

С.В. Недбаева, А.В. Качалова, И.А. Твелова

# СОВРЕМЕННЫЙ ПЕДАГОГ: ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебно-методическое пособие

RU  
**Science**  
RU-SCIENCE.COM

Москва  
2016

УДК 37.0:159.9(075.8)

ББК 88.3

Н42

**Рецензенты:**

**И.Б. Котова.** (Институт образовательных технологий» г. Сочи),  
д-р психол. наук, проф., член-кор. Российской академии  
образования,

**Л.В. Лидак,** (Пятигорский государственный лингвистический уни-  
верситет), д-р психол. наук, проф.

**Недбаева С.В.**

Н42

**Современный педагог: общая психология : учебно-методическое пособие / С.В. Недбаева, А.В. Качалова, И.А. Твслова. — М. : РУСАЙНС, 2016. — 274 с.**

**ISBN 978-5-4365-0786-6**

**DOI 10.15216/978-5-4365-0786-6**

Пособие разработано для оказания помощи студентам в изучении курса «Общая психология» по ООП 44.03.01 «Педагогическое образование». Методические материалы направлены на организацию обучения студентов в рамках реализации компетентного подхода и конвергентных идей в образовании. Содержит практический опыт преподавания дисциплины «Общая психология» в Армавирском государственном педагогическом университете.

*Для студентов педагогических вузов.*

**УДК 37.0:159.9(075.8)**

**ББК 88.3**

**ISBN 978-5-4365-0786-6**

© Недбаева С.В.,

Качалова А.В.,

Твслова И.А., 2016

© ООО «РУСАЙНС», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО.....	6
1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины.....	6
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	6
1.3. Объем дисциплины.....	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Структура учебной дисциплины .....	8
2.2. Планы и содержание лекционных занятий.....	9
2.3. Содержание практических занятий.....	21
2.4. Содержание лабораторных занятий.....	28
3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	119
4. АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	130
4.1. Этапы формирования компетенций .....	130
4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенции.....	131
4.3. Темы для контрольных работ .....	132
4.4. Тестовые задания по дисциплине.....	132
4.5. Вопросы к экзамену по дисциплине .....	153
4.6. Технологическая карта дисциплины .....	154
5. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	167
Приложение 1. Творческое задание «Самопознание личности».....	167
Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине .....	188
Приложение 3. Глоссарий.....	256

## ВВЕДЕНИЕ

Учебный модуль «Психология» состоит из четырех разделов: Психология самопознания, Общая психология, Возрастная психология, Педагогическая психология, который предназначен для ознакомления с основными психологическими проблемами, концепциями, принципами и методами психологической науки в современном мире. Это определяет чрезвычайную важность психологического компонента в подготовке будущих учителей.

Психология представляет собой одну из профилирующих дисциплин в общем контексте концепции высшего педагогического образования. Психология очень сложная отрасль знаний, исследующая чрезвычайно многогранные явления и процессы, охватывающая своим вниманием большой объем специфических понятий и терминов, связанная в силу своего предмета со многими областями общественных и естественно-научных дисциплин.

Сложность обучения психологии усугубляется отсутствием ясной, четкой и единой системы в понятийном аппарате; новизной и трудоемкостью психологического материала; наличием большого количества вопросов, находящихся пока в стадии дискуссии; непониманием и незнанием практического значения психологии. Это часто приводит к механическому заучиванию материала, к тому, что студенты усваивают предмет абстрактно и формально.

И в своей будущей практической деятельности многое из того, что рассматривается в психологии, не в состоянии использовать. Почти типичной картиной на экзамене по психологии является то, что студент может четко давать определение различных психологических понятий, раскрывать их характеристики. Но стоит только предложить ему охарактеризовать особенности собственных психических процессов или свои индивидуально-психологические свойства - уверенность студента сменяется растерянностью, молчанием, недоумением или даже сомнением в наличии у него аналогичных психологических явлений. Из-за того, что в студенческие годы психологический материал кажется абстрактным, по окончании вуза выпускник спохватывается - проходил и сдавал психологию, а знаний почти не осталось. Подобные затруднения будут проявляться у студентов до тех пор, пока они сами не начнут осознавать себя конкретными представителями тех субъектов, личностей, о которых идет речь в курсах психологии, пока не научатся использовать собственную личность в качестве модели, «психологической лаборатории».

При изучении курса психологии студент имеет большие возможности не только для изучения своих психологических особенностей (внимание, память, мышление, характер, способности и др.), но и для наблюдения за другими людьми, сравнения своих качеств с аналогичными качествами у них, закрепления и применения полученных теоретических знаний на практике.

Непонимание психологического материала усугубляется труднодоступным изложением материала в учебниках по психологии, слабой связью содержания учебного материала с практикой, с жизнью и с тем, что студентам в очень короткий срок приходится усваивать систему сложных психологических понятий и закономерностей.

При изучении курса «Общая психология» студент имеет большие возможности не только для изучения своих психологических особенностей (внимание, память, мышление, характер, способности и др.), но и для наблюдения за другими людьми, сравнения своих качеств с аналогичными качествами у них, закрепления и применения полученных теоретических знаний на практике.

Психология изучается и усваивается не так, как другие науки. В отличие от других предметов школа системных психологических знаний не закладывает, и студенты в основном владеют только житейскими знаниями и понятиями, фрагментарными психологическими представлениями. Это, с одной стороны, облегчает обучение психологии, т. к. все-таки имеющийся запас житейских наблюдений постепенно включается в систему научных понятий, а с другой, - затрудняет обучение в силу того, что преподавателю приходится преодолевать эти житейские, донаучные представления и понятия. У студентов первого курса возникает проблема ломки сложившихся у них житейских представлений (особенно в начале изучения курса), появляется «терминологический барьер», что отнюдь не всегда приводит к полному, верному пониманию и усвоению сообщаемых психологических знаний.

Непонимание психологического материала усугубляется труднодоступным изложением материала в учебниках по психологии, слабой связью содержания учебного материала с практикой, с жизнью и с тем, что студентам в очень короткий срок приходится усваивать систему сложных психологических понятий и закономерностей.

# 1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

## 1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование у студентов целостного представления о психике человека, знакомство с психологическими теориями и историей становления психологии, изучение теоретического фундамента психологической науки и психологических механизмов управления образовательным процессом.

### **Задачи дисциплины:**

- создать у студентов целостное представление о психологических знаниях, о природе человеческой психики;
- развитие рефлексивных знаний, умений и навыков и их использование в собственном самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром;
- развитие навыков практического применения теоретических знаний в педагогической деятельности.

## 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### ***а) общекультурные:***

- способность к коммуникации в устной и письменных формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-4, формируется частично);
- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия (ОК -5);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6);

### ***б) общепрофессиональные:***

- готовность осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);

### ***в) профессиональные:***

- способен использовать возможности образовательной среды, для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:**

- основные понятия, теоретические концепции общей психологии;
- психологические закономерности функционирования психических процессов и структур, управления их развитием;
- психологические факторы развития и формирования психики и личности;
- методы экспериментально-психологического исследования.

**уметь:**

- использовать в образовательном процессе разнообразные ресурсы, в том числе потенциал других учебных предметов;
- применять полученные знания для критического анализа психологических теорий, в практической деятельности и для объяснения результатов исследовательских работ;
- ориентироваться в современных научных психологических концепциях.

**владеть:**

- способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.)
- различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.
- системой базовых понятий и категорий психологии;
- навыком самостоятельной работы с первоисточниками по общей и экспериментальной психологии;
- навыками проведения элементарного стандартного социально-психологического исследования и оформления его результатов.

### 1.3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

#### *Дневная форма обучения*

Таблица 1. Выписка из учебного плана  
050100 Педагогическое образование

Семестр	Трудоемкость		Лекции час.	Пр. з., час.	Лаб. р. час.	СРС, час	Форма аттестации
	зач. ед.	час					
2	3	108	26	8	28	46	экзамен
в т.ч. в интерактивной форме				4	10		

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Структура учебной дисциплины

Таблица 2. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела	Форма рубежного контроля
1	Введение в психологию	опрос, ДЗ, СР
2	Личность в деятельности и общении	опрос, ДЗ, СР
3	Познавательные процессы	опрос, ДЗ, СР
4	Внимание	опрос, ДЗ, СР
5	Эмоционально-волевая сфера человека	опрос, ДЗ, СР
6	Индивидуально-типологические особенности личности	опрос, ДЗ, СР
7	Психология группы	опрос, ДЗ, СР

Таблица 3. Тематический план по дисциплине

№ п/п	Разделы курса, темы занятий	Всего час.	Всего ауд. час.	Из них			СРС
				лек	пр.з.	лаб.	
1	<b>Введение в психологию</b> Предмет, задачи и методы психологии Этапы развития психологии Происхождение и развитие психики в филогенезе	17	5	1  1 1	2		12
2	<b>Личность в деятельности и общении</b> Понятие личности и её структура Теории личности Деятельность Общение	28	14	1 1 2 2	2	2	14
3	<b>Познавательные процессы</b> Ощущение и восприятие Память Мышление и речь Воображение	24	16	2 1 1 2	2	2	8
4	<b>Внимание</b> Внимание и его роль в деятельности	5	3	1		2	2



№ п/п	Разделы курса, темы занятий	Всего час.	Всего ауд. час.	Из них			СРС
				лек	пр.з.	лаб.	
5	<b>Эмоционально-волевая сфера человека</b> Эмоции и чувства Волевая сфера личности	14	8	2 2		2 2	6
6	<b>Индивидуально-типологические особенности личности</b> Темперамент и характер Способности	12	10	2 2		4 2	2
7	<b>Психология группы</b> Группа как социально-психологический феномен Психология межличностных отношений	8	6	2		4	2
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>62</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>46</b>

## 2.2. Планы и содержание лекционных занятий

### Раздел 1. Введение в психологию

#### Тема 1.1. Предмет, задачи и методы психологии

1. Общее понятие о психологии и ее предмете.
2. Задачи, принципы и структура современной психологии.
3. Методы в психологии

Общее понятие психологии как науки. Связь житейской и научной психологии. Отличие житейских психологических знаний от научных. Место психологии в системе наук. Психология как система развивающихся наук. Взаимосвязь общей психологии с другими науками. Основные теоретические и практические задачи. Основные методологические принципы научной психологии: детерминизма, развития, единства сознания и деятельности, личности как активного субъекта жизни и деятельности. Системный подход в психологии.

Основные отрасли психологии. Проблема человека в психологии. Предмет изучения психологии. Задачи психологии на современном этапе. Принципы психологии: детерминизма, единства сознания и деятельности, развития. Основные разделы современной психологии.

Проблема метода исследования в психологии. Классификация и сравнительная характеристика основных методов исследования. Дос-

тоинства и недостатки каждого метода, оптимальные условия его применения на практике. Интроспекция как особый метод изучения психических явлений. Наблюдение, его виды и требования к его организации при проведении исследования. Экспериментальный метод в психологии. Лабораторный, естественный и другие виды эксперимента. Тесты и основные проблемы, связанные с их применением. Типы и виды опроса. Моделирование в психологии. Методы организации исследования. Этапы психологического исследования.

### **Тема 1.2. Этапы развития психологии**

1. Зарождение психологии как науки.
2. Основные этапы развития психологии.
3. Психологические теории и направления.
4. Основные психологические школы.
5. Постановка и пути решения фундаментальных и практических психологических проблем на разных этапах развития психологии.

Основные этапы развития представлений о предмете психологии: понятие предмета и объекта науки. Философский этап в развитии психологии. Душа как предмет психологического исследования. Основные учения древних философов. Идеалистическое или материалистическое понимание души (Демокрит, Сократ, Платон, Аристотель и др.).

Психология как наука о сознании (Р.Декарт, Б. Спиноза, У. Джемс, В.Вундт). В. Вундт как основатель научной школы психологии (теория элементов сознания). Метод интроспекции. Введение экспериментального метода в практику психологических исследований.

Поведение как предмет психологического изучения в бихевиоризме (Дж. Уотсон). Роль естественнонаучного знания в развитии психологии. Объективный характер поведения. Эволюция бихевиоризма: бихевиоризм и необихевиоризм. Принцип оперантного обусловливания Б. Скиннера. Теория социального научения А. Бандуры.

Бессознательное как предмет изучения в психоанализе (З. Фрейд). Бессознательное, внутренние конфликты личности, роль детства в психическом развитии человека как основные положения теоретиков психоаналитического направления. Психоаналитическая теория З. Фрейда. Основные школы психоанализа. Аналитическая психология К.-Г. Юнга. Индивидуальная психология А. Адлера. Теория культурно-философской психопатологии К. Хорни, Гуманистический психоанализ Э. Фромма. Эпигенетическая концепция Э. Эриксона.

Самоактуализирующаяся личность как предмет психологического изучения в гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт). Основные положения гуманистической психологии.

Познавательные процессы как предмет психологического изучения в когнитивной психологии (У. Найссер, Ж. Пиаже, Дж. Келли).

Целостность психики как предмет психологического изучения в гештальтпсихологии (М. Вертгеймер, К. Коффка, В. Келер, К. Левин).

Современное состояние ведущих направлений психологической науки и их связь с практикой.

### **Тема 1.3. Происхождение и развитие психики в филогенезе**

1. Проблема и природа психического.
2. Развитие психики в животном мире.
3. Биологические и социальные предпосылки возникновения сознания человека.
4. Структурные компоненты сознания.

Психика человека как предмет системного исследования. Психика как одна из форм отражения объективной реальности. Особенности психического отражения. Возникновение нервной системы и ее роль в дальнейшем развитии психики. Материалистический и идеалистический подходы к решению вопроса об основном механизме развития психики. А.Н. Леонтьев об объективном критерии психики.

Становление низших форм поведения и психики. Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А.Н. Леонтьеву, К.Э. Фабри): сенсорная, перцептивная, интеллектуальная. Их характеристика. Практическая деятельность и двигательная активность как факторы, определяющие уровни развития психики и поведения животных. Интеллектуальное поведение высших животных. Возможности и ограничения интеллектуального поведения. Сравнение психики человека и животных. Развитие высших психических функций у человека. Деятельность и общение как источники познавательного и личностного развития человека. Основные отличительные признаки человеческой деятельности. Развитие психики человека в фило- и онтогенезе. Биологические и социальные предпосылки возникновения сознания человека. Структурные компоненты сознания.

## **Раздел 2. Личность в деятельности и общении**

### **Тема 2.1. Понятие личности и её структура**

1. Личность и ее психологические характеристики.
2. Структура личности.
3. Критерии сформировавшейся личности.

4. Механизмы формирования личности.
5. Источники активности личности.

Феномен человека как единства природной, социальной и духовной реальности. Понятие личности. Сложность и многогранность данного феномена. Содержание и соотношение понятий «субъект», «индивид», «личность», «индивидуальность». Психологический смысл формулы А.Н. Леонтьева «индивидом рождаются, личностью становятся». Личность как «сверхчувственное», системное качество индивида (А.Н. Леонтьев). Понимание общественно-исторической природы становления человека как личности. Личность, ее структура и психологические характеристики. Критерии сформировавшейся личности. Механизмы формирования личности. Источники активности личности. Потребности и их виды.

### **Тема 2.2. Теории личности**

1. Классификация современных теорий личности, её основания.
2. Психодинамические теории личности.
3. Социодинамические теории личности.
4. Интеракционистические теории личности.

Основные общепсихологические концепции личности. Психодинамическое направление. Психоанализ З. Фрейда. Аналитическая концепция К. Юнга. Индивидуальная психология А. Адлера. Неофрейдизм. Эпигенетическая концепция Э. Эриксона. Гуманистический психоанализ Э. Фромма. Гуманистическое направление А. Маслоу и К. Роджерса. Структурализм (теория поля К.Левина). Основные теории личности в отечественной психологии. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Деятельностный подход к личности А.Н. Леонтьева. Философско-психологическая концепция С.Л. Рубинштейна. Концепция личности Б.Г. Ананьева и В.Н. Мясищева.

### **Тема 2.3. Деятельности**

1. Общее понятие о деятельности.
2. Психологическая структура деятельности.
3. Основные виды деятельности.

Категория деятельности в науке, ее содержание и значение. Деятельностный подход в психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, др.). Общепсихологические представления о деятельности. Единство деятельности, сознания и личности. Активность и деятельность. Предметный характер деятельности. Внутренняя и внешняя деятельность. Экстериоризация и интериоризация. Общее строение деятельности. Деятельность –

действие – операция – поступок; деятельность – мотив – цель – условия. Действия и движения. Умения, навыки и привычки. Ведущая деятельность. Современные теоретические подходы к проблеме психологического анализа деятельности.

Основные виды деятельности. Учение как деятельность (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. , В.В. Давыдов, др.) Игра как особый вид деятельности (С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин). Труд – исторически первичный вид человеческой деятельности и психологические аспекты его изучения (Е.А. Климов, др.). Человек как субъект труда. Психологическое и воспитательное значение труда. Содержание и структура трудовой профессиональной деятельности.

#### **Тема 2.4. Общение**

1. Общее понятие об общении в психологии: определение, виды общения, функции общения, типы общения, зоны общения.

2. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная.

Общее понятие об общении в психологии. Роль общения в жизни и деятельности человека. Виды общения: императивное, манипулятивное, диалогическое. Функции общения. Типы общения. Зоны «личной пространственной территории человека»: интимная зона, личная зона, зона социального общения, общедоступная зона. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная. Виды коммуникативных барьеров: фонетических, семантических, стилистических, логических. Виды коммуникации: вербальное общение, невербальное общение. Механизмы социальной перцепции: идентификация, эмпатия, аттракция, рефлексия, каузальная атрибуция. Социально-перцептивные стереотипы: антропологические, этнонациональные, социально-статусные, социально-ролевые, экспрессивно-эстетические, вербально-поведенческие. Ведущие стратегии поведения во взаимодействии: сотрудничество, противодействие, компромисс, уступчивость, избегание. Теория трансактного анализа Э. Берна. Виды межличностных трансакций. Межличностный конфликт.

### **Раздел 3. Познавательные процессы**

#### **Тема 3.1. Ощущение и восприятие**

1. Общее понятие об ощущениях и восприятии.
2. Классификация ощущений и восприятий.
3. Свойства ощущений и восприятия.
4. Закономерности ощущений.
5. Сложные формы восприятий.

Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Связь с эмоциями. Сенсорная изоляция и ее влияние на человека. Понятия о рецепторах, анализаторах, модальности ощущений, межанализаторных связях и межмодальных ощущениях. Физиологические основы ощущений. Связь различных ощущений с объективными свойствами среды. Классификация ощущений. Виды ощущений: экстероцептивные, интероцептивные и проприоцептивные.

Основные свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация. Закономерности ощущений. Понятие чувствительности. Абсолютная чувствительность. Нижний и верхний пороги абсолютной чувствительности. Разностный порог чувствительности (чувствительность к различению). Изменчивость абсолютного и относительного порогов ощущений. Адаптация как изменение чувствительности под влиянием действия раздражителя. Негативная и позитивная адаптация. Взаимодействие ощущений. Синестезия. Сенсбилизация как повышение чувствительности. Два типа сенсбилизации: компенсаторная и профессиональная. Контраст ощущений. Индивидуальные особенности ощущений (чувствительность, выраженность ведущей афферентации).

Общее представление о восприятии. Проблема соотношения ощущений и восприятия, их различия. Предметность образа, раскрывающаяся в его свойствах. Основные свойства перцептивных образов: предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцепция, соотношение фигуры и фона. Факторы, определяющие интеграцию ощущений в целостные зрительные образы: близость воспринимаемых элементов друг к другу, их сходство, естественное продолжение и замкнутость.

Восприятие и деятельность. Проблема распознавания образов, основные подходы: принцип перцептивной организации; сравнение с эталоном; распознавание по прототипу; подетальный анализ. Факторы, определяющие адекватность восприятия: двигательная активность (микро и макро движения), необходимое количество информации, обратная связь. Виды восприятия. Восприятие пространства, времени и движения. Механизмы восприятия формы предметов и их величины. Восприятие глубины и удаленности, направления и скорости движения. Иллюзии восприятия пространственных свойств предмета. Восприятие времени. Факторы, определяющие его восприятие. Восприятие человека человеком. Наблюдение как целенаправленное восприятие, его развитие в процессе обучения. Индивидуальные различия в восприятии.

### **Тема 3.2. Память**

1. Физиологические основы памяти (психологические теории памяти).
2. Классификация видов памяти.
3. Процессы памяти.
4. Методы тренировки, совершенствования памяти. Мнемонические приёмы запоминания.

Общее представление о памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Основные факты и закономерности психологии памяти. Классификация видов памяти. По содержанию отражаемого материала: двигательная, образная, эмоциональная, словесно-логическая. По длительности сохранения информации: долговременная, кратковременная и оперативная. Процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Виды запоминания: запечатление, произвольное запоминание, произвольное запоминание. Возрастные особенности памяти. Развитие непосредственного и опосредованного запоминания у детей (А.Н. Леонтьев).

Исследование произвольного запоминания (П.И. Зинченко) Непроизвольная и произвольная память. Экспериментальные методы исследования произвольного запоминания. Сохранение и забывание. Кривая забывания Г. Эббингауза. Виды воспроизведения: узнавание, припоминание, воспроизведение.

Индивидуальные различия памяти. Развитие и тренировка памяти. Случаи феноменальной памяти (А.Р. Лурия). Мнемотехнические приемы запоминания.

### **Тема 3.3. Мышление и речь**

1. Понятие о мышлении.
2. Связь мышления с речью.
3. Виды мышления.
4. Мыслительные операции.
5. Логические формы мышления.
6. Индивидуальные особенности мыслительной деятельности человека.

Роль и место мышления в человеческом познании. Мышление как обобщение и опосредованное отражение действительности в ее существенных свойствах и отношениях. Физиологические основы мышления. Связь мышления с речью. Функции речи. Виды речи. Внешняя и внутренняя речь. Формы внешней речи: устная и письменная, монологическая и диалогическая. Психологические основы овладения устной и письменной речью.

Классификация мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Творческое мышление, его особенности и условия продуктивности. Факторы, способствующие и препятствующие творческому мышлению. Устойчивость и изменчивость показателей интеллектуального развития. Индивидуальные особенности мышления.

Мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, конкретизация. Логические формы мышления: понятие, представление, суждение, умозаключение. Индивидуальные особенности мыслительной деятельности человека.

### **Тема 3.4. Воображение**

1. Общее понятие о воображении.
2. Физиологические основы воображения.
3. Виды воображения.
4. Приемы воображения.
5. Связь воображения с действительностью.

Понятие о воображении. Отличие образов-представлений от образов-восприятий. Типы образов воображения. Место воображения в системе познавательных процессов человека. Функции воображения. Роль воображения в практической деятельности. Значение воображения для эффективного выполнения определенных видов деятельности. Виды воображения. Пассивное воображение (преднамеренное и непреднамеренное) как замена реальной деятельности, как воображение, не связанное с волей. Активное воображение: воссоздающее (на основе условного изображения, описания) и творческое (создание новых образов). Приемы воображения: комбинирование, агглютинация, гиперболизация, типизация, акцентирование. Воображение и творческое мышление. Творческое воображение как отражение личности человека, ее психологического состояния. Творческая личность. Методы стимуляции творческого воображения, их связь с механизмами воображения. Управление процессом решения творческих задач. Методы организации творческого процесса: свободное ассоциирование; «мозговой штурм» (А. Осборн), синектика (Дж. Гордон); коллективная мыследеятельность (Г.П. Щедровицкий). Связь воображения с действительностью.

## **Раздел 4. Внимание**

### **Тема 4.1. Внимание и его роль в деятельности**

1. Общее понятие внимания
2. Виды внимания
3. Свойства внимания
4. Условия воспитания внимания у школьников



Общее представление о внимании. Функции внимания. Физиологические основы внимания. Проявление внимания и избирательность восприятия. Внимание и сознание. Связь внимания с аффективными состояниями и волей человека. Виды и свойства внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание, их роль в жизни и деятельности человека. Факторы, определяющие возникновение непроизвольного внимания (новизна, сила, структурированность, личностная значимость раздражителя). Особенности, условия возникновения и поддержания произвольного внимания. Развитие внимания как высшей психической функции (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин). Послепроизвольное внимание. Условия его возникновения. Значимость послепроизвольного внимания для обучения. Устойчивость, концентрация, переключение, распределение и объем как основные свойства внимания. Учет и оценка различных свойств внимания применительно к различным видам человеческой деятельности. Методы активизации внимания. Внимательность как свойство личности.

## **Раздел 5. Эмоционально-волевая сфера человека**

### **Тема 5.1. Эмоции и чувства**

1. Общее понятие о чувствах и эмоциях.
2. Функции эмоций и чувств.
3. Классификация эмоций и чувств.
4. Формы переживания эмоций.

Понятие об эмоциях и чувствах. Отличие чувств от эмоций. Коренное отличие чувств человека и животного. Значение эмоций в жизни человека. Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Функции эмоций: регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, побудительная, коммуникативная, защитная. Психологические теории эмоций. Классификации и виды эмоций. Формы переживания эмоций: аффект, собственно эмоции, настроение, страсть, стресс, чувства. Место эмоций в мотивационно-потребностной сфере человека, эмоция как отражение отношения результата деятельности к ее мотиву (А.Н. Леонтьев). Теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

Качества чувств: амбивалентность, неопределенность, знаковый характер.

Высшие чувства: моральные, эстетические, интеллектуальные, практические. Их общественно-историческое происхождение. Параметры оценки эмоциональных процессов и состояний: интенсивность, продолжительность, глубина, осознанность, происхождение, условия возникновения и исчезновения, действие на организм, динамика раз-

вития, направленность, способ выражения и нейрофизиологическая основа.

Индивидуальные особенности эмоциональных проявлений у человека. Эмоции и человеческие взаимоотношения. Влияние эмоций на организм и самочувствие человека.

### **Тема 5.2. Волевая сфера личности**

1. Общее понятие о воле.
2. Структура волевого акта.
3. Волевые качества человека.
4. Условия воспитания воли.

Понятие воли в психологии. Значение воли в жизни человека, в организации и регуляции его деятельности и общения. Особенности волевой регуляции психической активности. Современные исследования волевой регуляции деятельности (В.И. Селиванов, В.А. Иванов). Воля как активное сознательное регулирование человеком своего поведения. Воля и мотивация. Связь волевой регуляции поведения с мотивами, потребностями и целями человека. Усиление мотивации как главная функция волевой регуляции поведения. Понимание волевой регуляции поведения как его переосмысливания. Воля и рефлексия. Уровни рефлексии: осознание и активное изменение функционирования психики. Структура волевого акта: возникновение и осознание мотива, борьба мотивов и выбор цели, принятие решения, исполнение решения, проверка правильности решения. Внешние и внутренние преграды в волевых действиях, волевое усилие. Уровни волевой активности. Воля как высший уровень регуляции. Необходимость преодоления трудностей в осуществлении намерения как условие волевой регуляции. Воля и формирование высших психических функций у человека. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека.

Развитие воли в онтогенезе. Основные направления в развитии воли. Игры детей и их значение в развитии воли. Становление волевых качеств личности. Самовоспитание.

## **Раздел 6. Индивидуально-типологические особенности личности**

### **Тема 6.1. Темперамент и характер**

1. Общее понятие о темпераменте и характере, и их отличие.
2. История представлений о темпераменте.
3. Психологические свойства типов темперамента.
4. Акцентуация характера.

Темперамент как динамическая характеристика психики человека. Типы темперамента. Исторические учения о темпераменте (Гиппократ). Темперамент и основные свойства нервной системы человека. Виды темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический. Положительные и отрицательные стороны каждого типа темперамента. Отсутствие чистых типов темпераментов. Достоинства и недостатки каждого типа темперамента. Психологическая характеристика темперамента, проявление его основных свойств: активность, темп, продуктивность, возбудимость, торможение, переключаемость, экстраверсия, интроверсия – применительно к познавательным процессам, предметной деятельности и общению. Темперамент и личность. Связь темперамента с основными свойствами личности. Темперамент, впечатлительность, эмоциональность, импульсивность и тревожность человека.

Темперамент и характер. Характер как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются типичные способы его поведения и эмоционального реагирования. Побудительная сила характера. Инструментальность черт характера человека. Структура характера. Типологии характера. Общие основания для построения типологии характеров. Типология характеров в зависимости от строения тела человека Э. Кречмера. Проблема нормы и патологии характера. Понятие «акцентуации характера». Акцентуированные характеры подростков по А. Е. Личко. Акцентуации типов людей по характерной манере общения К. Леонгарда. Типология социальных характеров по Э. Фромму.

Формирование характера. Сензитивный период для развития и укрепления характера. Возрастные особенности становления черт характера у человека. Психолого-педагогические условия формирования характера: реальные социально-типические отношения, их осознание, индивидуализация. Воспитание и самовоспитание характера. Проблема перевоспитания характера.

Место характера в общей структуре личности. Черты характера и другие личностные свойства человека. Относительная независимость характерологических особенностей человека от других его личностных свойств. Экстраверсия и интроверсия как черты характера.

Характер и мотивация поведения. Характер, темперамент и установка, их взаимное опосредование. Смысловые, целевые и операциональные предпосылки характера.

### **Тема 6.2. Способности**

1. Общее понятие способностей.
2. Задатки способностей.

3. Виды способностей.
4. Степени развития способностей.

Общее представление о способностях. Способности как индивидуально-психологические особенности человека, выражающие его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению (Б.М. Теплов). Природа человеческих способностей, их происхождение и детерминация. Врожденное и приобретенное в способностях. Способности и задатки. Задатки как природные предпосылки к развитию способностей. Типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову: художественный, мыслительный, средний. Структура и виды способностей. Общие и специальные способности. Взаимосвязь и взаимокомпенсация разных способностей. Способности и успешность деятельности. Степень развития способностей: одаренность, талант, гениальность. Факторы, благоприятствующие ускоренному развитию способностей. Свойства нервной системы человека и развитие способностей. Межполовые индивидуальные различия в способностях.

Формирование способностей. Условия и предпосылки формирования человеческих способностей. Начальный этап развития способностей. Условия раннего проявления способностей у детей. Зона ближайшего развития (Л.С. Выготский). Сензитивные периоды развития и их значение для развития и формирования способностей ребенка. Факторы, благоприятствующие ускоренному развитию способностей. Психологические требования к деятельности, формирующей способности человека.

## **Раздел 7. Психология группы**

### **Тема 7.1. Группа как социально-психологический феномен**

1. Проблема группы в социальной психологии.
2. Психологические особенности больших групп.
3. Понятие малой группы, классификация и структура.
4. Формирование и развитие малой группы.
5. Основные направления исследования групп.

Проблема группы в социальной психологии. Общее понятие о группе, классификация групп. Психологические особенности больших групп: толпа, масса, публика. Понятие малой группы, классификация и структура. Коммуникативная структура малой группы. Социометрическая структура малой группы. Ролевая структура малой группы. Структура социальной власти и влияния в малой группе. Формирование и развитие малой группы. Этапы развития малой группы. Психоло-

гические механизмы развития малой группы. Групповая сплоченность. Феномен группового давления, явление конформизма. Процесс принятия групповых решений. Проблема организации руководства и лидерства в группе.

### 2.3. Содержание практических занятий

#### Практическое занятие 1

**Тема: Предмет, задачи и методы психологии**

**Основные понятия:** психология, психика, душа, сознание, поведение, бессознательное, образ, метод, методика, наблюдение, эксперимент

**Основные вопросы:**

1. Предмет психологии.
2. Задачи психологии.
3. Этапы становления психологии.
4. Методы психологии.

**Решение психологических задач** (см. Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине)

**Методические рекомендации для подготовки к занятию**

*Форма проведения занятия:*

Практическое занятие – дискуссия.

*Методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов:*

- проверочная работа (на знание основных понятий);
- обсуждение теоретических вопросов;
- работа в малых группах;
- просмотр фрагментов учебных фильмов;
- решение психологических задач;
- индивидуальная и групповая работа.

**Литература для подготовки к занятию**

*Основная:*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

2. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.

3. Столяренко Л.д. Психология Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2013.

4. Штейнмец А.Э. Общая психология учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

*Дополнительная:*

1. Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Учебное пособие. – М.: АСТ, 2008.

3. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.

4. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.

## **Практическое занятие 2**

**Тема: Проблема личности в психологии**

**Основные понятия:** индивид, личность, индивидуальность, структура личности, ценностные ориентации, установки, жизненный путь личности.

**Основные вопросы:**

1. Проблема биологических и социальных детерминант в развитии личности.

2. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».

3. Различные представления о структуре личности.

4. Развитие и жизненный путь личности. Влияние ценностных ориентаций и установок общества на процесс развития личности.

5. Методы изучения и исследования личности.

**Решение психологических задач** (см. Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине)

**Методические рекомендации для подготовки к занятию**

*Форма проведения занятия:*

Практическое занятие – дискуссия.

*Методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов:*

– проверочная работа (на знание основных понятий);

– обсуждение теоретических вопросов;

– объяснительно иллюстративный метод (презентация);

– тестирование;

– составление структурно–логической схемы;

- решение психологических задач;
- индивидуальная и групповая работа.

#### **Литература для подготовки к занятию**

##### *Основная:*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
3. Столяренко Л.д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
4. Штейнмец А.Э. Общая психология учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

##### *Дополнительная:*

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко.– СПб., 2004.
2. Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.
3. Марцинковская Т.Д. Общая психология. – М.: Академия, 2010.
4. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
5. Петровский А.В. Психология. Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.

### **Практическое занятие 3**

#### **Тема: Психология общения**

**Основные понятия:** общение, стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная; общительность, вербальное и невербальное общение, общение императивное, общение манипулятивное, общение диалогическое, обратная связь, коммуникативный барьер, фонетический барьер, семантический барьер, стилистический барьер, логический барьер, социальная перцепция, социальный стереотип.

#### **Основные вопросы:**

1. Общее понятие об общении в психологии:
  - определение;
  - виды общения;
  - функции общения;
  - типы общения;
  - зоны общения.

## 2. Стороны общения:

- коммуникативная сторона общения;
- перцептивная сторона общения;
- интерактивная сторона общения.

**Решение психологических задач** (см. Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине)

### **Методические рекомендации для подготовки к занятию**

*Форма проведения занятия:*

Практическое занятие – дискуссия.

*Формы и методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов:*

- экспресс-опрос (на знание основных понятий);
- обсуждение теоретических вопросов;
- объяснительно иллюстративный метод (презентация);
- просмотр фрагментов фильмов (примеры различных видов и типов общения);
- решение психологических задач;
- индивидуальная и групповая работа.

### **Литература для подготовки к занятию**

*Основная:*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.
3. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

*Дополнительная:*

1. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.
2. Журавлев А.Л., Соснип В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2009.
3. Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – менеджмента: учебно-методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА, 2012.
4. Качалова А.В., Кулаковский В.С. Радужный мост или искусство жить с непохожими людьми: психотехники толерантности. – Армавир: РИЦ АГПА, 2012.
5. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.



6. Максимов А.М. Как разговаривать собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.
7. Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2008.
8. Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Инфра – М, 2009.

## **Практическое занятие 4**

### **Тема: Познавательные процессы**

**Основные понятия:** сенсорика, перцепция, сенсорно-перцептивная система, ощущение, восприятие, адаптация, сенсбилизация, синестезия, порог чувствительности, пространство, движение, время, конвергенция, аккомодация, апперцепция, зрение, слух, обоняние, осязание, латентный период, экстерорецепторы, интерорецепторы, проприорецепторы, рецепторы контактные и дистантные, раздражитель, анализатор, рецептор, вестибулярный аппарат, статические ощущения, кинестетические, внимание, произвольность, непроизвольность, рассеянность, концентрация, объем, устойчивость, переключение, распределение, память, мнемоника, запоминание, хранение, воспроизведение, забывание, реминисценция, амнезия, агнозия, атаксия, афазия, мышление, интеллект, воображение, абстрагирование, синтез, анализ, сравнение, обобщение, схематизация, речь, язык, речевая деятельность.

### **Основные вопросы:**

1. Психология познавательных процессов:
  - ощущение: понятие, виды, свойства, закономерности.
  - восприятие: понятие, виды, свойства, процессы.
  - память: понятие, теории, виды, свойства, мнемические действия.
  - мышление: понятие, физиологические основы, мыслительные операции, логические формы, свойства.
  - воображение: понятие, физиологические основы, виды, приёмы, творческое воображение.
2. Развитие познавательных процессов и их роль в деятельности человека.

**Решение психологических задач** (см. Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине).

### **Методические рекомендации для подготовки к занятию**

*Форма проведения занятия:*

Практическое занятие – дискуссия.

*Формы и методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов:*

- экспресс-опрос (на знание основных понятий);
- обсуждение теоретических вопросов;
- работа в малых группах;
- объяснительно иллюстративный метод (презентация);
- решение психологических задач;
- индивидуальная и групповая работа.

#### **Литература для подготовки к занятию**

*Основная:*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
3. Столяренко Л.д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
4. Штейнмец А.Э. Общая психология учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

*Дополнительная:*

1. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
3. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.
4. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.
5. Ипшин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: ПИТЕР, 2009.
6. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Хорошая память на каждый день. – Д., 1998.
7. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
8. Лобанов А.П. Когнитивная психология: от ощущений до интеллекта. – М., 2008.
9. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.
10. Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. - М., 1993.
11. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М., 2001.

12. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2001.

13. Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2000.

14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии (серия «Мастера психологии»). – СПб., 2009.

15. Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. – Екатеринбург, 1992.

## Практическое занятие 5

### Тема: Эмоционально-волевая сфера человека

**Основные понятия:** эмоции, переживания, чувства, амбивалентность чувств, базовые эмоции, аффект, апатия, настроение, стресс, страсть, эмпатия, депрессия, вдохновение, воля, локус-контроль, целеустремленность, инициативность, генерализованность, выраженность, выдержка, самостоятельность, мужество; волевое усилие, волевая организация личности.

#### Основные вопросы:

1. Природа и сущность эмоций и чувств. Теории эмоций.
2. Эмоциональные состояния и особенности личности.
3. Высшие чувства как результат общественного развития.
4. Значение эмоций и чувств в познавательной и практической деятельности человека.
5. Общая характеристика волевой сферы, структура волевого акта.
6. Волевые свойства личности.

**Решение психологических задач** (см. Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине)

#### Методические рекомендации для подготовки к занятию

*Форма проведения занятия:*

Практическое занятие – дискуссия.

*Формы и методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов:*

- проверочная работа (на знание основных понятий);
- обсуждение теоретических вопросов;
- просмотр фрагментов учебных фильмов;
- решение психологических задач;
- индивидуальная и групповая работа.

## **Литература для подготовки к занятию**

### *Основная:*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
3. Столяренко Л.д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
4. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

### *Дополнительная:*

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2011.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1998.
3. Изард К. Эмоции человека. – СПб.: Питер, 1999.
4. Ильин Е.П. Психология воли. СПб, 2000.
5. Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – менеджмента: Учебно- методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА 2012.
6. Марцинковская Т. Д. Общая психология. – М., 2010.
7. Немов Р. С. Психология. Учебник для вузов. – М., 2009.
8. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.
9. Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1993.
10. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.

## **2.4. Содержание лабораторных занятий**

### **Лабораторное занятие 1**

**Тема: Потребностно-мотивационная сфера личности**

**Цель:** рассмотреть понятия потребность, мотив, мотивация и провести диагностическую методику по определению преобладающих мотивов обучения студентов.

## **Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** личность, активность личности, потребность, мотив, мотивация, деятельность, предмет потребности, виды потребностей.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения диагностической методики «Мотивация учения студентов педагогического вуза» (Пакулина С.А., Кетько С.М.)

### **Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Потребностно-мотивационная сфера личности»**

- 1.1. Потребности и их виды.
- 1.2. Мотив и мотивация. Виды мотивов по отношению к деятельности.

### **2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Методика: «Мотивация учения студентов педагогического вуза»** (Пакулина С.А., Кетько С.М.).

Методика позволяет выделить во внешней и внутренней мотивации учения три группы мотивов: поступление в вуз, реально действующие профессиональные мотивы и их доминирование, определение уровней развития мотивации учения. Методика может быть полезна для изучения взаимосвязи мотивации достижения успеха, мотивации учения и адаптации студентов в вузе, ценностных установок студентов в процессе обучения в вузе, психодиагностике в мотивационном тренинге и в целом для построения прогноза социального развития личности. При адаптации двух утверждений к специальности вуза методике, возможно, использовать для диагностики мотивации учения в вузах непедагогического профиля.

**Инструкция:** Внимательно прочитайте приведенные в разделе мотивы поступления в вуз, реально действующие мотивы учения и профессиональные мотивы. Оцените значимые для Вас мотивы обучения в педагогическом вузе: 5 баллов – очень значимые, 3-4 балла – значимые, 0-2 балла – не значимые. Отвечайте быстро, не задумываясь.

Мотивы	Балл
<b><i>I. Что способствовало вашему выбору данной специальности?</i></b>	
1. Бесплатное поступление, низкая плата за обучение	
2. Занятия в профильной спецшколе, спецклассе	
3. Желание получить высшее образование	
4. Семейные традиции, желание родителей	
5. Совет друзей, знакомых	
6. Престиж, авторитет вуза и факультета	
7. Интерес к профессии	
8. Наилучшие способности именно в этой области	
9. Стремление прожить беззаботный период жизни	
10. Нравится общение с детьми	
11. Случайность	
12. Нежелание идти в армию (для юношей)	
13. Использовать педагогические знания для воспитания своих детей (для девушек)	
<b><i>II. Что наиболее значимо для Вас в вашем учении?</i></b>	
14. Успешно продолжить обучение на последующих курсах	
15. Успешно учиться, сдавать экзамены на «хорошо» и «отлично»	
16. Приобрести глубокие и прочные знания	
17. Быть постоянно готовым к очередным занятиям	
18. Не запускать изучение учебных предметов	
19. Не отставать от сокурсников	
20. Выполнять педагогические требования	
21. Достичь уважения преподавателей	
22. Быть примером для сокурсников	
23. Добиться одобрения окружающих	
24. Избежать осуждения и наказания за плохую учебу	
25. Получить интеллектуальное удовлетворение	
<b><i>III. Получение диплома дает Вам возможность:</i></b>	
26. Достичь социального признания, уважения	
27. Самореализации	
28. Иметь гарантию стабильности	
29. Получить интересную работу	
30. Получить высокооплачиваемую работу	
31. Работать в государственных структурах	
32. Работать в частных организациях	
33. Работать в школе	
34. Основать свое дело	
35. Обучения в аспирантуре	
36. Самосовершенствования	
37. Диплом сегодня ничего не дает	

## **Обработка результатов**

Внутренняя мотивация учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие познавательные мотивы и релевантные профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 75 баллам по вопросам:

1) мотивы поступления в вуз 2, 3, 7, 8, 10. Максимально возможный показатель = 25 баллам;

2) реально действующие мотивы учения 13, 14, 15, 16, 24. Максимально возможный показатель = 25 баллам;

3) профессиональные мотивы 26, 27, 32, 34, 35. Максимально возможный показатель = 25 баллам.

Каждая группа мотивов в общей сумме баллов внутренней мотивации учения составляет одинаковый процент 33,3 %.

Внешняя мотивация учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие учебно-познавательные мотивы и иррелевантные (несущественные) профессиональные мотивы. Общая сумма баллов составляет максимально возможный показатель, равный 105 баллам:

1) мотивы поступления в вуз 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

2) реально действующие мотивы учения 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

3) профессиональные мотивы 25, 28, 29, 30, 31, 33, 36. Максимально возможный показатель = 35 баллам.

С целью уравнивания баллов двух видов мотивации учения сумму баллов, полученную по внутренней мотивации учения, необходимо умножить на 1,25.

**Диагностические значения шкал внешней и внутренней мотивации учения**

**Внутренняя мотивация** учения включает в себя внутренние мотивы поступления в педагогический вуз, широкие учебно-познавательные мотивы и мотивы самообразования, релевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

- широкие учебно-познавательные мотивы заложены в самом процессе учения (интерес к профессии, успешно учиться, приобретать глубокие знания, получать интеллектуальное удовлетворение, самореализации, самосовершенствования);

- тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из активности и самостоятельности самого субъекта учения;

- предпочтение сложности и объема учебной задачи (предпочитают задания оптимальной трудности и трудные задания);
- высокая когнитивная гибкость в учебной деятельности;
- творческое решение проблемы, учебной задачи;
- субъект учения продуктивно адаптируется к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

**Внешняя мотивация** учения включает в себя внешние мотивы поступления в педагогический вуз, узкие познавательные мотивы, иррелевантные профессиональные мотивы и имеет следующие характеристики:

- мотивы не связаны с самим процессом учения, находятся вне учебной деятельности (не отставать от сокурсников, достичь уважения преподавателей, добиться одобрения окружающих, избежать осуждения и наказания, работать в частных организациях);
- тенденцию к продолжению учебной деятельности исходя из присутствия внешнего подкрепления, зависимости от других;
- предпочтение отдается упрощенному и не требующему много времени учебному действию (предпочитают простые задания, то, что положено, чтобы получить оценку);
- когнитивная гибкость в учебной деятельности слабая;
- креативность подавляется, способствует росту напряженности;
- субъект учения приспособляется к вузовской среде и в вузовской системе обучения.

## **2.2. Решение психологических задач по теме «Личность»**

### **3. Подведение итогов лабораторного занятия**

#### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

#### **4. Задание на самостоятельную работу:**

4.1. Проанализируйте выявленную у Вас психологическую структуру потребностно-мотивационной сферы учебной деятельности.

4.2. Составьте психологические рекомендации по саморазвитию интересов к учебной деятельности.

4.3. Конспектирование: Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005, стр. 178-187.

#### **Литература:**

1. Баданина Л.П. Основы общей психологии: учебное пособие. – М.: Флинта, МПСИ, 2009.



2. Дружинин В.Н. Психология: учебник для гуманитарных ВУЗов – СПб.: Питер, 2009.
3. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
5. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. - М., 2009.
6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.
7. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

## **Лабораторное занятие 2**

### **Тема: Общение**

**Цель:** рассмотреть понятие общения, стороны общения, изучить и провести методику по выявлению трёх составляющие личности человека (ребёнок, взрослый, родитель).

### **Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** общение, стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная; общительность, вербальное и невербальное общение, обратная связь, коммуникативный барьер, фонетический барьер, семантический барьер, стилистический барьер, логический барьер, трансакция, социальная перцепция, социальный стереотип.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Трансактный анализ общения» («Три Я»).

### **Порядок выполнения работы:**

**2. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Общение»**

- 1.1. Интерактивная сторона общения.
- 1.2. Концепция трансактного анализа.
- 1.3. Характеристика трёх составляющих личности человека (ребёнок, взрослый, родитель). Виды трансакций.

## 2. Проведение психодиагностических методик

### 2.1. Тест «Трансактный анализ общения» («Три Я»)

*Инструкция:* оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

	Высказывание	Личная оценка высказывания
1	Мне порой не хватает выдержки	
2	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять	
3	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей	
4	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях	
5	Меня провести нелегко	
6	Мне бы понравилось быть воспитателем	
7	Бывает, мне хочется подурчиться, как маленькому	
8	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события	
9	Каждый должен выполнять свой долг	
10	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется	
11	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия	
12	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить	
13	Я, как и многие люди, бываю обидчив	
14	Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе	
15	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей	
16	Я – увлекающийся человек	
17	Мой основной критерий оценки человека – объективность	
18	Мои взгляды непоколебимы	
19	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать	
20	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны	
21	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств	

## Обработка результатов

Я-состояние	Суммируемые строки	Сумма баллов
Д	«Дитя»	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19
В	«Взрослый»	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20
Р	«Родитель»	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21

Расположить результаты в порядке убывания и записать формулу потенциальных ролей.

### Интерпретация

Если вы получили формулу **ВДР** – это значит, что вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранять эти качества и впредь. Они помогут в любом деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

Хуже, если на первом месте стоит **«Р»**. Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, педагогу, организатору – словом, всем тем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами.

Например, если ваша формула имеет вид **РДВ**, то у вас могут возникнуть некоторые сложности, которые способны осложнить жизнь обладателю такой формулы. «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду–матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет поводов для уныния. Если вас не привлекает организаторская работа, шумные компании, и вы предпочитаете побыть наедине с книгой, кульманом или этюдником, то все в порядке. Если же нет, и вы захотите передвинуть свое «Р» на второе и даже на третье место, то это вполне осуществимо.

Сочетание **ДВР** говорит о непосредственности и эмоциональности как главных составляющих процесса общения. Но эти качества хороши до определенных пределов. Если они начинают мешать общению, то пора взять эмоции под контроль

«Д» на первом месте – это вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. Эйнштейн шутливо объяснил причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно, и над многими вопросами задумался лишь в том возрасте, когда люди обычно перестают о них думать. Но детская непосредственность хороша лишь до определенной степени. Если она начинает мешать делу, пора взять свои эмоции под контроль.

## 2.2. Выполнение упражнений

### «Родитель – Взрослый»

Инструкция: Участники по парам говорят друг другу любые фразы с позиции Родителя, надо попытаться ответить с позиции Взрослого. Проанализировать, насколько трудно реагировать с позиции Взрослого.

### Упражнение «Уговорить на субботник»

Инструкция: Выбрать активного и гибкого участника для исполнения роли студента, которого уговаривают прийти на субботник, но тот отказывает очередному персонажу (однокурсники, староста, куратор, декан), их задача – убедить, уговорить студента. Анализ аргументации в каждом конкретном случае включает позицию партнеров (Родитель, Взрослый, Ребенок), переходы, трудности отказов.

### Упражнение «Конфликты»

Инструкция: Участники делятся по парам. Первый член пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта, типичного для семьи, школы, вуза. Второй член пары реагирует тремя разными способами: а) оправдывается и извиняется (с позиции ребенка, жертвы, заискивателя); б) использует «Ты – высказывание» для ответных обвинений (с позиции родителя, обвинителя, преследователя, бунтующего ребенка); в) использует «Я – высказывание» по схеме. Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию. Каждая пара показывает группе свою ситуацию и варианты решений.

### *3. Подведение итогов лабораторного занятия.*

#### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

#### **Литература:**

1. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – М., 1998.

2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Ипфра-М, 2009.

3. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

4. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.

5. Максимов А.М. Как разговорить собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.

6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

7. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

### **Лабораторное занятие 3**

**Тема: Ощущение и восприятие**

**Цель:** ознакомиться с основными представлениями процессов ощущения и восприятия, выявить отличие ощущений от восприятия.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** сенсорика, перцепция, сенсорно-перцептивная система, ощущение, восприятие, адаптация, порог чувствительности, раздражитель, анализатор, рецептор, вестибулярный аппарат, статические ощущения, кинестетические,

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Определение ведущей сенсорной системы человека», экспериментального задания «Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека».

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Ощущение и восприятие»**

- 1.1. Общее понятие об ощущениях и восприятии.
- 1.2. Классификация ощущений и восприятий.
- 1.3. Свойства ощущений и восприятия. Отличие восприятие от ощущений.
- 1.4. Роль ощущений и восприятия в жизнедеятельности людей.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Методика:** Определение ведущей сенсорной системы человека.

Для практической работы с людьми очень важно определение ведущей сенсорной системы человека, так как это указывает на предпочитаемый канал восприятия информации (зрительный, слуховой, кинестетический), что имеет большое значение при определении индивидуальных методов и средств подачи информации в процессе общения (в том числе терапевтического), обучения, совместной деятельности, в семейном взаимодействии и пр.

**Оборудование.** Испытуемым предлагается стандартный бланк с вопросами.

**Инструкция:** Внимательно выслушав зачитанное мною утверждение, ваша задача – согласиться с ним или не согласиться. Старайтесь ориентироваться на первое впечатление, не подвергайте его сомнению и внутреннему анализу – это может привести к искажению конечной информации. В тетрадях записываем номер вопроса и свой ответ, если согласен «+», не согласен «-».

Вопросы:

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не ношу модных вещей, если мне в них неудобно.
4. Люблю подолгу понежиться в ванне.
5. Рассматриваю машины, больше всего внимания обращаю на их цвет
6. Узнаю по шагам, кто вошел в комнату
7. Меня развлекает подражание диалектам
8. Много времени уделяю своему внешнему виду
9. Мне нравится заниматься физическим трудом
10. Когда есть свободное время, я люблю просто рассматривать людей
11. Плохо себя чувствую, если долго не двигался
12. Увидев вещь в витрине магазина, сразу понимаю, что мне в ней будет хорошо.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое
14. Часто читаю во время еды
15. Люблю разговаривать по телефону
16. Я склонен к полноте
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать его самому
18. После плохо проведенного дня я долго не могу расслабиться
19. Мне нравится фотографировать
20. Долго помню то, что мне сказали друзья или приятели
21. Не стал бы жалеть деньги при покупке цветов, ведь они украшают нашу жизнь
22. Мне нравится приминать контрастный душ (то холодный, то горячий)
23. Стараюсь записывать свои личные дела, веду личный дневник

24. Часто разговариваю сам с собой
25. После долгой поездки на машине так же долго прихожу в себя
26. Тембр голоса может многое сказать мне о человеке
27. Очень часто я оцениваю людей по их манере одеваться
28. Люблю потягиваться, разминаться
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель – это для меня мука, я не могу заснуть
30. Мне трудно подобрать удобную обувь
31. Люблю смотреть художественные фильмы
32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через несколько лет
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику
34. Умею слушать то, что мне говорят
35. Люблю двигаться – танцевать, бегать, заниматься гимнастикой
36. Когда близко тикает будильник, я не могу заснуть
37. Слушая музыку, отличаю «стерео» звук от «моно» звучания
38. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой
39. Не люблю осматривать памятники
40. Не выношу беспорядок
41. Не люблю синтетических тканей
42. Считаю, что атмосфера в комнате во многом зависит от освещения
43. Люблю ходить на концерты
44. Само пожатие руки может многое сказать мне о человеке
45. Охотно посещаю музеи и выставки
46. Поспорить – это захватывающее дело
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами
48. В шуме я не могу сосредоточиться

*Ключ к тесту:*

Нас интересуют ответы «+». Каждому типу восприятия соответствуют определенные вопросы:

Тип А – «Видеть» (зрение)

1 5 8 10 12 14 19 21 23 27 31 32 39 40 42 45

Тип В – «Ощущать» (осозание)

3 4 9 11 16 18 22 25 28 29 30 35 38 41 44 47

Тип С – «Слышать» (слух)

2 6 7 13 15 17 20 24 26 33 34 36 37 43 46 48

Тип восприятия, набравший большую сумму баллов, и является для вас ведущим типом восприятия. Бывают случаи, когда две (и,

очень редко, три) суммы совпадают. Это говорит о том, что у вас сложный тип восприятия, когда одинаково быстро реагируют сразу несколько анализаторов.

Людей с ведущим типом восприятия – зрение, называют визуалами. Если ведущим становится слух – человека называют аудиалом. Если же самым активным становится осязание, то такой человек называется кинестетик. Кроме трех перечисленных названий, есть еще одно, не связанное напрямую с типом восприятия, – это дискретник, – человек, воспринимающий окружающий мир через спектр мыслительных операций.

Внешнее поведение и речь человека могут нам подсказать, к какому ведущему типу восприятия он принадлежит. Люди со зрительным восприятием окружающего мира часто произносят фразы, связанные с процессом зрения: «это, конечно, проясняет все дело», «заметил одну особенность» и т.д. Рисунки, образные описания, фотографии говорят этим людям значительно больше, чем слова. Им легче понять то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию или беспорядок.

Люди со слуховым восприятием окружающего мира, говорят: «это известие для меня», «не понимаю, что ты говоришь», «зачем так громко, я и так прекрасно слышу» и т.д. Огромное значение для них имеет все, что можно услышать – звуки, слова, музыка, шум.

При ведущем типе восприятия – осязание, речь человека наиболее образна: «атмосфера невыносимая», «меня это глубоко тронуло», «теплый прием» и т.д. Чувства таких людей относятся к прикосновению, интуиции, догадке. В общении с людьми их интересуют больше всего внутренние переживания.

Сходство типов способствует любви и дружбе, несовпадение — порождает споры и недоразумения. К слову, кто как определяет, как к нему относятся?

Визуал – по тому, как на него смотрят. Аудиал – по тому, что ему говорят. А кинестетик – по тому, как его касаются, ласкают. Кого легче всего обмануть? Аудиала. Чье расположение достичь труднее всего? Кинестетика, т.к. чувства приличия и морали не дают нам возможности при первых же встречах выразить свое отношение к нему на понятном ему языке.

## **2.2. Экспериментальное задание: «Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека»**

*Цель исследования:* установить отличие ощущений от восприятия при тактильном распознавании предметов.

*Материал и оборудование:* набор мелких предметов для тактильного распознавания (булавка, ключ, ватка и т.п.), повязка для глаз, секундомер.



## **Процедура исследования**

Исследование тактильных ощущений состоит из двух серий опытов и проводится с одним испытуемым.

*Задача первой серии:* установить особенности тактильных ощущений по их словесным описаниям испытуемого, вызванных предметами из набора во время их поочередного предъявления на неподвижную ладонь. В ходе выполнения первой серии исследования испытуемому завязывают глаза и дают следующую инструкцию.

*Инструкция испытуемому в первой серии:* «Разверните руку ладонью вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Все, что будете ощущать, говорите вслух».

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым. Время предъявления каждого из них – 10 секунд. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

*Задача второй серии:* установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь и разрешается их ощупывать этой же рукой.

Вторая серия исследований проводится через две-четыре минуты после первой. Во второй серии так же, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

*Инструкция испытуемому во второй серии:* "Разверните руку ладонью вверх. Во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Вам разрешается совершать ощупывающие движения рукой. Дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать при этих воздействиях и движениях ладони руки".

Во второй серии экспериментатор последовательно предъявляет те же предметы из набора, сохраняя длительность тактильного распознавания 10 секунд и записывая словесный отчет испытуемого в протокол.

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке.

По окончании двух серий исследования испытуемый дает самоотчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее.

	Первая серия	Вторая серия	Примечание
Предмет			
Словесный отчет			

### **Обработка и анализ результатов**

Цель обработки результатов – установить свойства предметов, которые были адекватно распознаны. Количество названных ощущений в первой и второй сериях будет считаться показателем распознавания «П1» и «П2».

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название. Во второй серии, где присутствует тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: «булавка»), а потом дают словесный отчет о его свойствах.

Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство отдыха после длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т.п.

### **3. Подведение итогов лабораторного занятия.**

#### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

#### **Литература:**

1. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
3. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

4. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.
5. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
6. Столяренко Л.Д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
7. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие.- СПб.: Питер, 2003.
8. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

#### **Лабораторное занятие 4**

**Тема: Память**

**Цель:** рассмотреть понятие памяти, процессы памяти, свойства памяти и определить индивидуальные особенности своей памяти.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** память, виды памяти: кратковременная, долговременная, оперативная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, двигательная, эмоциональная, образная, эйдетическая, словесно-логическая, произвольная, произвольная, послепроизвольная; процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, припоминание; свойства памяти: объем, точность, скорость и прочность запоминания, готовность к воспроизведению; мнемоника.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Исследование преобладающего типа запоминания», набор психологических задач по теме «Память».

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Память».**

- 1.1. Общая характеристика памяти.
- 1.2. Характеристика процессов памяти и ее видов.
- 1.3. Развитие и тренировка памяти.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Проведение методики «Исследование преобладающего типа запоминания».**

**Цель:** Определение индивидуальных способностей памяти по методу удержанных членов ряда.

**Экспериментальные материалы и оборудование:** заранее подготовить карточки на каждого испытуемого и с записанными на них 10 простых не связанных между собой слов, состоящих из 4-6 букв.

**Описание методики:** Помимо карточек, испытуемому заготовить бланк для ведения протокольных записей по форме:

### ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ

Успешность запоминания в зависимости от способа запоминания

Опыт	Способы запоминания	Ответы испытуемого		КВ коэффициент воспроизведения
		Все ответы	кол-во правильных	
1. Слуховой				
2. Зрительный				
3. Моторный				
4. Комбинированный				

Задание состоит из 4 опытов, между каждым из них испытуемому дают небольшой отдых (до 7 минут).

#### **Инструкция:**

**1 опыт.** Преподаватель читает испытуемому вслух один ряд слов со скоростью одно слово за 5 секунд и после 10 секундной паузы предлагает испытуемым вписать в протокол запомнившиеся слова в любой последовательности.

**2 опыт.** Преподаватель кладет перед каждым испытуемым вторую карточку, перевернутую вниз словами. По сигналу преподавателя каждый испытуемый переворачивает и смотрит на нее в течение 10 секунд. По новому сигналу карточку перевернуть снова и записать в протоколе все запомнившиеся слова.

**3 опыт.** Преподаватель кладет карточку вниз словами перед каждым испытуемым (3-ю карточку с новым рядом слов). По сигналу преподавателя шепотом прочесть весь ряд слов. Затем снова перевернуть карточку вниз словами и записать в протоколе все запомнившиеся слова.

**4 опыт.** Преподаватель зачитывает вслух ряд слов с четвертой карточки. Для лучшего запоминания каждый испытуемый повторяет шепотом услышанное слово и рукой «записывает» его в воздухе. Затем

по сигналу преподавателя записывает в протоколе все запомнившиеся слова.

Фиксация результатов осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятий.

### **Обработка результатов:**

1. Проверить результаты воспроизведения слов по программе экспериментатора.

2. Определить количество удержанных в памяти слов на каждом этапе задания.

3. Для каждого этапа задания вычислить коэффициент воспроизведения (КВ) по формуле:  $КВ = (m / M) \times 100\%$ , где  $m$  – количество запомнившихся стимульных слов,  $M$  – общее количество предъявленных стимулов-слов, которое равно 10.

**Выводы:** в процессе анализа результатов опыта сравнивают значения коэффициентов воспроизведения для разных этапов, на основании чего делают выводы о преобладающем типе памяти.

2. *Решение психологических задач по теме «Память».*

3. *Подведение итогов лабораторного занятия.*

### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

### **Литературы:**

1. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.

2. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Хорошая память на каждый день. – Д., 1998.

3. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

4. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.

5. Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. - М., 1993.

6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

7. Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова.–М., 2000.

8. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.

9. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. - М., 1987.

10. Столяренко Л.Д. Психология Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2013.

11. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

### **Памятка для студентов «Как улучшить память»**

Память – это наша способность запоминать то, что видим, слышим, говорим, делаем, способность сохранять все это и в нужный момент вспоминать, т.е. узнавать или воспроизводить то, что раньше запоминали.

Не подлежит сомнению тот факт, что трудовая деятельность работающего тесно взаимосвязана с возможностями его памяти. Углубить расширить, разбудить скрытые возможности своей памяти по плечу практически каждому. Для этого надо уметь организовывать запоминаемый материал и знать разнообразные приемы запоминания.

Вот некоторые из них:

1. Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо запомнить. Для лучшего усвоения материала полезно: разбить его на составные части, выделяя при этом главное и второстепенное, составить план прочитанного, запомнить опорные слова, с которыми увязывается заучиваемое, пересказать текст своими словами.

Заучивать материал необходимо сначала несколько медленнее. Чтобы облегчить его осмысление и запомнить обширный материал, необходимо делить его на небольшие группы по какому-либо признаку. Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться.

2. Большое значение для понимания имеют чувства и эмоции. Надо стараться придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску – это облегчит его запоминанию. Однако при этом следует учитывать, что положительное запоминание лучше, чем нейтральное и тем более отрицательное.

3. Как вы помните, интересы человека связаны с его чувствами, поэтому одно из его условий хорошего запоминания и воспроизведения - интерес к информации.

4. Память развивается путем упражнений. Упражняясь в запоминании, учитывайте, что включение запоминаемого материала в практическую деятельность помогает лучшему запоминанию.

5. Есть такой закон: чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем точнее сохраняется материал и лучше воспроизводится. Поэтому нужно тренировать все виды памяти.

6. Известно, что при любой умственной деятельности человек может отдыхать, меняя ее виды. Это правило относится и к памяти. Отсюда следует, что верный путь избежать переутомления - научиться менять виды памяти.

7. Одно из основных правил улучшения памяти - повторение. Но целесообразнее всего сблизить моменты первого повторения и восприятия материала. Близким повторением через 15-20 минут предотвращается забывание. Последующее повторение лучше проводить через 8-9 часов и через 24 часа. При повторении не следует переутомляться, поэтому нужно делать перерывы. Полезно повторять перед сном, а также утром на свежую голову.

8. Известно, что лучше запоминать начало и конец информации. Исходя из этого, можно посоветовать так разделять материал, чтобы информация, которая находится в середине, оказывалась в начале или в конце повторения.

9. Еще в древности для лучшего запоминания использовался такой прием, как установление ассоциаций.

## Лабораторное занятие 5

**Тема: Мышление**

**Цель:** рассмотреть понятие мышление, его виды и свойства, определить индивидуальные особенности своего мышления.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** мышление, опосредованное и непосредственное восприятие, анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, конкретизация, понятие, представление, суждение, умозаключение, проблемная ситуация, проблемная задача, ригидность мышления.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Исследование влияния установки на способ решения задач», «Исследование аналитичности мышления».

## **Порядок выполнения работы:**

### **1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Мышление»**

1.1. Общая характеристика мышления.

1.2. Процессы мышления.

1.3. Виды мыслительных операций.

1.4. Индивидуальные особенности мыслительной деятельности человека.

### **2. Проведение психодиагностических методик**

#### **2.1. Методика: Исследование влияния установки на способ решения задач.**

**Цель исследования:** определить характер выработки и степень чувствительности испытуемого к установке, особенности фиксации установки и наличие гибкости или ригидности мышления.

**Материал и оборудование:** 10 листов бумаги для каждого испытуемого, примерный размер листов: 10x8 см; ручка для письма и секундомер.

**Процедура исследования:** Данное исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой не более 9 человек. В последнем случае участники исследования должны быть удобно рассажены за столами так, чтобы была обеспечена самостоятельность их решения задач. Условия каждой задачи экспериментатор записывает на доске или предъявляет на отдельных плакатах.

**Инструкция испытуемым:** «Вам будут предложены для решения арифметические задачи. Каждую задачу решайте на отдельном листке бумаги. Все действия, которые Вы совершаете в ходе решения задачи, записывайте на этом же листке. Листок с решенной задачей переверните. Перевернутый листок – это знак экспериментатору о том, что Вы данную задачу решили. Время решения задач контролируется и ограничено двумя минутами. По прошествии двух минут экспериментатор скажет: «Стоп! Решение прекратить!» Для решения следующей задачи берите новый листок бумаги».

Арифметические задачи экспериментатор должен предъявлять, строго соблюдая их последовательность.

#### **Задачи**

№ 1. Даны три сосуда объемом – 37, 21 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№ 2. Даны три сосуда объемом – 37, 24 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?



№ 3. Даны три сосуда объемом – 39, 22 и 2 литра; как отмерить ровно 13 литров воды?

№ 4. Даны три сосуда объемом – 38, 25 и 2 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№ 5. Даны три сосуда объемом – 29, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 11 литров воды?

№ 6. Даны три сосуда объемом – 28, 14 и 2 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№ 7. Даны три сосуда объемом – 26, 10 и 3 литра; как отмерить ровно 10 литров воды?

№ 8. Даны три сосуда объемом – 27, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 9 литров воды?

№ 9. Даны три сосуда объемом – 30, 12 и 3 литра; как отмерить ровно 15 литров воды?

№ 10. Даны три сосуда объемом – 28, 7 и 5 литров; как отмерить ровно 12 литров воды?

**Описание методики:** Специфика данного исследования предполагает, что экспериментатор будет следить за временем, потраченным каждым испытуемым на решение каждой задачи, фиксируя его в протоколе, и сможет ненавязчиво проверять запись решения первых пяти задач. В случае необходимости дается индивидуальная подсказка тем, кто первые пять задач затрудняется решать или неверно записывает их решение.

Суть подсказки испытуемым состоит в том, чтобы напомнить, что воду можно только доливать и отливать с помощью сосудов. Следовательно, арифметические операции, отражающие действия с водой, – это сложение и вычитание. Если испытуемый пишет скобки, то это означает, что он пользуется иным сосудом, равным по объему числу, полученному в скобках, а это – нарушение условий задали. Всех можно предупредить о том, что скобки при записи решения данных задач неправомерны. Также воду нельзя делить и умножать. Все действия состоят в доливании и отливании лишней воды с помощью сосудов указанных объемов.

При решение испытуемыми задач №№ 6-10 подсказывать ничего нельзя, равно нежелательно проверять способ их решения. Время решения испытуемыми каждой задачи контролируется экспериментатором по секундомеру в момент перевертывания испытуемым очередного листка с решением предъявлявшейся задач, и фиксируется в отдельном протоколе.

**Обработка результатов:** Обработка результатов производится путем сопоставления способов решения испытуемым экспериментальных задач с возможными способами их решения. На основании этого сопоставления устанавливают: характер выработки установки, чувствительность к установке, особенности ее фиксации и гибкость либо ригидность мышления. Дополнительно можно охарактеризовать скорость мышления. Для этого используют показатель быстроты.

*Показатель быстроты, мышления* выводится как среднеарифметическое время, затраченное на решение задач. Среднеарифметическое время решения первых пяти задач характеризует скорость выработки установки, а среднеарифметическое время решения последних пяти задач показывает зависимость поиска решения от установки. В последнем случае важно учитывать, решена или нет задача № 10.

*Характер выработки установки* выясняется по тому, как испытуемый решал первые пять задач и с какой скоростью он это делал. Если испытуемый третью, четвертую и пятую задачи решал быстро установленным способом, от большего объема вычитал меньшее и без подсказок, то выработку установки считают оптимальной. Если испытуемому давались подсказки или он менял способы записи решения задачи, а также в случае большой величины показателя быстроты мышления первых пяти задач, то выработка установки была неоптимальной, шла с затруднениями.

*Степень чувствительности испытуемого к установке* проверяется по способу решения задач № 6 и № 7. Если эти задачи решены установочным способом, т.е. из большей величины вычиталась меньшая, то степень чувствительности к установке высокая.

Если одна из задач решена установочным способом, а другая – неустановочным, то чувствительность к установке средняя. Например, задача № 6 помимо установочного способа может быть решена так:  $14-2-2=10$ , а задача № 7 вообще не требует вычисления, т.к. воду можно сразу налить объемом 10 литров.

Если обе задачи решены неустановочным способом, то можно констатировать слабую чувствительность испытуемого к установке.

*Особенности фиксации установки* определяются по способу решения испытуемым задач № 8 и № 9.

Если обе задачи под номерами 8 и 9 решены установочным способом, то установка фиксированная, а степень ее фиксации высокая.

Если одна из задач решалась установочным способом, а другая – неустановочным, то степень фиксированности установки характеризуется как средняя. Например, задача № 8 возможно решить так:  $12-3=9$ ,

а задачу № 9 легко решить сложением, которое в логике переливания воды с помощью сосудов означает доливание, т.е.  $12+3=15$ .

Когда обе задачи решены неустановочным способом тогда это свидетельство отсутствия фиксации установки. Однако данный вывод будет правомочным, если у испытуемого слабая чувствительность к установке. В противном случае фиксация установки слабая.

*Определение ригидности или гибкости мышления* производится по результату решения задачи № 10. Эта задача имеет одно, правильное неустановочное решение:  $7+5=12$ . Если испытуемый задачу решил, то его мышление – гибкое, независимо от чувствительности или фиксированности установки, поскольку он смог переориентироваться на поиск неустановочного способа решения.

Если последняя задача испытуемым не решена, и он продолжал действовать путем вычитания, то его мышление ригидно.

**Анализ результатов:** После обработки результатов исследования важно проанализировать связи между быстротой мышления как показателем его активности, характером выработки установки, степенью чувствительности к установке, особенностями фиксации и ригидностью либо гибкостью мышления.

Анализируя условия, при которых вырабатывается установка испытуемого, следует обратить внимание на их постоянство, с одной стороны, и количество повторяемости одного и того же способа решения – с другой. То же относится и к особенностям фиксации установки.

В случаях обнаружения ригидности мышления необходимо продумать рекомендации испытуемым для развития его гибкости. Многие задачи решаются несколькими способами, поиск разных способов решения – это уже признак творчества. Можно настроить себя на этот поиск. Хорошо помогает в развитии гибкости тренировка смены представлений и решение специальных творческих задач. Для испытуемых с медленным мыслительным процессом составляются формулы настраивая на быстроту работы. Показатели быстроты мышления улучшаются с опытом соревновательного взаимодействия с другими людьми. Однако следует иметь в виду, что полученные результаты быстроты мышления могут зависеть от самочувствия испытуемого во время эксперимента и от его заинтересованности исследованием.

## **2.2. Методика: Исследование аналитичности мышления**

**Цель исследования:** определить уровень развития аналитичности индуктивного мышления в условиях ограниченного времени.

**Материал и оборудование:** бланк с 15 рядами чисел, оставленными по определенной закономерности (вариант VI субтеста шкалы Р. Амтхауэра), ручка и секундомер.

**Процедура исследования:** Это исследование экспериментатор может проводить как с одним испытуемым, так и с небольшой группой, при условии, что каждый из них получит индивидуальный бланк с напечатанной таблицей числовых рядов и будет обеспечена полная самостоятельность решения.

До начала исследования бланки должны быть положены перед участниками тестирования на хорошо освещенный стол лицевой стороной вниз, чтобы до подачи инструкции они их не разглядывали и не изучали.

**Инструкция испытуемому:** «На бланках, что находятся перед Вами, напечатаны ряды чисел. Попытайтесь определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью продолжите каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 минут. Не задерживайтесь долго на одном ряду, если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду, а останется время – вновь вернетесь к трудному для Вас ряду чисел. Продолжать ряд нужно по отношению к последнему числу, имеющемуся в данном ряду. Все ли Вам понятно? Если нет вопросов, переверните листки. Начали!».

По истечении 7 минут дается команда: «Стоп! Решение прекратить!»

Бланк с напечатанной на нем таблицей рядов чисел выглядит следующим образом.

№/п	Числовые ряды
1.	2 4 6 8 10 12 14 ... ..
2.	6 9 12 15 18 21 24 ... ..
3.	3 6 12 24 48 96 192 ... ..
4.	4 5 8 9 12 13 16 ... ..
5.	22 19 17 14 12 9 7 ... ..
6.	39 38 36 33 29 24 18 ... ..
7.	16 8 4 2 1 1/2 1/4 ... ..
8.	1 4 9 16 25 36 49 ... ..
9.	21 18 16 15 12 10 9 ... ..
10.	3 6 8 16 18 36 38 ... ..
11.	12 7 10 5 8 3 6 ... ..
12.	2 8 9 27 30 90 93 ... ..
13.	8 16 9 18 11 22 15 ... ..
14.	7 21 18 6 18 15 5 ... ..
15.	10 6 9 18 14 17 34 ... ..

**Обработка результатов:** Обработка результатов проводится с помощью ключа – таблицы с готовыми ответами. В ходе обработки результатов подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд считается нерешенным.

**Анализ результатов:** Уровень развития аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел.

Если испытуемый решил 14-15 рядов, то его аналитичность очень высокая или отличная; если 11-13 – высокая или хорошая; если 8-10 – аналитичность средняя или удовлетворительная; если 7-6 – аналитичность низкая или плохая; если 5 и менее, то аналитичность очень низкая или очень плохая.

Аналитичность является важной характеристикой мышления. В данном случае – индуктивности мышления и способности оперировать (числами). Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать, находить причинно-следственные связи между явлениями, составляет основу общих способностей и необходима для успешного овладения человеком разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам. При интерпретации результатов желательно учитывать особенности темперамента испытуемого, а также навыки работы с числами.

### **3. Решение психологических задач по теме «Мышление».**

#### **4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

##### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методик и сделаны выводы.

##### **Литература:**

1. Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2. Выготский Л.С. Мышление и речь / Собр. соч., т.2. - М., 1982.

3. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

4. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
5. Столяренко Л.Д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
6. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности.- М.: ПЭР СЭ, 2004.
7. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования.- СПб.: Питер, 2002.
8. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.
9. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

### **Памятка для студентов «Как развивать мышление»**

Мышление – процесс опосредованного и обобщенного познания окружающего мира.

Различия в мыслительной деятельности людей проявляются в разнообразных качествах: в преобладающем виде мышления (предметно-действенном, наглядно-образном или абстрактном), различном владении мыслительными операциями (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение, конкретизация), которые отражаются самостоятельности, широте гибкости, быстроте ума.

Способность мыслить непременно нужна людям всех профессий, хотя, конечно требования к уровню развития разных навыков для различных профессий не одинаковы.

Можно ли развивать своё мышление? Если да, то как же стать умным и сообразительным?

1. Самый общий принцип хорошо известен: «Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и перестать говорить, когда нечего больше сказать».

2. Ум определяет единство знаний и действий. Знания невозможно приобрести без усилий мысли, без умственного труда, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление - это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знания могут быть самыми разнообразными: школа, книги, журналы, радио, телевидение и т.п. Они знакомят с явлениями окружающего мира, разными сторонами деятельности человека.

4. Мышление начинается с вопроса. Вопрос «почему?» и «как?» человечество обязано большинством открытий. Учитесь ставить во-

просы к каждому событию, явлению, с которым встречается. И обязательно ищите и находите ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые трафаретные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать такое качество, как умение видеть предмет или явление с разных сторон, умение замечать новое в привычном.

6. Свойство замечать в предмете или явлении несколько наиболее явных признаков - общее свойство ума. Но кто-то замечает одни признаки, кто-то другие. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение видеть можно тренировать в играх на сообразительность, в решении различного рода логических задач, головоломок.

7. Сравнение близких по значению понятий один из приёмов развития мышления.

8. Мышление и язык, мышление и речь неразрывны. Каждый из вас знает, что любая мысль имеет словесную форму. Поэтому для развития мышления можно использовать такой приём: то, что не до конца понимаете сами, попробуйте изложить другому.

9. Активное использование письменной речи (сочинение, ведение дневника, письма) также способствуют развитию мышления.

10. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, решение творческих нестандартных, парадоксальных задач.

Мышление - самая трудная для человека работа. Для выполнения её необходима организованность, хорошо развитое внимание и память, наблюдательность, работоспособность.

## **Лабораторное занятие 6**

**Тема: Воображение**

**Цель:** рассмотреть понятие воображение, виды и приемы воображения и определить индивидуальные особенности своего воображения.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** воображение, мечта, фантазия, комбинирование, агглютинация, гиперболизация, типизация, акцентирование, творческое воображение, воссоздающее воображение, произвольное воображение, визуальное воображение, абстрактно-логическое, образ-представление пространства, образ-представление времени.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Изучение творческого воображения», набор психологических заданий по теме «Воображение».

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Воображение».**

- 1.1. Общее понятие о воображении.
- 1.2. Виды и приемы воображения.
- 1.3. Связь воображения с действительностью.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Методика «Изучение творческого воображения»**

**Цель:** изучение индивидуальных особенностей творческого воображения.

**Экспериментальный материал:** любые три слова в сочетании, ранее не известном испытуемому (например: разбойник, зеркало, шенок; игра, слезы, радость. ветер, вода, велосипед, машина, сыр, кино, яблоко, пожар, ярость), чистый лист бумаги, ручка, секундомер.

**Описание методики:** Испытуемого просят придумывать предложения таким образом, чтобы они включали все три заданных ему слова. Предложения записываются на листе чистой бумаги. Работа продолжается в течение 5 минут. По команде «Стоп» работа прекращается

**Инструкция:** «Я назову Вам три слова. Ваша задача возможно скорее написать наибольшее число осмысленных фраз так, чтобы в них входили все три слова. Каждую фразу пишете с новой строки, разборчиво, чтобы можно было прочесть. По команде «Стоп» прекратите писать и переверните лист бумаги. Время работы 5 минут».

**Фиксация результатов:** Испытуемый пишет ответы на листе бумаги. Экспериментатор ведет анализ и подсчитывает коэффициент на том же листе.

**Обработка результатов:** Написанные предложения оцениваются по двум параметрам: коэффициенту творческого воображения и по количеству предложений.

Каждое предложение оценивается по пятибалльной системе в соответствии с предлагаемыми ниже критериями. Баллы оценки каждого предложения сводятся затем к коэффициенту творческого воображения - сумма баллов делится на количество предложений.



$$K = \frac{\Pi}{M},$$

где К - коэффициент творческого воображения,  
Π - сумма баллов по всем предложениям,  
М - количество предложений.

*Оценка результатов:* При подсчете коэффициента творческого воображения каждая фраза оценивается по пятибалльной системе:

- 5 - остроумная, оригинальная комбинация;
- 4 - правильное логическое сочетание слов;
- 3 - пожалуй, и так можно;
- 2 - два слова связаны, а третье - нелогично;
- 1 - бессмысленное сочетание слов.

В случае если все предложения объединены между собой обоснованными, а не случайными связями и получился оригинальный рассказ, то к коэффициенту творческого воображения можно добавить один балл. Кроме того, по этой методике можно оценить скорость протекания процессов мышления и широту активного словаря.

На практике бывает трудно разграничить оценки «4» и «5». Обычно оценка «5» ставится за сложносочиненные, сложноподчиненные предложения, предложения с прямой речью. Часто встречающиеся в выборке предложения оцениваются в три балла.

*Выводы:* На основе сравнения индивидуальных результатов с результатами группы делается вывод об уровне развития творческого мышления.

## **2.2. Выполнение психологических задач по теме «Воображение».**

**Задание 1.** Проанализируйте свое воссоздающее воображение. Для этого решите 4 следующие задачи (чертежи при решении делать нельзя.).

1. Представьте себе равносторонний треугольник, каждая сторона которого равна 6 см. Продолжите мысленно основание треугольника влево на 6 см и параллельно ему через вершину треугольника проведите влево такой же отрезок. Соедините концы параллельных линий прямой. Какая фигура получилась?

2. Представьте себе, что от точки А вы прошли на юг 10 шагов, затем повернули на восток и также сделали 10 шагов, после опять сделали 10 шагов на юг, а затем повернули на запад, прошли столько же и, наконец, сделали 10 шагов на север. Какая фигура получилась из указанных отрезков?

3. Представьте себе окружность: Поставьте в центре окружности точку, на равном расстоянии от нее (внутри окружности) проведите две параллельные линии, а затем к этим прямым на таком же расстоянии от центра проведите две перпендикулярные линии. Какая фигура получилась внутри окружности?

4. Представьте себе квадрат. Проведите в нем диагонали. Затем двумя горизонтальными линиями разделите квадрат на равные части. Сколько получилось фигур и какие?

**Проверка.** Проверьте правильность решения каждой задачи с помощью чертежа. Затем подсчитайте количество полученных баллов: условно решение первой задачи оценивается 4 баллами, второй – 5 баллами, третьей – 6 баллами, четвертой – 15 баллами.

Подсчитайте, сколько всего вы получили баллов и сколько времени ушло на решение задач.

**Задание 2.** Установите уровень развития у себя творческого мышления. Для этого решите следующие задачи:

1. Мысленно представьте себе, что у вас есть деревянный шарик диаметром 30 мм. Придумайте и укажите на бумаге (словами или рисунком) как можно больше предметов, которые можно сделать, используя этот предмет. Работайте 5 мин.

Сравните свой вариант решения с вариантами своих товарищей. Каждый предложенный вариант оценивается в 2 балла. За однотипные варианты начисляйте по 1 баллу, за остроумные и оригинальные – по 4 балла.

2. В течение 5 мин придумайте (и запишите) как можно больше вариантов использования обыкновенного карандаша. Имейте в виду, что можно придумывать самые нелепые – с точки зрения здравого смысла – вещи, непременное условие – чтобы карандаш действительно можно было в принципе применять в этом качестве (например, вместо скалки при раскатывании теста и др.).

Замечание: различными считаются только те варианты, которые существенно отличаются друг от друга. Например, ответы «Для рисования на бумаге» и «Для рисования на стене» однотипные. Учтите, что некоторые творческие люди могут за один присест без ограничения времени найти около 50 вариантов применения карандаша.

**Задание 3.** Обойдите комнату, постепенно прикасаясь ко всем вещам (стол, стул, тетрадь, книга, шкаф...).

И за всеми вещами постарайтесь представить себе людей, которые их делали. Перечислите профессии этих людей.

Это упражнение с разными предметами полезно повторять почаще, оно что-то вроде духовной гимнастики, поможет вам никогда и ни на что не смотреть безразлично, научит видеть за всем труд человека. Кроме того, это упражнение хорошо развивает воображение.

**Задание 4.** Определите живость, яркость своего воображения. Для этого проделайте ряд упражнений на разные виды представлений. Зачитывая слово – раздражитель, старайтесь, как можно более ярко представить себе соответствующий образ. Оценку за степень яркости образа проставьте себе сами, исходя из следующих критериев:

0 – представление полностью отсутствует;

1 – представление слабое;

2 – живое;

3 – очень яркое.

1. Зрительные представления.

Ромашка. Лицо матери. Холодильник. Огурец. Автобус. Абрикос. Алые розы. Собака. Бедный человек

2. Слуховые представления.

Бой барабана. Свист милиционера. Собачий лай. Звук горна. Голос классного руководителя.

3. Осязательные представления.

Бархатная ткань. Прикосновение ко льду. Укол иглы. Мел в руках. Ползущая по руке оса.

4. Обонятельные представления.

Запах: земляники, лука, черемухи, бензина, мяты.

5. Двигательные представления.

Аврал. Азарт. Плавание. Качание на качелях. Молчание.

**Итоговые вопросы:**

1. Подсчитайте отдельно по каждому виду представлений количество баллов.

2. По результатам практических работ дайте оценку уровню развития своего воссоздающего воображения, творческого воображения.

3. Приведите примеры профессий, которые предъявляют повышенные требования:

а) к воссоздающему воображению;

б) к творческому.

3. **Подведение итогов лабораторного занятия.**

**Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

### **Литература:**

1. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Пед. общество России, 2006.

2. Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. – № 4, т. 32. – С. 83-95.

3. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. – М., 1982.

4. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: ПИТЕР, 2009.

5. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.

6. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2010.

8. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

9. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

### **Памятка для студентов «Как развивать воображение»**

Воображение человека тесно связано с его мышлением. Мысль и образ неразделимы, поэтому все, что способствует развитию мышления, полезно и для воображения.

И мышление, и фантазия, возникшие в трудовой деятельности, исключительно важны для организации и осуществления в любом виде деятельности. С другой стороны, конструктивно участвуя в любой деятельности, человек развивает в себе самом навыки воображения и творчества.

Воображение развивается в игре, особенно в тех ее видах, где человек как бы выполняет определенную роль.

«Игра со словами» – началом игры может служить любое слово, которое является ключевым. К каждой его букве придумываются первые пришедшие в голову слова. Начинаются эти слова с буквы, входящей в ключевое слово. Затем из этих слов придумывается история или рифмованные строки (стихи).

«Игра в рассказчика» – все участники игры по очереди рассказывают своим товарищам выдуманную историю. Затем иллюстрируют свой рассказ рисунками.

«Игра в фантастические гипотезы» – техника ее заключается в постановке вопроса: что было бы, если бы...? Играющий должен быстро назвать любые пришедшие ему в голову подлежащее и сказуемое. Они в сочетании со словами «что было бы, если бы...» создадут гипотезу, на основе которой начинает работать фантазия. Например: «Что было бы, если бы город Москва оказался посреди моря?»; «Что было бы, если бы к вам постучался крокодил и попросил конфет?» и т.д. Больше всего увлекают самые неожиданные и даже нелепые вопросы. Польза от такой игры в том, что воображение привыкает «соскальзывать» с привычных накатанных рельсов обычного смысла и в своем развитии получает мощный толчок.

«Игра в придумывание загадок» – очень облегчает придумывание загадок такой прием, как отстранение от знаний, т. е. как бы характеристика объекта или явления для человека, который его никогда не видел и ничего о нем не слышал.

Развивают воображение и такие игры, как сочинение сказок, стихов, рисование, лепка.

2. Воображение развивается при чтении книг. Многие из вас, к сожалению, имеют привычку пропускать места в книгах, где дается описание природы, интерьера, внешности персонажа. В результате этого воссоздающее воображение не получает пищи и поэтому не развивается. Если же при чтении литературы вы воссоздадите при помощи воображения то, что описано в них, то тренируется ваше воображение, происходит его формирование и совершенствование.

3. Своеобразной школой воссоздающего воображения служит изучение разных географических карт. Умение путешествовать по карте и представлять в своем воображении различные места обогащает человека и развивает его воображение.

4. Совершенствует воображение внимательное рассматривание чертежей, умение за различными проекциями представлять объект и, наоборот, умение изображать объекты в различных проекциях.

5. Техническое творчество, изобретательская и рационализаторская деятельность – важный путь развития воображения. В техническом изобретательстве в разных формах соотносятся образ и мысль. Образы, с одной стороны, дают материал для мысли, а с другой – служат ее проверкой. Изобретатель в образах видит то, что получится конкретно, если будет реализована его идея. Образы сопоставляются, ас-

социруются с уже известными, предметы образов изменяются в размерах.

В процесс изобретения обязательно входят графические операции по выполнению рисунков, чертежей, что также способствует тренировке воображения.

6. Для развития воображения важны жизненный опыт и широкий круг знаний. Накопление большого количества ярких образов может происходить в результате целенаправленного наблюдения в процессе общения с природой. Чем больше человек наблюдает и фиксирует свои наблюдения (в рисунках, сочинениях и т. п.), тем больше у него активный запас того образного материала, который можно использовать в процессе воображения.

## **Лабораторное занятие 7**

**Тема: Внимание**

**Цель:** ознакомление с понятием внимание, его видами и свойствами, определить индивидуальные особенности своего внимания.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** внимание, виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное, свойства внимания: устойчивость, переключение, распределение и объем внимания.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Внимание», «Исследование концентрации внимания».

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Внимание».**

- 1.1. Общая характеристика внимания.
- 1.2. Функции, виды и свойства внимания.
- 1.3. Методы активизации внимания.
- 1.4. Способы привлечения внимания в учебном процессе и значение внимания в профессиональной деятельности учителя.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Методика: Внимание**

**Цель:** Определение качественных характеристик внимания.

**Экспериментальные материалы и оборудование:** таблицы Э. Шульте в модификации Н. Сысоева, секундомер.

**Описание методики:** Для проведения используются таблицы Шульте с изображением 25 черных чисел /от 1 до 25/ и 24 красных чисел /от 1 до 24/. Числа разбросаны по таблице таким образом, что порядковые числа оказываются удаленными друг от друга на максимальном расстоянии. Каждое число имеет свой символ-букву русского алфавита, написанную рядом с числом, экспериментатор заранее готовит программу правильных ответов. Для регистрации времени выполнения задания необходимо использовать секундомер или часы с центральной секундной стрелкой. Для регистрации результатов опыта каждый испытуемый до начала опыта составляет таблицу протокола по форме:

**ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ:**

Программа «стимул»	Кол-во прав-х выборов чисел	Время выбора чисел (Т).			Скорость чисел		Условный показатель переключения (П)	
		общ	чер и	крас	черн	крас	черн	крас

**Инструкция:** Задание выполняется в три этапа.

*1 этап.* Найдите в таблице числа черного цвета /от 1 до 25/ и запишите в протокол их символы, причем в возрастающей последовательности. По окончании работы немедленно сообщите преподавателю, который сообщит Вам время выбора черных чисел.

*2 этап.* Найдите в таблице числа красного цвета в убывающей последовательности и также запишите их символы в протокол. Запишите время выбора красных чисел.

*3 этап.* В таблице 25 черных - от 1 до 25 и красных - от 1 до 24 каждое.

Число имеет свой буквенный символ. Необходимо вести одновременно счет черных и красных чисел. Попеременно записывая в протоколе символы сначала черного числа, затем красного. Затем вновь черного, пока счет не будет окончен. При этом черные числа надо считать в возрастающей последовательности, а красные- в убывающей. То есть на этом этапе вы должны выполнять обе процедуры одновременно. По завершению работы немедленно сообщите преподавателю, а он сообщит затраченное вами время.

**Фиксация результатов:** осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятия.

### **Обработка результатов:**

1. Проверить записи испытуемого, сравнивая их с контрольными записями экспериментатора.

2. Подсчитать количество правильно найденных чисел на 1,2,3 этапах задания отдельно для черных и красных чисел.

3. Определить время исполнения процедур нахождения черных и красных чисел раздельно на третьем этапе задания. Для этого общее время, затраченное на весь этап, надо разделить пополам.

4. Определить скорость выбора по формуле:

5. Найти условный показатель переключения внимания по формуле:

**Выводы** делает каждый испытуемый студент, при этом обращается особое внимание на результаты выполнения совмещенных заданий по 3 этапу. Чем меньше время выбора чисел и больше скорость их выбора, тем выше качественная характеристика переключения внимания.

### **2.2. Методика: Исследование концентрации внимания**

**Цель исследования:** определить уровень концентрации внимания.

**Материал и оборудование:** бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш и секундомер.

**Процедура исследования:** Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой из 5-9 человек. Главные условия при работе с группой – удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

**Инструкция испытуемому:** «Вам предложен тест с изображенными на нем квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу «Начали» расставьте как можно быстрее и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат – плюс, в треугольник – минус, в кружок – ничего не ставьте и в ромб – точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу «Стоп!» расставлять знаки прекратите».

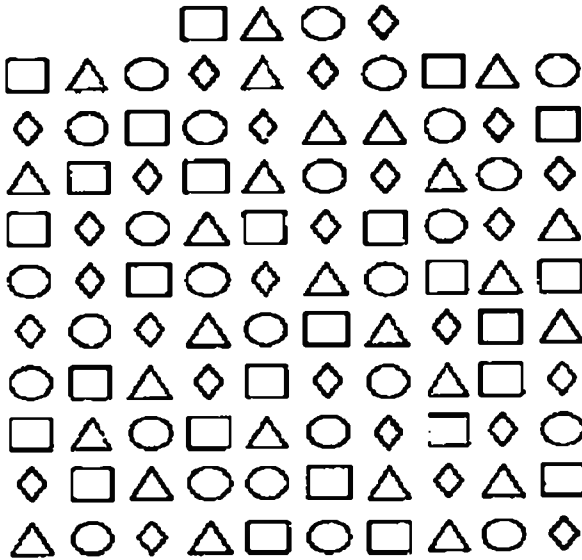
Бланк с геометрическими фигурами теста Пьерона-Рузера имеет следующий вид:

Испытуемый: \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Экспериментатор: \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_



## Тест



Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды «Начали!» и «Стоп!».

Надежность результатов исследования достигается повторными тестированиями, которые лучше проводить через значительные интервалы времени.

**Обработка и анализ результатов:** Результатами данного тестирования являются: количество обработанных испытуемым за 60 с геометрических фигур, считая и кружок, и количество допущенных ошибок.

Уровень концентрации внимания определяют по таблице.

Число обработанных фигур	Ранг	Уровень концентрации внимания
100	1	очень высокий
91-99	2	высокий
80-90 65-79	3 4	средний низкий
64 и меньше	5	очень низкий

За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2, то ранг снижается на единицу, если 3-4 – на два ранга, концентрация внимания считается хуже, а если ошибок больше 4, то – на три ранга.

При анализе результатов необходимо установить причины, обусловившие данные результаты. Среди них важное значение имеет установка, готовность испытуемого выполнять инструкцию и обрабатывать фигуры, расставляя в них знаки как можно скорее, или же его ориентации на безошибочность заполнения теста. В ряде случаев показатель концентрации внимания может быть ниже возможного из-за слишком большого желания человека показать свои способности, добиться максимального результата (то есть своего рода соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

### **3. Решение психологических задач по теме «Внимание».**

### **4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

#### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

#### **Литература.**

1. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.

2. Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника. -М., 1987.

3. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

4. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2001.

5. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.

6. Столяренко Л.Д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.

7. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

## **Памятка для студентов** **«Как развивать внимание»**

Итак, внимание – это направленность сознания на определенный объект (любой внешний предмет или явления окружающего человека внешнего мира, их отдельные свойства, а также внутренний мир самого человека, его мысли, чувства и пр.) Внимание, часто проявляясь, превращается у конкретного человека в его очень важную особенность – внимательность. Внимание характеризуется целым рядом свойств: устойчивостью, колебанием, объемом, переключаемостью, распределяемостью и конкретизацией. Кроме того, различают 2 вида внимания: произвольное и произвольное.

Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания работающего. Поэтому очень важно развивать у себя с детских лет внимательность. Вот несколько рекомендаций, как это лучше сделать.

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо постараться не замечать того, что мешает работе.

2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких предметов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.

3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям: быстро переключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных; изменять порядок переключения – образно это называется выработкой «восприятия».

4. Развивайте у себя волевые качества – это способствует развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином положения. Заставляйте себя сосредотачиваться даже когда этого не хочется. Начинайте работу с трудного и интересного, старайтесь выполнить те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.

5. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам и спортивным играм. Конечно, они сами по себе не развивают внимания. В прогулках по городу, быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать большее число предметов.

6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с внима-

нием, человек подобран, не двигается, напряжен, сдвинуты брови- и внимание его само собой обостряется. Чем более напряжен и собран человек, тем он внимательнее.

7. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Тем не менее, вспомните важную закономерность: чем больше по душе ваша работа, чем более она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

8. И последнее. Лучший способ развивать внимание – научить себя быть внимательным к людям.

Управление своим вниманием – шаг к улучшению памяти.

### **Лабораторное занятие 8**

**Тема: Эмоции и чувства**

**Цель:** рассмотреть понятия эмоций и чувств и определить индивидуальные особенности своего эмоционального состояния.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** эмоции, чувства, импульсивность, тревожность, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, аффект, апатии, депрессия, страсть, стресс, настроение.

1. Теоретическая часть.

2. Практическая часть.

3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), «Человек под дождём», набор психологических задач по теме «Эмоции и чувства».

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Эмоции и чувства»**

1.1. Общее понятие о чувствах и эмоциях.

1.2. Функции эмоций и чувств

1.3. Классификация эмоций и чувств.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Проведение методики «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)**

### Шкала реактивной тревожности (РТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Сове-но верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

## Шкала личностной тревожности (ЛТ)

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Сове-но верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## **Обработка и интерпретация результатов**

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимости ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

### **2.2. Методика «Человек под дождём»**

Методика ориентирована на диагностику силы ЭГО человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

**Инструкция:** на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом на другом таком же листе - человека под дождем.

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого.

Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с испытуемым.

### **Интерпретация теста**

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- когда рисунок готов, важно воспринять его целиком;
- необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс;
- только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

#### **1. Изменение экспозиции**

Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета).

В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

Изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

#### **2. Трансформация фигуры**

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый ну-



ждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Испытуемые, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Функция одежды - «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, с импульсивностью реагирования.

### **3. Атрибуты дождя**

Дождь - помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли - как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии - тяжелая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

#### **4. Дополнительные детали**

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол - материнское начало, а ручка - отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

#### **5. Искажение и пропуск деталей**

Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

*3. Решение психологических задач по теме «Эмоции и чувства».*

#### *4. Подведение итогов лабораторного занятия.*

##### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

## **Литература:**

1. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.
3. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 49-59.
4. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2010.
6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.
7. Прихидько А.И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 141-152.
8. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

## **Лабораторное занятие 9**

**Тема: Воля**

**Цель:** определить уровень развития волевых качеств

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** воля, целеустремленность, инициативность, генерализованность, выраженность, выдержка, самостоятельность, самостоятельность, мужество; волевое усилие, волевая организация личности, воля.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал: Опросника для исследования уровня импульсивности

**В.А. Лосенкова, набор психологических задач по теме «Воля».**

**Порядок выполнения работы:**

**2. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Воля»**

- 1.1. Общая характеристика волевой сферы.
- 1.2. Психологическая структура волевого акта.
- 1.3. Волевые свойства личности.

**2. Проведение психодиагностических методик**

## **2.1. Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова**

Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Испытуемому предлагают текст опросника с четырехбалльной шкалой ответов по каждому вопросу. При работе группы исследователю нужно следить за соблюдением строгой индивидуальности в выполнении теста.

**Инструкция:** «Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком помер выбранного Вами ответа. В тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову.»

### **Опросник**

**1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?**

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не всегда.

**2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?**

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

**3. Вы всегда выполняете свои обещания?**

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

**4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?**

1. Очень часто.
2. Довольно часто.
3. Довольно редко.
4. Почти никогда.

**5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?**

1. Да, всегда владею.

2. Пожалуй, всегда.
3. Пожалуй, нет.
4. Нет, не владею.

**6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?**

1. Такое случается очень часто.
2. Бывает время от времени.
3. Такое случается редко.
4. Такого вовсе не бывает.

**7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?**

1. Определенно, да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно, нет.

**8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?**

1. Да, определенно мог бы.
2. Пожалуй, мог бы.
3. Скорее всего, не мог бы.
4. Нет, определенно не мог бы.

**9. В словах и поступках Вы придерживаетесь поговорки: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?**

1. Да, всегда.
2. Часто.
3. Редко.
4. Нет, почти никогда.

**10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?**

1. Так я реагирую почти всегда.
2. Так я реагирую довольно часто.
3. Я редко так реагирую.
4. Я никогда так не реагирую.

**11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?**

1. Да, часто.
2. Иногда.
3. Редко.
4. Почти никогда.

**12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?**

1. Определенно да.

2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

**13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?**

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

**14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?**

1. Согласен, именно так оно и есть.
2. Скорее всего, это так.
3. С этим я вряд ли соглашусь.
4. Я с этим определенно не согласен.

**15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?**

1. Наверняка так.
2. Довольно вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

**16. Обычно Вас трудно вывести из себя?**

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

**17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?**

1. Такие желания возникают у меня часто.
2. Такие желания возникают время от времени.
3. У меня редко возникают такого рода желания.
4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

**18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?**

1. Да, часто замечаю.
2. Иногда замечаю.
3. Замечаю довольно редко.
4. Нет, никогда не замечаю.

**19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не dokonчив его, Вы беретесь за новое?**

1. Да, так часто случается.
2. Иногда так бывает.
3. Так бывает довольно редко.
4. Так почти никогда не случается.

## **20. Вы несколько неуравновешенный человек?**

1. Определенно да.
2. Пожалуй, да.
3. Пожалуй, нет.
4. Определенно нет.

### **Обработка результатов**

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 4 равна 1 баллу.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

### **Анализ результатов**

*Импульсивность* – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина «Пи» находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно;

если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная,

если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня.

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчи-

вость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

## **2.2. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК)**

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

**Инструкция:** Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с по-



рядковым номером предложения знак «+» (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак «-». Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

### **Опросник УСК**

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.

15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.

31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

#### **Обработка результатов**

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

**Шкала общей интернальности (Ио).** Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

**Шкала интернальности в области достижений (Ид).** Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоя-

тельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

**Шкала интернальности в области неудач (Ин).** Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

**Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис).** Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

**Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип).** Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

**Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).** Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

**Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из).** Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

### Ключи для обработки результатов опросника

Ию:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Ид:	«+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	«-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Ин:	«+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	«-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
Ис:	«+»	2, 16, 20, 32, 37
	«-»	7, 14, 26, 28, 41
Ип:	«+»	19, 22, 25, 42
	«-»	1, 9, 10, 30
Им:	«+»	4, 27
	«-»	6, 38
Из:	«+»	13, 34
	«-»	3, 23
Ию:	«+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	«-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43

### **3. Решение психологических задач по теме «Воля».**

### **4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

#### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

#### **Литература:**

1. Атлас по психологии в таблицах и схемах: учебно-методическое пособие для студентов вуза / авторы-составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.

2. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

3. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.

4. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2011.
6. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

### Лабораторное занятие 10

**Тема: Темперамент**

**Цель:** рассмотреть понятие темперамент, его виды, психологические характеристики и определить свой тип темперамента.

**Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** темперамент, характер, акцентуации характера, тип нервной деятельности, экстраверсия, интроверсия, реактивность, активность, ригидность, сензитивность, эмоциональная возбудимость, впечатлительность, эмоциональность, импульсивность, тревожность, динамичность, лабильность.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Личностный опросник Г. Айзенка», «Формула темперамента» (А. Белов).

**Порядок выполнения работы:**

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Темперамент»**

- 1.1. История представлений о темпераменте.
- 1.2. Тип высшей нервной деятельности и темперамента.
- 1.3. Психологическая характеристика типов темперамента.
- 1.4. Роль темперамента в трудовой и учебной деятельности.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Методика «Личностный опросник Г. Айзенка».**

**Цель:** Выявить динамические особенности темперамента.

**Экспериментальный материал:** тестовый бланк, ручка или карандаш, текст опросника.

**Инструкция:** Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно («не согласен»), то поставьте знак «-». отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна Ваша первая реакция. Отвечать нужно на каждый вопрос.

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся особенностей вашего поведения. Оцените себя мысленно, согласны или не согласны вы с предлагаемым суждением. Над ответами долго не задумывайтесь, но обязательно отвечайте.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
3. Вы считаете себя человеком беззаботным?
4. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливый, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?



50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринок?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

**Обработка данных.** При совпадении ответов с ключом начисляется один балл. Подсчитайте сумму баллов по трем показателям (А, Б, В) в отдельности.

• Показатель А (искренность ответов)

Присвойте балл каждому ответу «Да», если вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте балл каждому ответу «Нет», если вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

• Показатель Б (экстраверсия, степень общительности, зависимости поведения от мнения окружающих, умение приспосабливаться к новым условиям)

Присвойте балл каждому ответу «Да», если вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

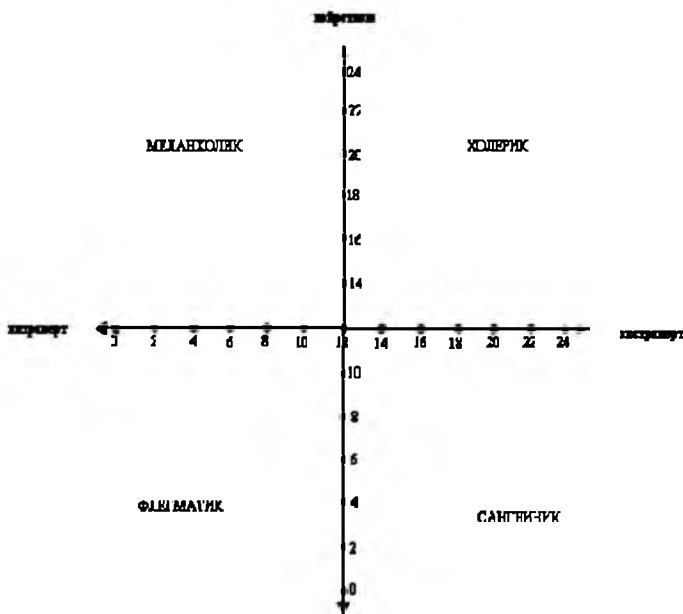
Присвойте балл каждому ответу «Нет», если вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

• Показатель В (нейротизм, степень эмоциональной чувствительности, возбудимости)

Присвойте балл каждому ответу «Да», если вы дали его на вопросы №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если по шкале А получено более 4 баллов - результаты считаются недостоверными, так как ответы были неискренни. Для определения типа темперамента нужно найти точку в пространстве по двум координатам: Показатель Б по горизонтальной оси, показатель В - по вертикальной оси.

## Круг Айзенка



Если точка попадает на ось (один из показателей равен 12), то проявляется промежуточный темперамент, умеренно выраженный или коммуникативная направленность (показатель Б), или возбудимость (показатель В). Чем ближе точка расположена к центру круга (показатели Б и В имеют значение от 6 до 18), тем более адаптивно поведение, то есть черты темперамента проявляются не в крайней степени, их легко контролировать. Чем больше значения приближаются к максимальным или минимальным, тем тяжелее человеку корректировать своё поведение, так как черты темперамента проявляются достаточно сильно.

### *Сангвиник*

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекающее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми.

ми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

#### *Холерик*

Бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив, но так же легко отходит и забывает об обидах. Устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, высокая ответственность, переживает за результаты и последствия своих действий, не любит расстраивать окружающих. Общителен, открыт, умеет сопереживать, сочувствовать, энергичный, работоспособный, быстро переключается с одного дела на другое, но не всегда внимателен и организован. Тревожен, беспокоен, не всегда чётко определяет приоритеты.

#### *Флегматик*

Мало эмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все смеются по какому-либо поводу, остаётся невозмутимым. При больших неприятностях остаётся спокойным. Мимика и движения не выразительны. Энергичен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. С трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. С трудом сходится с новыми людьми и откликается на внешние впечатления.

#### *Меланхолик*

Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, непостоячив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах.

Для того, чтобы получить точные портреты, можно использовать следующую схему анализа:

#### **• Б>16, В>16**

Вы импульсивный, вспыльчивый, легко возбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете ин-

терес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.

Вам больше подходят профессии технической направленности или связанные с преподаванием технических дисциплин, а так же профессии, связанные с переменной обстановки, путешествиями, разъездами (геолог, инженер-радиофизик, инженер-строитель, инженер по связи, инженер-преподаватель, программист и др.).

• **Б>16, В<8**

Вы человек уравновешенный, умеете себя сдерживать. В сложных жизненных ситуациях можете иногда "потерять голову", но волевым усилием способны восстановить равновесие. Достаточно легко переносите смену обстановки, схватываете новое, гибки в общении с людьми, склонны к активной деятельности. Предпочитаете самостоятельность в делах, работу, требующую смекалки, находчивости, энергичности, напряжения, выдержки. Люди вашего типа лучше справляются с деятельностью, требующей четкого планирования, учета последовательности событий. Чаще всего они становятся лидерами, организаторами.

Вам подходят профессии: преподаватель, психолог, дефектолог, воспитатель, диспетчер, журналист, специалист по связям с общественностью, социолог, экскурсовод, агент по туризму, страховке и другим направлениям, экономист, технолог, переводчик, юрист, водитель разнообразных видов транспорта и т. п.

• **Б>16, 8<В<16**

Вы человек достаточно живой и общительный, активный, когда видите перед собой ясную задачу и конкретное дело. Неплохо переносите смену обстановки, достаточно быстро к ней приспособливаетесь, легко схватываете новое. Вы энергичны, способны много работать не утомляясь, сдержанны, спокойны, легко можете включаться в новую деятельность.

Вам подходят разнообразные профессии: геолог, археолог, инженер-физик, педагог, проводник пассажирского поезда, летчик, системный администратор, строитель, юрист, инженер-конструктор, наладчик оборудования, инженер транспорта, технолог по производству питания, одежды и др.

• **Б<8, В<8**

Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях.

Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны. Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке. Вам требуется время для обдумывания, раскочки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа. Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других.

Вам больше подходят профессии: оператор станков с программным управлением, оператор связи, компьютерных систем, экономист, бухгалтер, корректор, лесничий, машинист, техник-технолог по разным видам производства и др.

• **Б<8, В>16**

Вы впечатлительный, стеснительный человек, трудно находящий контакты с другими людьми. Зачастую обидчивы, чувствуете себя уверенно лишь в знакомой, привычной обстановке. Люди, мало вас знающие, часто не понимают вас. Вам рекомендуется работать в обстановке, не требующей большого нервного напряжения, быстрых реакций и частой смены характера деятельности.

Вам больше подойдут профессии: ландшафтный дизайнер, микробиолог, лаборант в химлаборатории, библиотекарь, корректор, реставратор, настройщик музыкальных инструментов, сборщик радиодеталей и микросхем, деталей на часовом заводе, чертежник, художник-архитектор, конструктор-модельер, музыкальный работник, технолог в легкой и пищевой промышленности.

• **Б<8, 8<В<16**

Вы человек необщительный, застенчивый, довольно сдержанный в чувствах, вдумчивый, склонный к рассуждениям. В поступках ориентируетесь в основном на собственные чувства, представления. Такой человек сближается только с немногими друзьями. Свои действия планирует заранее, не любит сильных впечатлений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни. Людям этого типа предпочтительны профессии, где требуются усидчивость, пунктуальность, внимательность в работе. Они предпочитают работать в одиночку.

Вам больше подойдут профессии: программист, инженер леса, зоолог, биолог, переводчик иностранного текста и др.

• **8<Б<16, В>16**

Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный. В меру общительный, по в отношениях с людьми не очень выдержанный,

легко обижаются. Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным. Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция. Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую.

Вам подойдут профессии: филолог, актер драмтеатра, певец, архитектор, специалист в легкой и пищевой промышленности, кооператор, журналист, кондитер, фармацевт, ювелир, юрист и т. д.

• **8<B<16, B<8**

Вы человек спокойный, постоянный в дружбе и интересах. Эмоции не мешают вам видеть вещи реалистично, умеете приспосабливаться к действительности, рассудительны, в меру общительны, но в поведении не зависимы от взглядов других, охотно делитесь советами, не боитесь неудач, пытаетесь разобраться в их причинах. Люди этого типа могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.

Вам подойдут профессии: геолог, офицер, преподаватель, врач, пилот, специалист в области социологии, права, дизайнер, журналист, переводчик, дипломат и т. д.

• **8<B<16, 8<B<16**

Вы человек в меру общительный, довольно спокойный, но иногда даете волю эмоциям. Достаточно открытый, не очень тревожный, хорошо переносите одиночество, не очень любите шумные компании. Люди вашего типа в меру активны, универсальны в поведении. Они хорошо работают в разных областях деятельности, но при условии осознания важности работы, наличия перспективы продвижения по службе.

Вам подойдут профессии: специалист в области разнообразных видов транспорта, радиоэлектроники, техники, систем связи, педагог, врач, работник сферы обслуживания и др.

**2.2. Методика: «Формула темперамента» (А. Белов)**

**Инструкция:** отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

1	2	3	4
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

Итак, если вы:

1) неусидчивы, суетливы; 2) невыдержанны, вспыльчивы; 3) нетерпеливы; 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми; 5) решительны и инициативны; 6) упрямы; 7) находчивы в споре; 8) работаете рывками; 9) склонны к риску; 10) незлопамятны; 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; 12) неуравновешенны и склонны к горячности; 13) агрессивный забияка; 14) нетерпимы к недостаткам; 15) обладаете выразительной мимикой; 16) способны быстро действовать и решать; 17) неустанно стремитесь к новому; 18) обладаете резкими порывистыми движениями; 19) настойчивы в достижении поставленной цели; 20) склонны к резким сменам настроения - то вы чистый **холерик**.

Если вы: 1) веселы и жизнерадостны; 2) энергичны и деловиты; 3) часто не доводите начатое дело до конца; 4) склонны переоценивать себя; 5) способны быстро схватывать повое; 6) неустойчивы в интересах и склонностях; 7) легко переживаете неудачи и неприятности; 8) легко приспособливаетесь к разным обстоятельствам; 9) с увлечением беретесь за любое новое дело; 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать; 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую; 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы; 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; 14) выносливы и работоспособны; 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой; 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке; 17) обладаете всегда бодрым настроением; 18) быстро засыпаете и просыпаетесь; 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях; 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться - то вы, конечно же, **сангвиник**.

Если вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жесты и мимики; 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете свои порывы; 12) мало восприимчивы к одобрению порицанию; 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; 16) ровны в отно-

шениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем; 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой; 20) несколько медлительны - то вы **флегматик**.

Если вы: 1) стеснительны и застенчивы; 2) теряетесь в новой обстановке; 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми; 4) не верите в свои силы; 5) легко переносите одиночество; 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; 7) склонны уходить в себя; 8) обладаете тихой речью; 9) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; 10) впечатлительны до слезливости; 11) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; 12) предъявляете высокие требования к себе и окружающим; 14) склонны к подозрительности, мнительности; 15) болезненно чувствительны и легко ранимы; 16) чрезмерно обидчивы; 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; 18) малоактивны и робки; 19) уступчивы, покорны; 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих - то вы **меланхолик**.

**Обработка результатов.** Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11-15, значит качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. А теперь определите формулу темперамента:

$$Фт = (X(Ax/A) \times 100\%) + (C(Ac/A) \times 100\%) + (\Phi(A\phi/A) \times 100\%) + (M(Am/A) \times 100\%)$$

Фт - формула темперамента,

X - холерический темперамент,

C - сангвинический темперамент,

Ф - флегматический,

M - меланхолический темперамент,

A - общее число плюсов по всем типам,

Ax - число плюсов в «паспорте холерика»,

Aφ - число плюсов в «паспорте флегматика».

Ac - число плюсов в «паспорте сангвиника»,

Am — число плюсов в «паспорте меланхолика».

В конечном виде формула темперамента приобретает такой, например, вид:

$$Фт = 35\%X + 30\%C + 14\%\Phi + 21\%M.$$

Это значит, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхоличе-



ский. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39% - то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20-29%, то качества данного типа выражены средне, если 10-19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

### **3. Решение психологических задач по теме «Темперамент».**

#### **4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

##### **Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методик и сделаны выводы.

##### **Литература:**

1. Ермолаева М.В. Субъективный подход в психологии развития взрослого человека (вопросы и ответы). – М.: Изд. МПСИ; Воронеж: Изд. НПО, Модак, 2006.

2. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

3. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

4. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2010.

5. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986.

6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

7. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

8. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. – СПб.: Питер, 2003.

## **Лабораторное занятие 11**

### **Тема: Характер**

**Цель:** рассмотреть понятие характера в психологии и определить свои индивидуально-типологические особенности характера.

### **Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** характер, темперамент, аггравация, экстраверсия, спонтанность, агрессивность, ригидность, интроверсия, сензитивность, тревожность, лабильность, акцентуация характера.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО)».

**Порядок выполнения работы:**

**3. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Характер»**

- 1.1. Общее понятие о характере и его природе.
- 1.2. Структура характера.
- 1.3. Акцентуации характера и их виды.
- 1.4. Формирование и развитие характера.

**2. Проведение психодиагностических методик**

**2.1. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик (ИТО)**

Эта методика, разработанная Л.Н. Собчик, несмотря на свою лаконичность является весьма информативной. В первую очередь, с помощью ИТО легко определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера. Кроме того, она способствует выявлению спектра наиболее подходящих каждому конкретному обследуемому лицу видов профессиональной деятельности и преобладающих деловых качеств. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является индивид, какие особенности его характера акцентуированы, в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован.

**Инструкция.** Прочитай каждое утверждение, реши, верно, ли оно по отношению к тебе, согласен ли ты с ним. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, поставь «+». Если оно неверно, то поставь «-».

**Опросник**

1. Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним (искренней).
2. У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
3. Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
4. Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.

5. Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
6. Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
7. Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
8. Я часто тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди.
10. Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне интересны яркие, артистичные личности.
13. Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
14. В шумной компании я чаще всего в роли только наблюдателя.
15. Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
16. Я - человек абсолютно правдивый и искренний.
17. Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
18. Меня часто тянет к шумным компаниям.
19. Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
20. Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
21. Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен(а) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мной порядок.
25. Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
27. Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
28. Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
29. Я могу, не смущаясь, дурачиться в веселой компании.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих неприятностей.
31. Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).

32. Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.

33. Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), не в присутствии многих людей.

34. Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.

35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.

36. Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.

37. Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.

38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.

39. Я всегда бываю упрям(а) в тех случаях, когда уверен(а) в своей правоте.

40. Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.

41. Никто не может навязать мне свое мнение.

42. Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.

43. Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.

44. В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с соседями по купе.

45. Я никогда не вру.

46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

47. Я вечно ничем недоволен (недовольна).

48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.

49. Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.

50. Мне нравится командовать другими.

51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.

52. Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.

53. Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.

54. Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.

55. Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.

56. Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
57. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
59. Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
60. Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
61. Меня любят все мои друзья.
62. У меня трагичная судьба.
63. У меня много близких друзей.
64. Я - самый несчастный человек на свете.
65. Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
66. Я стараюсь быть таким (такой) «как все», не выделяться среди других.
67. Я - человек спокойный, уравновешенный.
68. Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом «взрываюсь» гневной реакцией.
69. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
70. Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
71. Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
72. Я люблю ходить в гости.
73. Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
74. Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
75. Я никогда не испытываю желания выругаться.
76. Я никого никогда не обманывал(а).
77. Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
78. Я - человек застенчивый.
79. Мне ужасно не везет в жизни.
80. Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
81. Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
82. Меня ничем не испугать.
83. Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
84. В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.
85. Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.

86. Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.

87. Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».

88. Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.

89. Малейшая неудача резко снижает мое настроение.

90. Я никогда не сержусь.

91. Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.

### Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91									

### Ключ к ИТО

Л. Ложь (неискренность, тенденция показать себя в лучшем свете)	верно: 16,31,45,46,60,61,75,76,90
Ф. Агравация (стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера)	верно: 2,17,32,47,62,77,64,79
	неверно: 91
I. Экстраверсия (обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей, открытость, стремление к расширению круга контактов, общительность)	верно: 12,27,29,42,44,72
	неверно: 14,57,87
II. Спонтанность (непродуманность в высказываниях и поступках)	верно: 4,19,21,34,49,50
	неверно: 6,65,80

III. Агрессивность (активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов)	верно: 7,22,36,37,51,53,68
	неверно: 66,81
IV. Ригидность (инертность, тугоподвижность) установок, субъективизм, повышенное стремление к отстаиванию своих взглядов и принципов, критичность в отношении иных мнений)	верно: 9,24,26,39,41,56
	неверно: 71,83,86
V. Интроверсия (обращенность в мир субъективных представлений и переживаний, тенденция к уходу в мир иллюзий, фантазий и субъективных идеальных ценностей сдержанность, замкнутость)	верно: 3,5,33,35,48,78
	неверно: 18,20,63
VI. Сензитивность (впечатлительность, склонность к рефлексии, пессимистичность в оценке перспектив)	верно: 15,28,43,59,89
	неверно: 11,13,30,74
VII. Тревожность (эмоциональность, восприимчивость, незащищённость)	верно: 8,23,38,52,54,69,84
	неверно: 67,82
VIII. Лабильность (эмотивность, выраженная изменчивость настроения, мотивационная неустойчивость, сентиментальность, стремление к эмоциональной вовлеченности)	верно: 10,25,40,55,58
	неверно: 70,73,85,88

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по 8 шкалам (исключая шкалы «ложь» и «аггравация»):

- 0-2 балл – гипоземативность, плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании;
- 3-4 балла (норма) – гармоничная личность;
- 5-7 баллов (умеренная выраженность) – акцентуированные черты;

• 8–9 баллов (избыточная выраженность) – состояние эмоциональной напряженности, затрудненная адаптация.

На круговой диаграмме 8 шкал объединены в четыре полярные пары: экстраверсия – интроверсия, спонтанность – сензитивность и т.п.



Рис. 1

Например, ответ на первый вопрос не засчитывается; 2-й пункт со знаком «+» - 1 балл по шкале аггравации; 3-й пункт со знаком «+» - 1 балл по шкале интроверсии (V); 4-й пункт со знаком «+» - 1 балл по шкале II; 5-й пункт со знаком «+» добавляет еще 1 балл по шкале интроверсии; 6-й пункт ответ «неверно» добавляет 1 балл по шкале спонтанности (II шкала); 7-й пункт со знаком «+» - 1 балл по шкале агрессивность (III) и т.д. Таким образом получаем сумму значимых ответов «Верно» и «Неверно» по каждой шкале. Затем эти данные выносятся на схемы (рис. 1) в виде точек, которые потом соединяются ломаной линией, обрисовывая индивидуально-типологический профиль (рис. 2).





Рис. 2

Тенденции, компенсированные полярными свойствами (то есть антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта, если показатели выше 5 баллов. Для нормы (в пределах 4 баллов) это свидетельство сбалансированности разнонаправленных свойств.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (более 4 баллов) по соседствующим типологическим свойствам.

По шкалам «аггравация» и «ложь» можно судить о надежности полученных результатов: высокие показатели по шкале «ложь» выявляют неискренность и тенденцию показать себя в лучшем свете; высокие показатели по шкале «аггравация» выявляют стремление подчеркнуть имеющиеся проблемы и сложность собственного характера; если хотя бы по одной из этих шкал набрано более 5 баллов, данные недостоверны.

**3. Решение психологических задач по теме «Характер».**

**4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

**Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методик и сделаны выводы.

### **Литература:**

1. Ермолаева М.В. Субъективный подход в психологии развития взрослого человека (вопросы и ответы). – М.: Изд. МПСИ; Воронеж: Изд. НПО, Модал, 2006.

2. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

3. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Киев, 1981. – М.: Феникс, 1998.

4. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.

5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. – М.: Медицина, 1983, Эксмо-Пресс, 1999.

6. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

7. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

## **Лабораторное занятие 12**

### **Тема: Способности**

**Цель:** изучение способностей студентов, их диагностика и пути коррекции. Сравнение полученных данных со сведениями, полученными при поступлении в ВУЗ.

### **Предмет и содержание работы**

**Основные понятия:** способности, задатки, талант, одаренность, гениальность, виды способностей: общие и специальные; обучаемость, педагогические способности.

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методики «Методика определения способности к обучению», теста «Диагностика структуры способностей».

## **Порядок выполнения работы:**

### **1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Способности»**

- 1.1. Общая характеристика способностей.
- 1.2. Виды способностей.
- 1.3. Проблема развития способностей.

### **2. Проведение методик**

#### **2.1. Методика определения способности к обучению.**

Субтест «Шифровка» из метода оценки интеллекта Д. Векслера позволяет дать интегральную характеристику внимания, памяти, а также скорости образования психомоторных навыков испытуемого.

**Цель исследования:** Определение уровня общих способностей школьников.

**Инструкция:** «Вы должны выполнить задание по перешифровке цифр. В верхнем ряду бланка имеются клеточки с цифрами, а под ними клеточки с соответствующими символами. (Образец для перешифровки выдается перед тестированием). Ниже имеется четыре ряда спаренных клеточек. Верхние клеточки заполнены числами в случайном порядке, а нижние оставлены незаполненными. Ваша задача состоит в заполнении этих клеточек точно соответствующими цифрами символами данного образца. Вам дается для выполнения задания 90 секунд. Постарайтесь перешифровывать как можно больше цифр. Старайтесь работать без ошибок. Если Вы допустили ошибку, ее можно исправить.

Вначале попробуйте зашифровать 10 клеточек верхнего ряда, время учитываться не будет. После заполнения 20 клеточек остановитесь и ждите следующей команды. Приступайте».

**Обработка полученных данных:** За каждое правильно выполненное задание дается 1 балл. Первые (пробные) 10 заданий не учитываются.

Оценка успешности выполнения задания определяется путем сопоставления суммы набранных испытуемым баллов с приведенной ниже шкалой и ключом методики.



### **Вопросы теста:**

1. Чтобы понять что-либо, часто ли вы обращаетесь к образным представлениям?
2. У вас есть тяга к рисованию?
3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
4. Доставляет ли вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?
5. Стараетесь ли вы скорее обобщить имеющуюся информацию, перейти от конкретных фактов к обобщению?
6. У вас обычно много времени занимает обдумывание того, что вы видели, слышали, что происходит вокруг?
7. Вам проще понять устройство вещи, повертев ее в своих руках, разобрав и вновь собрав?
8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
9. Является ли декоративно-прикладное искусство вашим любимым занятием?
10. При объяснении чего-либо вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
11. Вы обладаете литературными способностями?
12. Вам нравится абстрактная живопись?
13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?
14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?
15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?
16. Читая книгу, вы живо представляете себе происходящее, как будто являетесь непосредственным участником событий?
17. У вас хорошая память на знаки, символы, цифры?
18. Вас считают хорошим рассказчиком?
19. Вы легко придумываете для себя какое-нибудь новое словечко, чтобы заменить им большое словесное выражение?
20. Случается ли, что вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?
21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?
22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание или притча в речи говорящего?
23. Хочется ли вам собрать себе коллекцию репродукций живописи, библиотеку книг по искусству?

24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?
25. Вы пишете стихи?
26. Ваши знакомые говорят вам, что вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
27. Случается ли, что вы смотрите один и тот же фильм несколько раз, переосмысливая его по-новому?
28. Вас называют мастером золотые руки?
29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
30. Язык наглядных образов вам более понятен, чем язык знаков и формул?
31. Используете ли вы при письме аббревиатуры, сокращения слов до начальных букв?
32. Вам нравится выступать перед аудиторией?
33. Ваша деятельность связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?
34. Ложась спать, вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремясь привести в порядок впечатления?
35. Работа с техникой доставляет вам удовольствие?
36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поисках нужных вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и бурной фантазией?
38. Могли бы вы стать программистом, создавать новые компьютерные программы?
39. Вы владеете иностранными языками?
40. Вас иногда подмывает вернуть в разговоре фразу позаковыристой и непонятней?
41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
44. Вас часто можно застать за рисованием?
45. Часто ли вы используете графики, формулы, чтобы упростить объяснение?
46. Вы много времени уделяете стихосложению?
47. Для запоминания чего-либо часто ли вы используете абстрактные знаки, изображения, понятные только вам?

48. Ваши друзья и знакомые считают вас чересчур глубокомысленным человеком?

49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения, аккуратности?

50. Вы хорошо владеете языком метафор, оригинальных образов?

51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?

52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?

53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова будто льются сами собой?

54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?

55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой; весьма неординарный смысл?

56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

### **Обработка результатов**

Подсчитайте количество ответов «да» в горизонтальных строках протокола.

1. Сумма ответов «да» 1-го ряда: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50 – «метафоризация», способность замечать метафору в речи, образах, стихах, художественных произведениях. Использование метафоры в речи, умение самому придумать метафорическое выражение – признак творческой одаренности. Максимальная выраженность – 8 баллов, низкие значения – 2-3 балла.

2. Сумма ответов «да» 2-го ряда: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51 – «образность представлений», способность к яркому, образному представлению, фантазии, образному мышлению, стремление выразить эти образы в рисунках, художественные способности.

3. Сумма ответов «да» 3-го ряда: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52 – «символизация», способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками. Соответствует наличию способностей к точным наукам.

4. Сумма ответов «да» 4-го ряда: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53 – «вербализация», легкость речи, способность рассказчика, умение без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях.

5. Сумма ответов «да» 5-го ряда: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54 – «абстрагирование», способность успешно обобщать конкретное, выхо-

доть в область абстракции, умение опираться па образы в процессе мышления.

6. Сумма ответов «да» 6-го ряда: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55 – «рефлексивность», способность долго удерживать в памяти одну и ту же информацию, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий.

7. Сумма ответов «да» 7-го ряда: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 – «ручные навыки», способность мастерить, ремонтировать, осуществлять топкие ручные манипуляции с предметами, технические навыки.

**3. Решение психологических задач по теме «Способности».**

**4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

**Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);

- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

**Литература:**

1. Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.

2. Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2003.

3. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 2000.

4. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

5. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.

6. Психология: Учебник для пед. вузов / Под ред. Б.А.Сосновского.–М., 2005.

7. Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения.- М., 2007.

8. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

9. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.



## Лабораторное занятие 13

### Тема: Психологический климат в группе

**Цель:** рассмотреть понятие группы, её виды и характеристики, изучить и провести методики по выявлению референтных групп личности, по диагностике психологического климата групп и определение социометрического статуса члена группы.

### Предмет и содержание работы

**Основные понятия:** группа, виды групп: условные и реальные, лабораторные, естественные, большие, малые, «первичные», «вторичные», «формальные» и «неформальные», референтная группа, группа членства, психологический климат группы, ЦОЕ (целостно-ориентационное единство), межличностные отношения, социометрия, социограмма, социометрический статус, «социометрическая звезда», «нейтральные», «аутсайдеры» (отверженные).

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.
3. Выводы.

**Оборудование, технические средства, инструмент:** учебная аудитория, мультимедийное оборудование, экспериментальный материал для проведения методик «Референтометрия», «Измерение психологического климата классного коллектива», «Социометрия. Межличностные отношения».

### Порядок выполнения работы:

**1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Психологический климат в группе».**

- 1.1. Понятие референтной группы, её особенности, функции и значение.
- 1.2. Психологический климат группы и его диагностика.
- 1.3. Понятие межличностных отношений и их особенности.

**2. Проведение психодиагностических методик**

### Практическая часть.

#### 2.1. Методика «Референтометрия».

**Цель:** выявление референтных групп личности.

**Ход работы:** испытуемым предлагается 10 вопросов-ситуаций (I А) и список людей, окружающих их (II Б). Необходимо осуществить выбор по каждому вопросу-ситуации не менее 2-х человек: при этом второе лицо должно быть из тех, которые значимы в меньшей степени, чем первое лицо. После осуществления выбора, у испытуемых забира-

ют список II Б и просят по 5-бальной шкале (5, 4, 3, 2, 1) оценить каждое из выбранных лиц.

### **I А**

1. С кем Вы поедете на экскурсию в другой город?
2. С вами случилась неприятность. Кому Вы об этом расскажите?
3. Вы хотите отпраздновать свой день рождения. С кем Вы его проведете?
4. Есть ли у Вас человек, с которым Вы стараетесь проводить больше времени?
5. Кто может Вам указать на ваши недостатки, кого Вы больше слушаетесь?
6. Вы встретили человека, который вам понравился. Кто может вам помочь правильно оценить его?
7. Вы хотите изменить свою жизнь. С кем Вы посоветуетесь об этом?
8. Кто может быть для Вас примером в жизни?
9. Кому Вы хотели бы понравиться больше всех?
10. С кем Вы больше всего откровенны?

### **II Б.**

1. Родители (отец, мать).
2. Родственники (дедушка, бабушка, дядя, тетя).
3. Брат, сестра.
4. Взрослый знакомый.
5. Знакомый родителей.
6. Друзья.
7. Лучший друг, подруга.
8. Компания, приятели.
9. Знакомая девушка, знакомый юноша.
10. Товарищи по учебе, работе.
11. Товарищи по кружку, секции, студенты и т.д.
12. Историческая личность.
13. Известный всем человек.
14. Человек, о котором Вы знаете от других.
15. Литературный персонаж.

**Обработка полученных данных:** Все лица, упомянутые данным школьником, записываются в отдельный список без повторений. Затем «оценки» лиц заносятся в список и суммируются для каждого из них. После сравнения 2-3 лица, имеющие наибольшее количество баллов,

выносятся на отдельный листок в порядке уменьшения количества баллов. Эти люди и составляют референтную группу данного школьника.

## **2.2. Методика «Измерение психологического климата классного коллектива»**

**Инструкция:** предлагаются 3 вопроса, по каждому из них необходимо оценить свой класс, пользуясь 5-бальной шкалой:

1. Всегда волнует - 5 баллов;
2. Чаще всего - 4 балла;
3. Волнует в половине случаев - 3 балла;
4. Чаще не волнует - 2 балла;
5. Совсем не волнует - 1 балл.

### **Вопросы:**

1. Всегда ли учеников вашего класса волнуют успехи и неудачи друг друга в учебе?
2. Всегда ли Вы оказываете помощь друг другу в учебе?
3. Все ли ответственно относятся к учебе?

### **Обработка результатов:**

Вычислить средний балл группы:

$$X = (a + b + v) : 3 \times N,$$

где а, б, в, - бальные оценки по вопросам,

N - число испытуемых.

### **Критерии оценок:**

Если  $X > 4,5$  балла - показатель психического климата высокий, оценка 3 балла.

Если  $3,5 < X < 4,5$  - средний, оценка 2 балла.

В остальных случаях - низкий, оценка 1 балл.

## **3. Методика «Социометрия. Межличностные отношения».**

**Цель:** выявить межличностные отношения в коллективе учащихся класса с целью последующего исследования и использования в воспитательной работе.

**Ход работы:** эксперименту предшествуют наблюдения за взаимоотношениями учащихся, за тем, кто из них пользуется наибольшим авторитетом и влиянием, а кто фактически оказывается вне коллектива, как те и другие реагируют на свое положение. Эксперимент проводится со всем составом класса.

**Инструкция:** обращаясь к классу, учитель говорит: «Ребята, в следующий четверг я хочу рассадить вас с учетом ваших пожеланий. Для этого на листе бумаги напишите свою фамилию, а также 3 фами-

лии тех учеников, с кем бы вы хотели сидеть вместе, последовательность записи - в порядке предпочтения. Учитывая то, что я, возможно, не смогу удовлетворить все ваши просьбы, особо укажите, с кем бы вы хотели сидеть в первую очередь. Если ученик не захотел выбирать товарища, то сдает листок только с указанием своей фамилии. Время выполнения - 10 - 15 минут.

Полученные данные необходимо оформить графически в виде социограммы (рисунок). Для этого начертите 4 концентрически расположенных окружности. В первом круге располагаются учащиеся, получившие 6 и более выборов, во втором круге - 3 - 5 выборов, в третьем круге - 1-2 выбора и в четвертом - учащиеся, не получившие ни одного выбора.

Таким образом, учащиеся, оказавшиеся в первом и во втором кругах, занимают благоприятное положение в класс, а учащиеся третьего и, особенно, четвертого кругов имеют неблагоприятное положение среди сверстников.

Девочек расположите в левой части социограммы, мальчиков - в правой. Односторонние выборы обозначить прерывистой линией со стрелкой в сторону выбранного, взаимные выборы - сплошной. Треугольники и кружки, обозначающие членов актива, заштриховываются цветными карандашами.

← односторонние выборы

↔ взаимные выборы

Для выяснения мотивов выбора, проведите индивидуальную беседу с каждым учащимся, с целью воздействия на взаимоотношения упрочиваия положения в коллективе.

Для определения устойчивости межличностных отношений и эффективности воспитательных мер воздействия, эксперимент следует повторить через 4-6 месяцев.

### **Подводя первые итоги исследования, выясняем следующее:**

Что обеспечивает тому или другому человеку определенное место в структуре межличностных отношений в классе.

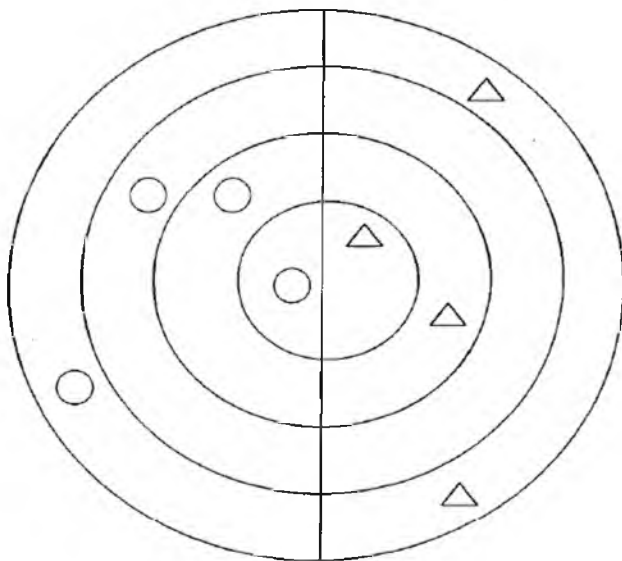
Влияет ли положение отдельных ребят на коллектив в целом?

Является ли «Звезда» фактическим лидером данной группы? Чем объясняется положение в коллективах тех, кого никто не выбрал?

Чем вызвано наличие обособленных группировок?

Что в них объединяет детей?

*Социограмма межличностных отношений в группе*



○ - девочки



- мальчики

**Оформление результатов исследования.**

Данные эксперимента оформляются в виде таблицы.

№	ФИО (кто выбирает)	ФИО (кого выбирают)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
	Всего выборов								

**3. Решение психологических задач по теме «Психологический климат в группе».**

**4. Подведение итогов лабораторного занятия.**

**Общие правила к оформлению работы:**

- в теоретической части д.б. прописаны все основные понятия, теоретические вопросы (кратко);
- в практической части д.б. оформлен ход проведения методики и сделаны выводы.

**Литература:**

1. Андреева Р.М. Социальная психология. – М., 2009.
2. Еникеев М.И. Общая, социальная и юридическая психология. – СПб., 2003.
3. Зимбардо Ф., Ляйлле М. Социальное влияние. – СПб., 2001.
4. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
5. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.
6. Социальная психология. Практикум: учебное пособие / под ред. Т.В. Фоломеевой. – М.: Аспект-Пресс, 2006.
7. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.

### 3. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

#### Задания по самостоятельной работе студентов

*Таблица 4. Содержание СРС*

Тема (раздел)	Содержание заданий, выносимых на СРС
<p><b>1. Введение в психологию</b> Предмет, задачи и методы психологии Этапы развития психологии Происхождение и развитие психики в филогенезе</p>	<p>Подготовиться к практическому занятию Конспектирование: Б.С. Братусь Психология-наука о психике или учение о душе? // Человек, 2000, № 4. Заполнить таблицу 1. Хронологическая таблица развития психологии. Заполнить таблицу 1. Периодизация эволюционного развития жизни животных.</p>
<p><b>2. Личность в деятельности и общении</b> Понятие личности и её структура Теории личности Деятельность Общение</p>	<p>Подготовиться к практическому занятию Конспектирование: Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005, стр. 178-187. Заполнить таблицу 2. Теории личности в зарубежной и отечественной психологии. Составить структурно-логическую схему «Основные виды деятельности» (таблица 3). Подготовиться к лабораторному занятию</p>
<p><b>3. Познавательные процессы</b> Ощущение и восприятие Память Мышление и речь Воображение</p>	<p>Подготовиться к практическому занятию Составьте структурно-логическую схему. «Познавательные процессы» (таблица 4). Подготовиться к лабораторному занятию</p>
<p><b>4. Внимание</b> Внимание и его роль в деятельности</p>	<p>Подготовиться к лабораторному занятию</p>
<p><b>5. Эмоционально-волевая сфера человека</b> Эмоции и чувства Волевая сфера личности</p>	<p>Подготовиться к практическому занятию Составить структурно-логическую схему этапов волевого действия Подготовиться к лабораторному занятию</p>
<p><b>6. Индивидуально-типологические особенности личности</b> Темперамент и характер Способности</p>	<p>Подготовиться к лабораторному занятию</p>

Тема (раздел)	Содержание заданий, выносимых на СРС
<b>Психология группы</b> Группа как социально-психологический феномен Психология межличностных отношений	Подготовиться к лабораторному занятию

*Таблица 1. Хронологическая таблица развития психологии*

этап	представители	предмет	характеристика	Методы

*Таблица 2. Периодизация эволюционного развития жизни животных*

Этапы развития нервной системы	Представители	Формы отражения	Формы поведения	Формы научения
1. Сенсорная психика				
2. Перцептивная психика				
3. Интеллектуальная психика				

*Таблица 3. Теории личности в зарубежной и отечественной психологии*

Тип теории	Представители	Основные понятия	Основные методы

*Таблица 4. Основные виды деятельности*

№ п/п	Основные виды деятельности	Мотив	Цель	Действия	Операции	Знания, Умения, Навыки	Результат
1.	Игра						
2.	Учение						
3.	Труд						



*Таблица 5. Познавательные процессы*

Познавательные психологические процессы	Определение процесса (его сущность)	Основание для классификации	Виды процесса	Основные свойства процесса	Методики изучения процесса
Ощущение Восприятие Память Мышление Воображение					
Внимание					

### **Примерная тематика рефератов**

1. Бессознательное и его проявления в повседневной жизни человека.
2. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
3. Виды и свойства внимания, их проявление в учебной и профессиональной деятельности.
4. Влияние сенсорной изоляции на человека.
5. Внимание и установка в концепции Д.Н. Узнадзе.
6. Внимание как сторона ориентировочно-исследовательской деятельности.
7. Внутренняя речь и ее роль в жизни человека.
8. Воображение и индивидуальное творчество.
9. Воображение и проективные личностные тесты.
10. Гуманистические тенденции в развитии отечественной психологии.
11. Деятельность и общение как источники познавательного и личностного развития человека.
12. Индивидуальные особенности памяти.
13. Индивидуальные особенности свойств внимания и их влияние на выполнение конкретной деятельности.
14. История метода интроспекции в психологии.
15. Личность как активный субъект жизни и деятельности.
16. Место психологической науки в жизни общества.
17. Место характера в общей структуре личности.
18. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
19. Мышление как предмет психологического изучения.
20. Мышление как решение задач.

21. Мышление, эмоции и мотивация: проблемы связи мышления, его продуктов с реальностью.
22. Наблюдение и его разновидности в психологическом исследовании.
23. Научные основы профилактики забывания.
24. Основные закономерности восприятия времени и движения.
25. Основные закономерности восприятия пространства.
26. Основные направления и пути развития воли в подростковом и юношеском возрастах.
27. Природа индивидуальных различий в способностях людей.
28. Проблема возникновения психики: различные подходы.
29. Проблема измерения интеллекта.
30. Проблема измерения способностей.
31. Проблема искусственного интеллекта.
32. Проблема метода психологического исследования.
33. Проблема мышления и речи в трудах Л.С. Выготского.
34. Проблема соотношения «академической» и практической психологии.
35. Проявления бессознательного в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
36. Проявления сознания в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
37. Психологические исследования мотивации достижения успехов.
38. Психология творческого мышления.
39. Пути формирования уверенности в себе.
40. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека.
41. Развитие эмоциональной сферы у человека.
42. Разработка проблем деятельности в отечественной психологии.
43. Рефлексивное сознание в человеческой жизни.
44. Роль воображения в психическом развитии ребенка.
45. Роль двигательной активности в развитии ощущений и восприятия.
46. Роль естественнонаучного знания в развитии психологии.
47. Роль и виды чувствительности у человека.
48. Самооценка человека, ее роль в жизни и деятельности.
49. Самосовершенствование и самореализация личности.
50. Современные тенденции развития психологической науки.
51. Соотношение мышления и речи.

52. Специфика человеческой деятельности.

53. Структура личности в отечественной и зарубежной психологии.

54. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.

55. Феномен человека как единства природной, социальной и духовной реальности.

56. Феномен эгоцентрической речи.

57. Формирование характера.

58. Человек как продукт истории человечества.

59. Эмоциональная жизнь человека.

60. Эмоционально-моторная теория внимания Т. Рибо.

**Требования к представлению и оформлению результатов**

## **СРС**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;

- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);

- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;

- иметь учебную, научную и/или практическую направленность и значимость (если речь идет об учебно-исследовательской работе);

- содержать определенные элементы новизны (если СРС проведена в рамках научно-исследовательской работы).

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

## **Оценка выполнения СРС**

Контроль самостоятельной работы студентов (СРС) – процедура оценивания соответствия результатов выполненной СРС установленным требованиям путем наблюдения и суждений, сопровождаемых соответствующими измерениями.

1. Психолого-педагогическая цель контроля СРС:

- помочь студенту методически правильно, с минимальными затратами времени осваивать теоретический материал и приобретать навыки решения определенного класса задач по учебным дисциплинам;

- оперативно обнаруживать недостатки в подготовке студента и ликвидировать их;

- рационально планировать, организовывать и проводить СРС.

2. Контроль СРС должен отвечать ряду требований:

- соотношение содержания контроля с целями обучения;

- объективность контроля, которая может обеспечиваться использованием коллегиальной оценки, тестового контроля с четко сформулированными критериями оценки, высокими личностными качествами преподавателя;

- валидность контроля;

- дифференциация контрольно-измерительных материалов по формам СРС, видам контроля и тому подобное;

- систематичность проведения;

- максимальная индивидуализация контроля;

- оптимальное сочетание различных форм и методов контроля;

- выявление уровня знаний, умений, самостоятельно сформированных, а также установление характера отношения студента к выполнению заданий, степени его ответственности и других личностных качеств;

- необходимое и достаточное методическое обеспечение;

- наличие критериев оценки результатов самостоятельной работы, которые должны быть поняты и доступны студенту. В качестве критериев оценки результатов СРС используются:

- уровень усвоения студентом учебного материала;

- умение студентом использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы;

- обоснованность и четкость изложения результатов;

- соблюдение требований оформления и сроков представления результатов СРС.

3. Виды контроля СРС соответствуют видам контрольных мероприятий, предусмотренных учебной программой о системе оценки успеваемости студентов и предполагают:

- *текущий* контроль, то есть оперативное, регулярное отслеживание уровня выполнения СРС на лекциях, лабораторных и практических занятиях;

- *рубежный* контроль по окончании изучения дисциплины;

- *промежуточный* контроль, который предполагает учет объема, своевременности и качества выполнения СРС по дисциплине за весь модуль или семестр и осуществляется на зачете или экзамене.

Вуз должен создать студенту условия для осуществления самоконтроля.

*Самоконтроль* – осознанное управление своей познавательнопрактической деятельностью, осуществляемое студентом в процессе изучения дисциплины, при подготовке к контрольным внешним мероприятиям.

4. В качестве форм контроля СРС могут быть использованы:

- экспресс-опрос на лекции, лабораторных и практических занятиях;
- текущий устный выборочный опрос на лабораторных и практических занятиях;
- защита контрольных работ;
- проверка письменных работ;
- письменное рецензирование;
- индивидуальное собеседование, консультация;
- коллоквиум;
- тестирование;
- блиц-опрос;
- самооценка;
- взаимооценка;
- рецензирование, защита творческих работ (эссе, реферата);
- выступление с докладом, презентацией и другие виды на усмотрение преподавателя.

Применение перечисленных форм контроля СРС не исключает варианта, когда результат выполнения ВСР будет учтен единожды, при выставлении оценки при промежуточном контроле. При рубежном контроле выполнение студентом КСР (при наличии ее в графике самостоятельной работы) должно быть отражено обязательно.

5. При проведении контрольных мероприятий преподаватель может применять различные формы и методы контроля в зависимости от его целей, числа студентов и формы СРС:

- устный;
- письменный;
- тестовый (бланковый и автоматизированный);
- фронтальный;
- оценка однокурсников или самооценка при проведении деловой игры;

- сплошной;
- выборочный.

6. Формы отчета студента перед преподавателем о результатах выполнения самостоятельной работы:

- аргументированное решение ситуаций, задач;
- конспекты, планы, эссе, рефераты, обзоры, информации, справки, разработанные студентом;
- графическое представление изученного учебного материала;
- ответы на задания-тесты, решенные кроссворды, задачи и так далее;
- вопросы по теме или разделу дисциплины, задания-тесты, подготовленные студентом и так далее;
- составление статьи, тезисов и другие варианты по выбору преподавателя.

7. Контроль и оценка СРС должны носить систематический и обоснованный характер.

8. Оценка выставляется по результатам СРС за определенный контрольный период по накопительной системе.

9. Критерии оценки устанавливает преподаватель и доводит их до сведения студентов.

10. При применении рейтинговой системы оценки успеваемости студентов результаты СРС оцениваются в баллах рейтинга, входящих в структуру общей оценки.

11. Оценка результатов самостоятельной работы каждого студента группы должна быть прокомментирована преподавателем на занятии.

12. Отставание в выполнении графика индивидуальной СРС или его невыполнение (без уважительной причины), низкие оценки результатов СРС свидетельствуют о халатном отношении студента к учебному процессу и предполагают применение административных мер воздействия.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При подготовке к лекции студенту рекомендуется:

- 1) просмотреть записи предшествующей лекции и восстановить в памяти ранее изученный материал;
- 2) полезно просмотреть и предстоящий материал будущей лекции;

3) если задана самостоятельная проработка отдельных фрагментов темы прошлой лекции, то ее надо выполнить не откладывая;

4) психологически настроиться на лекцию.

При подготовке к практическому занятию студенту рекомендуется придерживаться следующего алгоритма;

1) ознакомиться с планом предстоящего занятия;

2) проработать литературные источники, которые были рекомендованы и ознакомиться с вводными замечаниями к соответствующим разделам;

3) изучить категориальный аппарат предстоящей темы.

Решение психологических задач. Большую роль в формировании у студентов умения анализировать различные психологические факты и осуществлять правильные, педагогически обоснованные практические действия играет самостоятельное решение психологических задач. Психологические задачи предусматривают анализ разнообразных фактов и ситуаций.

Самостоятельное решение студентами психологических задач имеет своей целью научить их применять полученные по курс психологии знания на практике. Опыт преподавания психологии показывает, что решение психологических задач вызывает у студентов повышенный интерес к психологии как науке, способствует закреплению усвоенных теоретических знаний, а также проявлению и развитию у них творческих способностей, формированию умения педагогически мыслить и осуществлять правильные, нравственно обоснованные воздействия на личность учащегося.

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью учебного процесса в подготовке квалифицированных специалистов, способных самостоятельно и творчески решать стоящие перед ними задачи. Самостоятельная работа способствует формированию таких важных черт личности, как самостоятельность, познавательная активность, творческое отношение к труду и др. Для ее успешного выполнения необходимы планирование и контроль со стороны преподавателя.

### **Требования к самостоятельной работе студентов:**

1. При чтении психологической литературы научиться выделять главное, существенное, критически оценивать прочитанное.

2. Уметь:

– свободно пользоваться научной терминологией, основным понятийным аппаратом;

– правильно, грамотно конспектировать прочитанное;

- составлять реферат по прочитанной литературе;
- наблюдать и интерпретировать психологические факты;
- обобщать психологические факты, переходить к оценке личностных свойств, межличностных отношений в группе;
- самостоятельно применять методики (социометрия, референ-тометрия; самооценка личности; выявление типа памяти методом воспроизведения по-разному воспринятых слов; исследование устойчивости и сосредоточенности внимания с помощью корректурной пробы; изучение интересов и стремлений как проявления направленности личности; определение темпераментных характеристик личности) в изучении психики растущего человека и взрослого;
- оценивать результаты деятельности личности;
- подготовить рецензию, эссе, доклад, содоклад, тезисы выступления;
- составить библиографию к изученной теме;
- составлять программу контроля, самоконтроля при выполнении различных заданий.

### 3. Владеть:

- составлением стратегии личностно-профессионального развития;
- самопознанием и саморазвитием, их значением в жизнедеятельности человека; его процессуальной стороной, способами и средствами;
- знаниями саморазвития, его формами: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация;
- современными информационными технологиями.

## **Направления и виды самостоятельной (долговременной) работы студентов**

1. Творческое задание «Самопознание личности» (см. пункт 11.2.)
2. Подготовка реферативных работ по одной выбранной студентом теме.
3. Составление реферативных карточек по одной выбранной студентом теме.
4. Подготовка краткого экскурса из жизни выдающихся отечественных или зарубежных психологов (по выбору).
5. Аннотирование литературы, журнальных статей и т.п. по одной выбранной студентом теме.



6. Подбор из художественной литературы, личного опыта и наблюдений убедительных интересных примеров, иллюстрирующих:

а) познавательную, эмоционально-волевою сферу человека, а также его индивидуальные психологические свойства;

б) проявления психики различных животных.

6. Подбор из популярной и научной психологической литературы психологических методик по изучению познавательной, эмоционально-волевой сферы человека, а также его индивидуально-психологических свойств (по выбору).

7. Подготовка дидактических материалов по диагностике и коррекции познавательной, эмоционально-волевой сферы человека, а также его индивидуально-психологических свойств (по выбору студента).

8. Составление структурно-логических схем по основным темам дисциплины.

9. Составление кроссвордов, ребусов, чайнвордов, игр, викторин по основным разделам изучаемой дисциплины.

10. Подбор материалов, имеющих практическое значение для нужд Вашей профессиональной деятельности

11. Подготовка наглядных пособий по одной из основных тем дисциплины (макет, газета, «психологический сад», видеофильм и т.д.)

12. Подбор жизненных ситуаций, примеров, иллюстрирующих какие-либо психологические закономерности, необычные психологические явления и возможности человека.

13. Составление памяток по развитию и формированию основных психологических процессов, свойств и состояний человека (по выбору студента).

14. Составление обзора психолого-педагогической литературы, соответствующей периодической печати и Интернет по интересующей вас теме будущей научной работы

15. Подготовка к участию в олимпиаде, КВН и различных конкурсах по психологии.

16. Составление «Маршрут успеха» в своем личностно-профессиональном становлении.

17. Составление профессионального резюме.

18. Информационные технологии в работе специалиста (психолога, менеджера образования и др.).

19. Составление проектных заданий.

20. Участие в конкурсах (вузовских, городских, краевых, региональных, всероссийских, международных).

## 4. АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Этапы формирования компетенций

#### Компетенция ОК-4

способность к коммуникации в устной и письменных формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (формируется частично)		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
особенности использования устной и письменной речи	использовать различные формы, виды устной и письменной речи в учебной и профессиональной деятельности	различными способами использования речи в своей деятельности

#### Компетенция ОК-5

способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
основные закономерности взаимодействия человека и общества, значение культуры как формы человеческого существования	использовать различные формы, виды устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	различными способами вербальной и невербальной коммуникации, навыками общения в профессиональной деятельности

#### Компетенция ОК-6

способность к самоорганизации и самообразованию		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
закономерности рационального восприятия информации	обобщать, анализировать информацию, ставить цель и выбирать рациональные пути её достижения	культурой мышления

### Компетенция ОПК-1

готовность осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
Знает	Умеет	Владеет
ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования.	системно анализировать и выбирать образовательные концепции	способами пропаганды важности педагогической профессии для социально-экономического развития страны

### Компетенция ПК-4

способен использовать возможности образовательной среды, для достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
Знает	Умеет	Владеет
сущность и культуру образовательных процессов; содержание преподаваемого предмета	системно анализировать и выбирать образовательные концепции; создавать педагогически целесообразную и психологически безопасную образовательную среду	способами обеспечения качества учебно-воспитательного процесса с учётом возможностей образовательной среды

## 4.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенции

### Уровни сформированности компетенции:

- *Пороговый уровень* (как обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП ВПО).
- *Продвинутый уровень* (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза).
- *Высокий уровень* (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования).

Экспертная оценка сформированности компетенции осуществляется по 4-х балльной шкале:

- 0 баллов выставляется, если оцениваемый факт, документ, процесс не позволяет вынести экспертное суждение по конкретной компетенции или компетенция обучающимся не освоена;

- 1 балл соответствует характеристике допорогового уровня;

- 2 балла соответствуют пороговому уровню освоения компетенции;

- 3 балла соответствуют послепороговому уровню освоения компетенций.

Результаты экспертных оценок заносятся в сводную ведомость оценки компетенций.

#### **4.3. Темы для контрольных работ**

1. Личность в деятельности и общении.
2. Познавательные процессы.
3. Эмоционально-волевая сфера человека.
4. Индивидуально-типологические особенности личности.

#### **4.4. Тестовые задания по дисциплине**

Для проверки освоения дисциплины разрабатываются оценочные средства. Оценочные средства могут проверять степень сформированности каждой компетенции (её элементов), а также носить комплексный характер, определяющий степень сформированности нескольких компетенций (комплексное задание, творческий проект).

### **I. Введение в специальность**

#### **1. Установить соответствие:**

1. А.Ф. Лазурский	1. Предложен метод естественного эксперимента
2. Н.Н. Ланге	2. Основатель экспериментальной психологии в России
3. Г.И. Челпанов	3. Основатель первого в России Психологического института
4. Л.С. Выготский	4. Создатель культурно-исторической теории развития психики человека

2. Автором культурно-исторической теории развития психики является:

- С.Л. Рубинштейн;
- А.Н. Леонтьев;
- Л.С. Выготский;
- Д.Б. Эльконин.

3. К психическим процессам относятся:

- познавательные;
- ощущение;
- воображение;
- направленность;
- темперамент.

4. Установить соответствие между психическими явлениями и их характеристиками:

1. Психические свойства личности	1. Направленность, темперамент, способности, характер
2. Психические состояния	2. Адаптация, стресс, страх, уныние
3. Психические процессы	3. Восприятие, память, воображение, мышление

5. Установить соответствие между научными достижениями и их авторами:

1. Автор психологической теории деятельности	1. Л.С. Выготский
2. Создатель теории планомерного формирования умственных действий	2. П.Я. Гальперин
3. Создатель культурно-исторической теории развития психики человека	3. А.Н. Леонтьев

6. Верное утверждение:

- бессознательное является характеристикой, как психики человека, так и животных;
- психика человека только сознательна;

- бессознательное – важная сторона человеческой психики, регулирующая поведение человека;
- бессознательное – это патологическое изменение сознания человека.

7. Совокупность психических процессов, не представленных в сознании человека называется ...

8. Соответствие между методом исследования и его содержанием:

1. Интроспекция	1. Особенности развития способностей (одаренность, талант, гениальность)
2. Проективные тесты	2. Совокупность рисуночных методик
3. Биографический метод	3. Наблюдение за самим собой
4. Лонгитюдный метод	4. Исследование испытуемого в течение длительного времени

9. Лонгитюдное исследование – это:

- кратковременное исследование психических функций;
- исследование в условиях лаборатории;
- длительное и систематическое изучение одних и тех же испытуемых;
- исследование с помощью опроса.

10. Психологический тест – это:

- метод направленный на измерение психологических функций;
- разновидность метода эксперимента;
- вид наблюдения;
- метод моделирования.

11. Соответствие между психологическим методом и его проявлением:

1. Естественный эксперимент	1. Исследование, проводимое в нривычных для испытуемого условиях
2. Лабораторный эксперимент	2. Анализ особенностей рисунков, лепки, конструирования и т.д.
3. Включенное наблюдение	3. Психолог является непосредственным участником событий
4. Метод анализа продуктов деятельности	4. Исследование, проводимое в специально созданных условиях

12. Интроспекция:

- является первым методом научной психологии;
- подвержена субъективизму;
- не позволяет изучать психику детей и животных;
- характеризуется надежностью;
- характеризуется валидностью.

13. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку, интегрирующая все другие формы отражения, называется.....

- а) волей;
- б) рефлексом;
- в) сознанием;
- г) эмоциями.

14. Психологическая характеристика сознания – это:

- а) активность;
- б) мотивированность;
- в) интенциональность;
- г) все ответы верны.

15. Психологию как целостную систему знания выделил и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела:

- а) Эпикур;
- б) Демокрит;
- в) Аристотель;
- г) Спиноза.

16. Психология как наука о сознании возникла в:

- а) XV в.;
- б) XVI в.;
- в) XVII в.;
- г) XVIII в.

17. Установить последовательность понятий.

Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:

- а) индивид;
- б) субъект деятельности;
- в) личность;
- г) индивидуальность.

18. Понятие «жизненный путь» в отечественную психологию введено:

- а) Б.Г. Ананьев;
- б) А.Р. Лурией;
- в) Д.Б. Элькониным;
- г) С.Л. Рубинштейном.

## **III. Личность и деятельность в общении**

1. Какие утверждения верные:

- а) по мнению бихевиористов, только поведение, поддающееся наблюдению, может быть объективно описано;
- б) гипотезы, выдвинутые в теории З. Фрейда, давали истолкование важнейшей сфере человеческой жизни – сексуальной;
- в) для гештальтистов восприятие – это некое организованное целое, отличное от суммы составляющих его частей;
- г) гуманистическая точка зрения на развитие личности исходит скорее из пессимистического представления о природе личности.

2. Бихевиоризм – это направление в психологии...

- а) отрицающее сознание как предмет психологии и сводящее психику к различным формам поведения, понимаемого как совокупность реакций;
- б) считающее движущими силами развития личности инстинктивные влечения (сексуальные и агрессивные);
- в) изучающее проблемы личности, её развития, активности, самоактуализации и самосовершенствования;
- г) объясняющее динамику психических процессов принципом ассоциации.

3. Направление в западной психологии, выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения целостных структур – это:

- а) гештальтпсихология;
- б) бихевиоризм;
- в) фрейдизм;
- г) гуманистическая психология.



4. Гуманистическая психология - это направление в психологии

.....

а) исходящее из того, что основной мотив каждого человека – это стремление к самоактуализации;

б) считающее предметом психологии элементы сознания и структурные отношения между ними,

в) рассматривающее всю психическую деятельность с точки зрения её непрерывной динамики, активности,

г) исходящее из того, что структура личности закладывается в детстве в виде особого «стиля жизни», который предопределяет все последующее психическое развитие.

5. Соответствие между направлением в психологии и его основными представителями:

1. Гештальтпсихология	1. Уотсон Дж., Скиннер Б.
2. Бихевиоризм	2. Фрейд З.
3. Психоанализ	3. Вертгеймер М., Келлер В.
4. Гуманистическая психология	4. Роджерс К., Маслоу А.

6. Установить соответствие:

1. Вчувствование в переживания другого человека	1. Рефлексия
2. Уподобление себя другому, отождествление себя с другим человеком	2. Идентификация
3. Понимание того, как тебя воспринимает партнер по общению	3. Эмпатия

7. Качества, характеризующие интровертированный психологический тип, по К.Г. Юнгу:

а) импульсивность;

б) беззаботность;

в) стеснительность;

г) бесцеремонность.

8. Особенности, которые отражают поведение человека как индивида:

а) старательность;

б) высокая сенсорная чувствительность;

в) хорошая координация обеих рук;

г) низкая адаптация к темноте;

д) общительность.

9. Соответствие между формами направленности и их содержанием:

1. Мировоззрение	1. Система сложившихся взглядов на окружающий мир
2. Убеждения	2. Представления, знания, идеи, ставшие мотивами поведения и определяющие его отношение к действительности
3. Установка	3. Неосознанное состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать

10. Особенности, которые отражают поведение человека как личности:

- а) медленная скорость узнавания;
- б) большая эмоциональная возбудимость;
- в) трудолюбие;
- г) аккуратность;
- д) общительность.

11. Основной источник активности человека и животных, внутреннее состояние нужды, – это ....

12. Неосознанное состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать называется:

- а) установкой;
- б) склонностью;
- в) мировоззрением;
- г) убеждением.

13. Высшая цель деятельности, стремлений, – это:

- а) идеал;
- б) потребность;
- в) установка;
- г) склонность.

14. На формирование направленности личности существенное влияние оказывает:

- а) наследственность;
- б) врожденные особенности;
- в) процесс воспитания;

- г) общение со сверстниками;
- д) средства массовой информации.

15. Жесты, которые во всем мире значат одно и то же – это:

- а) качание головой из стороны в сторону;
- б) кивок головой вверх-вниз;
- в) когда морщат нос;
- г) когда поднимают вверх указательный палец.

16. Виды невербального общения:

- а) письменное, устное, внешнее;
- б) внутреннее, внешнее, стандартное;
- в) устное, монологическое, диалогическое;
- г) кинесика, проксемика, визуальное.

17. Установить соответствие:

1. Кинесика	1. Жесты, мимика, пантомимика
2. Проксемика	2. Пространственно-временные средства
3. Визуальное	3. Контакт глазами
4. Паралингвистика	4. Качество голоса, его диапазон, тональность

18. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта:

- а) социализация;
- б) воспитание;
- в) обучение;
- г) развитие.

19. Действие, сформированное путем повторения, характерное высокой степенью освоения и отсутствием сознательной регуляции и контроля, называется ...

- а) навыком;
- б) установкой;
- в) мышлением;
- г) поведением.

20. Процесс перехода от внутренней деятельности к внешней, называется .....

21. Процесс перехода от внешней деятельности к внутренней, называется .....

22. Установить соответствие:

1. Один из основных видов деятельности	1. Внутренняя деятельность
2. Способ, которым выполняется действие	2. Операция
3. Побуждение к действию	3. Мотив
4. Деятельность по оперированию образами	4. Труд

23. Осознанная ..... становится мотивом поведения.

24. Соответствие между компонентами строения деятельности и их содержанием:

1. Цель	1. Способ выполнения действия, определяемый условиями наличной ситуации
2. Мотив	2. Побуждение человека к определенной деятельности
3. Действие	3. Относительно завершенный элемент деятельности, направленный на достижение промежуточной цели
4. Операции	4. Представляемый результат деятельности

25. Совокупность психических процессов не представленных в сознании называется.....

26. Основной характеристикой деятельности является:

- а) предметность;
- б) субъектность;
- в) социальность;
- г) адаптивность.

27. Осознаваемый результат, на достижение которого направлено поведение, называется .....

- а) потребностью;
- б) мотивом;
- в) целью;
- г) задачей.

28. Национальный стереотип – это.....

- а) необоснованных негативных представлений о других людях;
- б) упрощенный, схематизированный, эмоционально окрашенный и чрезвычайно устойчивый образ какой-либо этнической группы или общности, легко переносимый на всех представителей этой группы.
- в) экономичный способ поведения;
- г) фактор превосходства по отношению к партнеру по общению.

29. Коммуникативные барьеры – это...

- а) абсолютные или относительные препятствия эффективному общению, субъективно переживаемые или реально присутствующие в ситуациях общения;
- б) состояние дезорганизации личности;
- в) охлаждение и разрыв с ближайшим окружением;
- г) свойства личности, приводящие к устойчивым конфликтам в общении.

30. Стиль общения – это...

- а) опосредованное общение, в котором сохраняются элементы личного общения;
- б) индивидуальная стабильная форма коммуникативного поведения человека, проявляющаяся в любых условиях взаимодействия;
- в) способность мобилизовать все имеющиеся средства для достижения контакта;
- г) готовность людей принять информационное воздействие, логически обоснованное суждение.

### III. Познавательные процессы

1. Выделение одной какой-либо стороны, свойства с отвлечением от остальных называется:

- а) сравнением;
- б) анализом;
- в) синтезом;
- г) абстрагированием.

2. Установить соответствие между видом внимания и условием его возникновения.

1. Условием возникновения произвольного внимания является	А. Действие нового сильного раздражителя
2. Условием возникновения непроизвольного внимания является	Б. Постановка задачи, целенаправленность
3. Условием возникновения непроизвольного внимания является	В. Наличие интереса, отсутствие напряжения

3. Творческая деятельность, основанная на создании новых образов, называется:

- а) восприятием;
- б) мышлением;
- в) воображением;
- г) вниманием.

4. Характеристики запоминания того или иного материала определяются ..... деятельности личности.

- а) мотивами;
- б) целями;
- в) способами;
- г) все ответы верны.

5. Установите соответствие закономерностей ощущений с конкретными примерами:

1. Адаптация	1. Побыв в помещении, человек вскоре перестал ощущать запах гари
2. Синестезия	2. А.Н. Скрябин обладал цветным слухом, т.е. слышал звуки, окрашенные в разные цвета
3. Сенсбилизация	3. При обтирании лица холодной водой острота зрения летчика-наблюдателя повысилась

6. При усилении освещения в зале, звуки, несущиеся со сцены, стали казаться зрителям громче. Это можно объяснить:

- а) сенсбилизацией;
- б) взаимодействием ощущений;
- в) адаптацией;
- г) синестезией.

7. У правшей кинестетическая чувствительность больше развита в правой руке, а тактильная в левой, это связано с:

а) дифференциацией и специализацией ощущений под влиянием деятельности;

- б) врожденными особенностями анализатора;
- в) взаимодействием органов чувств;
- г) адаптацией органов чувств к изменяющимся условиям.

8. Успешность памяти зависит от ...

- а) установки личности на запоминание;
- б) типа памяти;
- в) волевого усилия;
- г) интереса личности;
- д) состояния организма.

9. Человеческой памяти, в отличие от памяти компьютеров, соответствуют особенности:

- а) весь объем материала никогда не запоминается целиком;
- б) весь объем материала может запомниться целиком;
- в) процессы восприятия, хранения и обработки информации носят избирательный характер;
- г) запоминается строго стандартизованная информация;
- д) запоминается нестандартизированная информация.

10. Память компьютера, в отличие от памяти человека обладает особенностями:

- а) весь объем материала никогда не запоминается целиком;
- б) процессы восприятия, хранения и обработки информации осуществляются посредством электрохимических изменений в белковых соединениях;
- в) запоминается строго стандартизованная информация;
- г) процессы восприятия, хранения и переработки информации осуществляются посредством процессов в электронных устройствах.

11. Взаимосвязь памяти и мышления нашла свое выражение в различии:

- а) двигательной и эмоциональной памяти;
- б) произвольной и произвольной памяти;
- в) кратковременной и долговременной памяти;
- г) смысловой и механической памяти.

12. Факторами, способствующими забыванию, являются:

- а) неиспользование информации;
- б) проактивная интерференция;
- в) ретроактивная интерференция;
- г) возраст;
- д) большое количество повторений.

13. Процесс мышления характеризуется отражением ...

- а) действительности опосредованным путем;
- б) прошлого опыта в виде чувств мыслей и образов прежде воспринятых предметов и явлений;
- в) общих и существенных признаков, связей и отношений предметов и явлений;
- г) предметов и явлений в совокупности их свойств и частей.

14. Выполняя задание на исключение четвертого лишнего слова, ученик опирается на мыслительную операцию .....

15. Воображение, предполагающее самостоятельное создание образа, вещи, не имеющих аналогов, новых, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности, называют ..... воображением.

16. Пассивным воображением является:

- а) мечта;
- б) воссоздающее воображение;
- в) грезы;
- г) творческое воображение.

17. Агглютинация это форма воображения, состоящая в:

- а) выделении существенного, повторяющегося в однородных образах;
- б) подчеркивании каких-либо отдельных признаков;
- в) «склеивании» различных в повседневной жизни несоединимых качеств;
- г) уменьшении или увеличении предмета, а также в изменении его отдельных частей.

18. Выделение существенного, повторяющегося в однородных образах – это:

- а) схематизация,
- б) типизация,
- в) заострение,
- г) гиперболизация.

19. Соответствие между названием и ему соответствующего механизма воображения:

1. Схематизация	1. Сглаживание различий предметов и выявления черт сходства между ними
2. Типизация	2. Выделение существенного, повторяющегося в однородных образах:
3. Заострение	3. Подчеркивание каких-либо признаков
4. Гиперболизация	4. Увеличение или уменьшение предмета, изменение качества его частей



20. Все лица зрителей в театре кажутся нам почти одинаковыми по величине, несмотря на то, что изображение лиц, находящихся вдалеке на сетчатке глаза значительно меньше, благодаря ..... восприятия.

- константности;
- апперцепции;
- предметности;
- осмысленности.

22. Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, благодаря ..... восприятия.

23. При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется ..... восприятия.

- целостность;
- константность;
- осмысленность восприятия;
- предметность восприятия.

24. Вид речи, при которой в равной степени активны все ее участники называется .....

25. Вид речи, при которой в равной степени активны все ее участники, называется .....

- монологической;
- внутренней;
- устной;
- диалогической.

26. Внешняя речь, произносимая и воспринимаемая на слух, – это ..... речь.

- письменная;
- внутренняя;
- эгоцентрическая;
- устная.

27. Нарушение речи, возникающее при локальных поражениях коры левого полушария (у правой), называется .....

28. Нарушение речи, возникающее при локальных поражениях коры левого полушария (у правой) – .....

#### **IV. Внимание**

1. Условием длительного сосредоточения внимания на объектах является их:

- подвижность;
- неизменность;
- сложность;
- значимость;
- неподвижность.

2. На уроке для возникновения и поддержания произвольного внимания у учеников следует:

- установить четкий распорядок деятельности;
- ставить существенно значимые цели и задачи деятельности;
- использовать определенные установки и психические состояния;
- организовать в форме внутреннего словесного отчета осознание текущих результатов деятельности;
- использовать определенные потребности, с удовлетворением которых связан учебный материал.

3. Для возникновения и поддержания непроизвольного внимания у учеников на уроке следует:

- организовать внутренний словесный отчет текущих результатов деятельности,
- опираться на потребности, с удовлетворением которых связан учебный материал,
- использовать определенные установки и психические состояния,
- использовать особенности воздействующих раздражителей (новизну, силу, контраст),
- ставить существенно значимые цели и задачи деятельности.

4. Летчикам необходимо в определенной последовательности читать показания приборов, чему способствует свойство внимания:

- объем;
- распределение;
- устойчивость;
- переключение.

5. Соответствие между видом внимания и условием его возникновения:

1. Условием возникновения произвольного внимания является	1. Постановка задачи, целенаправленность
2. Условием возникновения непроизвольного внимания являются	2. Действия нового или сильного раздражителя
3. Условием возникновения послепроизвольного внимания является	3. Наличие интереса, отсутствие напряжения

### **V. Эмоционально-волевая сфера личности**

1. Эмоции, в целом, как класс психических явлений, обозначаются как:

- психическое состояние;
- психическое явление;
- психический объект;
- психический процесс.

2. Обычно эмоции характеризуются как психические реакции, ..... отношение субъекта к жизненным обстоятельствам.

- выражающие,
- отражающие,
- представляющие собой,
- все ответы верны.

3. Установить соответствие между волевыми качествами и их характеристиками:

1. Целеустремленность	А. Разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности
2. Выдержка	Б. Умение мобилизовывать свои возможности для длительной борьбы с трудностями
3. Настойчивость	В. Умение затормозить действие, чувства, мысли мешающие принятию решения
4. Организованность	Г. Умение подчинять свои действия поставленным действиям

4. Осуждение своего поступка самим человеком, независимо от отношения окружающих, называется:

- виной,

- стыдом,
- страхом,
- презрением.

5. Положительное эмоциональное состояние, способствующее приобретению новых навыков, умений, знаний, - это .....

6. Отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение, с которыми вступает в резкое рассогласование с принципами и установками субъекта, называется:

- отвращением;
- страданием,
- презрением,
- стыдом.

7. Эмоциональная реакция на неожиданное препятствие при достижении цели называется .....

8. Психическое состояние, в состав которого входят стенические эмоции и творческое мышление - .....

9. Верное высказывание:

- единственный критерий проявления воли в поведении - волевые качества личности;
- главным признаком волевого поведения является недостаток побуждения и восполнение его;
- волевое действие предполагает переход от самостимуляции к принятию решения и его осуществлению;
- волевым называют действие, принятое на основе внушающего воздействия.

10. Волевые свойства человека:

- целеустремленность;
- решительность;
- выдержка;
- эмоциональность;
- ригидность.

11. Волевое качество, направленное на неуклонное, вопреки трудностям и препятствиям, достижение осуществления цели, называется .....

## VI. Индивидуально-типологические особенности личности

1. Под темпераментом понимают \_\_\_\_\_ характеристики психической деятельности.

- статические;
- содержательные;
- динамические;
- психологические.

2. Низкий уровень психической активности, замедленность движений, быстрая утомляемость, высокая эмоциональная сензитивность, преобладание отрицательных эмоций над положительными свойственно \_\_\_\_\_

3. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении – это \_\_\_\_\_

- темперамент;
- способности;
- характер;
- все ответы верны.

4. Своеобразные заострения характера, называются \_\_\_\_\_ характера.

5. О наличии способностей к какому-нибудь виду деятельности свидетельствует:

- высокий темп обучения соответствующей деятельности;
- энергетическая экономность выполнения данной деятельности;
- индивидуальное своеобразие выполнения деятельности;
- все ответы верны.

6. Высшая степень способностей личности к определенной деятельности называется \_\_\_\_\_

7. Соответствие между типом темпераментом и его проявлением:

1. Эмоции быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но не продолжительная	холерики
2. Люди «веселого нрава»	сангвиники
3. Трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях	флегматики
4. Беспокойны, тревожны, пессимистичны	меланхолики

8. Соответствие между акцентуацией характера и её характерной особенностью:

1. Характерны быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям	1. Астеническая акцентуация
2. Характерны чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других	2. Конформная акцентуация
3. Характерны резкая смена настроения в зависимости от ситуации	3. Лабильная акцентуация

9. Своеобразное сочетание способностей, которое, обеспечивает человеку возможность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, называется:

- одаренностью;
- мастерством;
- талантом;
- гениальностью.

10. Отечественная психология придерживается взгляда на природу способностей:

- это индивидуальные особенности личности, формирующиеся в течение жизни и влияющие на успешное выполнение деятельности;
- они непосредственно проявляются в знаниях, умениях и навыках;
- они являются характеристикой индивида;
- они наследуются.

12. Высшая степень творческих проявлений - это:

- талант;
- одаренность;
- мастерство;
- гениальность.

13. Соответствие между уровнями развития способностей и их характеристиками:

1. Талант	1. Высокий уровень развития специальных способностей
2. Гениальность	2. Высшая степень творческих проявлений
3. Мастерство	3. Совершенство в конкретном виде деятельности

## **VII. Психология группы**

1. Социометрия – это социально-психологическая методика, направленная на выявление:

- лидера;
- стиля руководства группой;
- системы эмоциональных отношений;
- групповой сплоченности;
- коммуникативных сетей.

2. Принцип определения верхней границы малой группы -

- $7 \pm 2$ ;
- особенности коммуникативных сетей;
- композиция малой группы;
- особенности совместной деятельности;
- стиль руководства.

3. Основные признаки малой группы –

- наличие эмоциональных связей и общих интересов;
- наличие общего пространства общения;
- наличие формальной структуры и руководителя;
- не более 15 человек;
- наличие непосредственного общения и общей деятельности.

4. Лидер группы обладает:

- наибольшей эмоционально-личностной привлекательностью;
- психологическим ценностным влиянием;
- наивысшим социометрическим статусом;
- высокой конформностью;
- определенными лидерскими чертами личности.

5. Лидер, ориентированный на решение целевых задач группы, называется:

- инструментальный лидер;
- экспрессивный лидер;
- неформальный лидер;
- социометрическая звезда;
- формальный лидер.

6. Децентрализованные коммуникативные сети способствуют:
- возникновению лидерства;
  - организационному развитию;
  - решению задач в экстремальной ситуации;
  - групповому сплочению;
  - быстрой и адекватной передаче информации.

7. Противоположным по смыслу понятию «референтная группа» является понятие:

- группа – ассоциация;
- лабораторная группа;
- коллектив;
- большая группа;
- группа членства.

8. Конформность – это:

- форма социальной защиты человека в группе;
- форма решения конфликта между собственным мнением и мнением группы;
- способ социального приспособления человека к обществу;
- форма удовлетворения потребности в общении;
- вид лидерского влияния.

9. Одним из механизмов группового развития является:

- нормативное давление меньшинства;
- нормативное давление большинства;
- групповая сплоченность;
- групповая дискуссия;
- совместимость.

10. Процесс группового развития характеризуется:

- сменой ведущей деятельности;
- сменой лидеров;
- неравномерностью развития в экспрессивной и инструментальной сферах;
- сплочением группы;
- формированием формальной структуры группы.



#### 4.5. Вопросы к экзамену по дисциплине

1. Современная психология и ее место в системе наук.
2. Предмет, задачи, структура психологии на современном этапе. Проблема человека в психологии.
3. Методы современной психологии. Требования к проведению психологического исследования.
4. Этапы проведения психологического исследования
5. Зарождение психологии как науки.
6. Основные этапы развития психологии.
7. Основные психологические школы.
8. Основные этапы развития психики в животном мире.
9. Психика человека как предмет системного исследования.
10. Возникновение сознания человека. Основные психологические характеристики сознания.
11. Психология бессознательного.
12. Общее понятие о личности и ее психологическая структура.
13. Человек - индивид - личность - индивидуальность - субъект.
14. Источники активности личности в зарубежной и отечественной психологии.
15. Основные отечественные психологические теории личности.
16. Основные зарубежные психологические теории личности.
17. Потребности личности. Виды потребностей.
18. Мотивация как проявление осознанных потребностей личности.
19. Основные факторы и механизмы развития личности.
20. Общая характеристика деятельности и ее структура.
21. Общая характеристика основных видов деятельности.
22. Общая характеристика внимания и его виды.
23. Основные свойства внимания.
24. Развитие внимания в процессе трудовой и учебной деятельности.
25. Общая характеристика ощущений. Закономерности ощущений.
26. Виды и свойства ощущений.
27. Общая характеристика, свойства, особенности восприятия.
28. Общая характеристика и процессы памяти.
29. Виды, свойства и закономерности памяти.
30. Память и деятельность личности. Приемы рационального запоминания.

31. Виды, функции, характеристики речи.
32. Логические формы мышления.
33. Мыслительные операции.
34. Виды мышления и его индивидуальные особенности.
35. Мышление и речь.
36. Общая характеристика, функции, свойства и природа воображения.
37. Виды воображения и закономерности создания образов.
38. Общая характеристика эмоций и чувств.
39. Эмоциональные состояния личности.
40. Общая характеристика воли. Структура волевого действия.
41. Типы темперамента человека и их психологическая характеристика.
42. Понятие о характере. Структура характера.
43. Задатки и способности.
44. Психология общения, функции и виды.
45. Коммуникативная сторона общения.
46. Интерактивная сторона общения.
47. Перцептивная сторона общения.
48. Группа как социально-психологический феномен. Структура и виды групп.
49. Психологические особенности больших групп.
50. Понятие малой группы, классификация и структура.
51. Формирование и развитие малой группы.
52. Социализация личности: понятие, содержание, этапы формирования.

#### **4.6. Технологическая карта дисциплины**

Процедура оценивания результатов обучения студентов основана на использовании балльно-рейтинговой системы

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр по дисциплине в ходе текущего и рубежного контроля, составляет 100 баллов. За учебную работу баллы распределяются следующим образом:

- аудиторские занятия (посещение и работа на занятии) – 30 баллов;
- самостоятельная работа – 30 баллов;
- рубежный контроль – 40 баллов.

В случае пропуска студентом занятий или рубежного (текущего) контроля по учебной дисциплине по уважительной причине,

подкрепленной документально, он имеет право в срок до начала промежуточной аттестации набрать дополнительные баллы (не более количества баллов, соответствующего пропущенным занятиям) путем выполнения дополнительных индивидуальных заданий, выдаваемых преподавателем.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право восполнить пробелы по индивидуальному графику без снижения максимального балла.

Для учета успеваемости студентов с применением балльно-рейтинговой системы преподаватель обязан ежемесячно сдавать на кафедру и в деканат балльно-рейтинговый лист учёта результатов работы студентов.

Студенту, набравшему менее 60 баллов по дисциплине с итоговым зачетом, выставляется «не зачтено». Порядок прохождения дальнейшего обучения регулируется Положением о курсовых экзаменах и зачетах.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

Распределение часов в тематическом плане по реализуемым формам обучения производится в соответствии с учебным планом:

Семестровый рейтинг по дисциплине выставляется как итог по рубежным рейтингам и заносится в рейтинговую ведомость. В зачетную книжку студента проставляется соответствующая оценка. Итоговая оценка (по пятибалльной системе) выставляется в соответствии со следующей шкалой:

от 60 до 75 баллов – «3» (удовлетворительно);

от 76 до 90 баллов – «4» (хорошо);

от 91 до 100 баллов – «5» (отлично).

Студент может заработать бонусные и штрафные баллы.

#### Бонусы:

1. Участие в НИРС (участие в конференциях, круглых столах, олимпиадах, конкурсах, написание научных публикаций и т.д.).

2. Помощь в организации и проведении форм обучения.

3. Высокая мотивация учения.

#### Штрафы:

1. Дисциплинарные нарушения на занятиях.

2. Низкая познавательная активность.

3. Несвоевременная сдача форм контроля.

К-т	Макс. оценка	Число баллов за 1 мере-е	Макс. число баллов	Кол-во мерой	Формы работы
			<b>30</b>		<b>Текущий контроль (аудиторная работа)</b>
0,3	1	0,3	4	13	Посещение лекции, ведение конспекта
0,3	3	1,0	4	4	Проверка усвоения знаний (фронтальный опрос, письменный опрос, солекторство и др.)
0,3	1	0,3	1	4	Посещение практического занятия, готовность к практическому занятию
0,4	3	1,3	4	3	Ответ на практическом занятии
0,7	3	2,0	4	2	Проверка усвоения знаний (письменный опрос, тестирование) на практическом занятии
0,4	1	0,4	5	14	Посещение лабораторного занятия, готовность к лабораторному занятию
0,4	3	1,1	8	7	Ответ на лабораторном занятии
			<b>30</b>		<b>Текущий контроль (всаудиторная работа)</b>
0,7	3	2,0	8	4	Текущая самостоятельная работа (лекции)
0,7	3	2,0	8	4	Текущая самостоятельная работа (практические занятия)
0,9	3	2,8	14	5	НИРС (выполнение долговременной работы, творческого задания, выступление на конференциях, круглых столах, участие в конкурсах, олимпиадах, проектах, грантах, написание статей, тезисов и др.)
			<b>40</b>		<b>Рубежный контроль</b>
2,7	5	13,3	40	3	Контрольные точки -3 (коллоквиум, контрольная работа по теме "Познавательные процессы", контрольная работа по теме "Индивидуально-типологические особенности личности")

## 5. ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
2. Психология: Учебное пособие / Под ред. Панферова В.Н. – СПб.: Питер, 2013.
3. Столяренко Л.Д. Психология Учебник для вузов. – СПб.6Питер, 2013.
4. Штейнмец А.Э. Общая психология: учеб. Пособие. –М.: Изд. центр «Академия», 2014.

#### *Дополнительная литература*

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Тесты. – М., 2003.
2. Андреева Г.М. Социальная психология сегодня: поиски и размышления. – М., 2009.
3. Атлас по психологии в таблицах и схемах: учебно-методическое пособие для студентов вуза / авторы-составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
4. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Пед. общество России, 2006.
5. Баданина Л.П. Основы общей психологии: учебное пособие. – М.: Флинта, МПСИ, 2009.
6. Большой психологический словарь / под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб., 2004.
7. Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.
8. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2009.
9. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. – М., 1982.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь / Собр. соч., т.2. – М., 1982.
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.
12. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учебное пособие. – М.: Академия, 2008.

13. Деловое общение. Деловой этикет: учебное пособие для студентов / авт.-сост. И.Н. Кузнецов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
14. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.
15. Дорохова А.В. Разрешение конфликтов. – М.: Академия, 2008.
16. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 2000.
17. Дружинин В.Н. Психология: учебник для гуманитарных ВУЗов. – СПб.: Питер, 2009.
18. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2008.
19. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.
20. Журавлев А.Л. Социальная психология: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. – М.: ФОРУМ, 2011.
21. Зак А.З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников. – М.: Обнинск: ИГ – СОЦИН, 2010.
22. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.
23. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.
24. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.
25. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005.
26. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: ПИТЕР, 2009.
27. История психологии в лицах. Персоналии / под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2006.
28. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
29. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология. – М.: Юрайт, 2011.
30. Котова И.Б., Капаркевич О.С. Общая психология. – М.: Изд. кор. «Дашков и К», 2008.
31. Кравченко Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории исследования. – М.: ФОРУМ, 2012.
32. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2013.

33. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории исследования / Ю.Е. Кравченко. – М.: ФОРУМ, 2012.
34. Крысько В. Г. Общая психология в схемах и комментариях. – СПб., 2009.
35. Крысько В.Г. Этнопсихология и межнациональные отношения. Курс лекций. – М., 2002.
36. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения. – М.: Изд. Юрайт, 2012.
37. Лейтес Н.С. Способности и одаренность. – М., 1984.
38. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 2004.
39. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
40. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.
41. Маклаков А.Г. Общая психология: ответы на экзаменационные билеты. – СПб., 2006.
42. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
43. Марцинковская Т.Д., Щукова Г.В. Общая и экспериментальная психология. – М.: Изд. центр «Академия», 2013.
44. Наследов А.Д. Психология в примерах. – М.: Речь, 2007.
45. Недбаева С.В. Психологические практики в Российском образовании: технологии развития личности. Монография ISBN-13 978-3-659-14588-9 LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012.
46. Недбаева С.В. Развитие профессиональных компетенций и компетентностей (Психология, часть I, задания для самостоятельной работы студентов) – Электронное пособие. Компьютер Intel(R) Celeron(R) CPU 2.00GHz, тип и версия ОС: Windows XP SP3. Объем памяти пособия 2,65 МБ.
47. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
48. Основы научных исследований / Б.И. Герасимов. – М.: ФОРУМ, 2013.
49. Островский Э.В. Основы психологии: учебное пособие. – М.: Вузовский учебник, 2012.
50. Петровский А.В. Психология: учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.
51. Программа «Содействие развитию научно-исследовательского и инновационного творчества студентов, молодых ученых и специалистов» (Текст): научно-методический документ / под

общ. ред. д-ра психол.наук, проф. С.В. Недбаевой. – Армавир: РИЦ АГПУ, 2010.

52. Психологическая энциклопедия / под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.

53. Психологические практики в российском образовании: преподавание, технологии, аудит. Коллективная монография / под ред. С.В. Недбаевой. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.

54. Психология внимания: хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2001

55. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998

56. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.

57. Психология памяти: хрестоматия по психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2000.

58. Психология самосознания: хрестоматия / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара – М., 2000.

59. Психология: учебник для пед. вузов / под ред. Б.А.Сосновского.–М., 2005.

60. Психолого-педагогический практикум / под ред. В.А. Сластёнипа. – М.: Академия, 2009.

61. Развитие профессиональных компетенций и компетентностей: задания для самостоятельной работы студентов. Курс «Психология, часть 1». Учебно-методическое пособие. С.В. Недбаева. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.

62. Рапохин Н.П. Прикладная психология: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.

63. Реан А.А. Общая психология и психология личности. – М.: АСТ, 2011.

64. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2011.

65. Сапогова Е.Е. Задачи по психологии. – М., 2001.

66. Светлов В.А. Конфликт: модели, решения, менеджмент.- СПб.: Питер, 2005.

67. Сонин В.А. Общий психологический практикум: учебное пособие. – М.: ФОРУМ, 2011.

68. Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Ипфра – М., 2009.

69. Социальная психология. Практикум: учебное пособие / под ред. Т.В. Фоломеевой. – М.: Аспект-Пресс, 2006.



70. Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. – М., 2000.
71. Филиппова Г.Г. Зоопсихология и сравнительная психология: учебное пособие. – М., 2004.
72. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб., 2003.
73. Фристад М., Арнольд Дж. Ребенок с эмоционально неустойчивым характером. – СПб.: Питер, 2004.
74. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности. – М.: ПЭР СЭ, 2004.
75. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры: Учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2004.
76. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии. – М.: Академия, 2005.
77. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования.- СПб.: Питер, 2002.
78. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 2002.
79. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. – М.: ИНФРА-М, 2011.
80. Шапарь В.Б. и др. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов н/Д, 2002.
81. Шарухин А.П. Психология делового общения. – М.: Академия, 2012.
82. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие. – СПб.: Питер, 2003.
83. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. – СПб.: Питер, 2003.
84. Энциклопедический словарь в шести томах / под общ. ред. А.В. Петровского. – М., 2005.

### ***Периодические издания***

1. Акимова М.К. Теоретические подходы к диагностике практического мышления / М.К. Акимова, В.Т. Козлова, Н.А. Ферес // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 21.
2. Асадуллина Ф.Г., Малюгин Д.В. Ценностные ориентации мужчин и женщин как факторы морального выбора // Психологический журнал. – 2008. – т. 29. – № 6. – С. 48-55.
3. Асеев В.Г. Механизмы детерминации психического развития. – Мир психологии. – 2012. – № 2 (70) – С. 40-45.
4. Барабанщиков В.А. Восприятие в структуре общения. – Мир психологии. – 2013. – № 1(73). – С. 168-186.

5. Богданчиков С.А. Современные тенденции в изучении истории советской психологии // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – С. 128-138.
6. Бороздина Л.В. Проблема характера в психологии // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 36-49.
7. Братусь Б.С. Психология – наука о психике или учение о душе? // Человек. – 2000. – № 4.
8. Брушлинский А.В. Психология субъекта // Психологический журнал – 2003. – т. 24. – № 2. – С. 15-17.
9. Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. – № 4, т. 32. – С. 83-95.
10. Горбатов А.А. Закон Йеркса-Додсона: проблема содержания переменных // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 63-81.
11. Дорфман Л.Я. Асимметрия и симметрия в восприятии времени. – Мир психологии. – 2013. – № 4. – С. 224-237.
12. Дудко В.А. Психологические основы процесса развития и преобразования личности. – Мир психологии. – 2012. – № 2 (70) – С. 46-53.
13. Зайцева Н.В. Возможности исследовательской деятельности в развитии одаренности. – Мир психологии. – 2011. – № 1 (65) – С. 138-142.
14. Знаков В. В. Три традиции психологических исследований - три типа понимания // Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – С. 14-24.
15. Карпенко М.П., Чмыхова Е.В., Терехин А.Т. Модель возрастного изменения восприятия времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 81-88.
16. Козлова А.В., Терехин А.Т., Савко Т.Г. Индивидуальные различия в восприятии времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – С. 91-97.
17. Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. – Психологический журнал. – 2011. – № 2, т. 32. – С. 25-35.
18. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 49-59.
19. Кургиян С.С. Процессуальные характеристики развития адекватного отношения личности к себе. – Мир психологии. – 2012. – № 2 (70). – С. 105-127.

20. Леонтьев Д.А. К операционализации понятия «толерантность» // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 3-17.
21. Мажуль Л.А. Иллюзии: от восприятия – к мировоззрению. – Мир психологии. – 2013. – № 1 (73). – С. 42-57.
22. Максименко С.Д. Источники и движущие силы жизненной энергии. – Мир психологии. – 2013. – № 4. – С. 213-223.
23. Марюков А.М. Деятельностный подход к исследованию поступка // Вопросы психологии. – 2008. – № 6. – с. 3-13.
24. Никитин А.А. О современных подходах к постижению феномена одаренности. – Мир психологии. – 2011. – № 1 (65) – С. 127-137.
25. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 141-152.
26. Разумникова О.М. Влияние индуцированных эмоций на креативность. – Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 93-104.
27. Сергиенко Е.А. Восприятие младенца. – Мир психологии. – 2013. – № 1 (73). – С. 86-104.
28. Сергиенко Е.А. Субъект и личность: поиск единства и специфики. – Мир психологии. – 2012. – № 3 (71). – С. 30-48.
29. Синягина Н.Ю. О некоторых острых проблемах развития одаренности: наука и практика. – Мир психологии. – 2011. – № 1 (65) – С. 143-149.
30. Смотровая Т.Н., Гриценко В.В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. – № 6, т. 30. – С. 3-17.
31. Федорович Е.Ю. Развитие поведения животных в онтогенезе как результат их взаимодействия с окружением // Вопросы психологии. – 2011. – № 6. – С. 84-93.
32. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16-27.
33. Хотинец В.Ю., Супцова Я.С. Согласованность социальных и культурных ценностей в регуляции межличностного взаимодействия // Психологический журнал. – 2009. – № 6, т. 30. – С. 17-29.
34. Шадриков В.Д. Некоторые методологические вопросы психологии индивидуальности // Мир психологии. – 2011. – № 1 (65). – С. 15.
35. Шамионов Р.М. Психологические характеристики социальной активности личности. – Мир психологии. – 2012. – № 3 (71) – С. 145-153.
36. Щепланова Е.И., Шумакова Н.В. Одаренность как психологическая система: выявление и развитие в школьном возрасте. – Мир психологии. – 2011. – № 1 (65) – С. 150-161.

37. Эйдлин В.И. О соотношении восприятия и понимания текста // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 25-36.

38. Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал. – 2008. – № 6, т. 29. – С. 5-15.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. History of psychology <http://usite.ru/Psychology/Psychol>
2. <http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://www.bibliotekar.ru> - БИБЛИОТЕКАРЬ.ru
4. <http://www.edu.ru> - Российское образование. Федеральный портал
5. <http://www.e-psy.ru>
6. <http://www.psyh-portret.ru>
7. Mnemonikon <http://mnemotexnika.narod.ru>
8. PsyCatalog Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
9. Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
10. Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория <http://www.e-psy.ru>
11. ВООКАР: Библиотека психологической литературы <http://www.bookap.by.ru>
12. Все о психологии в России <http://psycatalog.ru>
13. Институт практической психологии «Иматон» URL: <http://www.imaton.ru>
14. Кабинет психологических портретов <http://www.psyh-portret.ru>
15. Национальная федерация New психоанализа <http://oedipus.ru/>
16. Новости: <http://www.imaton.ru>
17. Открытая русская электронная PsyCatalog
18. Полнотекстовая база данных ScienceDirect ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)),
19. Пси-портал <http://www.psy-portal.ru>
20. Пси-портал <http://www.psy-portal.ru>
21. Псипортал развития личности <http://psy.com.ru>
22. Психологические ресурсы <http://www.psyresurs.ru/>
23. Психология Интернета <http://psynet.carfax.ru>
24. Психология на RIN.RU <http://psy.rin.ru>

25. Реферативно-аналитическая база данных Scopus  
([www.scopus.com](http://www.scopus.com))

26. Электронно-библиотечная система «BOOK.RU»  
[www.book.ru](http://www.book.ru).

27. Электронно-библиотечная система «издательства Юрайт»  
[www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

28. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

29. Электронно-библиотечная система IPRbooks  
<http://iprbookshop.ru>

### **Перечень информационных технологий**

Перечень информационных технологий по ряду параметров.

1. По решаемым педагогическим задачам:

— средства, обеспечивающие базовую подготовку (электронные учебники, обучающие системы, системы контроля знаний);

— средства практической подготовки (задачники, практикумы, тренажеры);

— вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, презентации, видеофрагменты, видеофильмы);

2. По функциям в организации образовательного процесса:

— информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники);

— интерактивные (электронная почта, электронные телеконференции);

— поисковые (каталоги, поисковые системы).

3. По типу информации:

— электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, задачники, тесты, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, программные и учебно-методические материалы);

— электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией (коллекции: фотографии, портреты, иллюстрации, видеофрагменты процессов и явлений, видеоэкскурсии; схемы, диаграммы);

— электронные и информационные ресурсы с аудиоинформацией (звукозаписи голоса, дидактического речевого материала, музыкальных произведений, звуков живой и неживой природы);

— электронные и информационные ресурсы с аудио- и видеоинформацией (аудио- и видео записи, предметные экскурсии);

— электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, задачки, энциклопедии, словари, периодические издания).

4. По формам применения ИКТ в образовательном процессе:

- аудиторные;
- внеаудиторные.

5. По форме взаимодействия с обучаемым:

- технология асинхронного режима связи – «offline»;
- технология синхронного режима связи – «online».

#### ***Описание материально-технической базы***

Материально-техническая база включает:

- оборудованные аудитории (специальная мебель и оргсредства);
- технические средства обучения: аудио-, видеоаппаратура;
- учебно-наглядные пособия: таблицы, схемы, видеозаписи в и др. наглядный материал;
- библиотека и читальный зал, располагающие необходимым количеством учебной и учебно-методической литературы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### *Приложение 1. Творческое задание «Самопознание личности»*

*«Что нужно, чтобы жить с умом?  
Понять свою планиду!  
Найти себя в себе самом  
И не терять из виду»  
А. Твардовский.*

Проведите самопознание по следующим направлениям:

**I. Отношение к деятельности, составляющей содержание вашей жизни.**

Например, учебная деятельность (нравится или нет? в каких ситуациях получается «хорошо – плохо?»); эмоциональные барьеры в учении (почему усваивается «хорошо» или «плохо?»); неприятная ситуация в группе, не сложившиеся взаимоотношения с преподавателями? Необходимо выяснить свой индивидуальный стиль деятельности (медленно - быстро входите в работу; быстро устаете или нет; состояния вдохновения (когда бывают, при каком настроении?).

#### ***Задание 1***

Проанализируйте свои учебные и самообразовательные достижения за последние 3-4 года. Оцените свое саморазвитие за этот период. В чем оно проявилось? Результаты отразите в таблице.

*Рекомендации студентам:* при выполнении задания обратитесь к своим родителям, друзьям, знакомым. Наверняка они вспомнят события и достижения, о которых вы могли забыть. Учтите, что под достижениями можно понимать не только формальный результат, но и изменение своей позиции по какому-либо вопросу, преодоление себя в какой-то ситуации, избавление от вредной привычки, приобретение полезного навыка и т. д.

#### ***Требования к выполнению задания***

- Оформление результатов в виде таблицы 1.
- Наличие выводов.
- Грамотность.

**Мои достижения** (за последние 2-3 года)

п/п	Период	Достижение	Благодаря ко- му/чему оно дос- тигнуто	Область примене- ния
1.	2011	Научился водить ав- томобиль	Собственная мо- тивация, свое упорство, помощь родителей в опла- те курсов вожде- ния	Это облегчит мне поиск работы, позволит быть более мобиль- ным, больше ус- певать, помогать другим при слу- чае
Общий вывод:				

**Задание 2**

Опишите источники самообразования, которые вы используете, обучаясь в вузе. Каким образом можно было бы расширить их число?

*Рекомендации студентам:* для выполнения задания обратитесь, пожалуйста, к следующим информационным источникам:

1. Хаменко И.А. Профессиональное становление педагога // Введение в педагогическую деятельность: учеб. пособие / под ред. А.С. Роботовой; 4-е изд. – М.: Академия, 2007.

2. <http://Dedsovel.org/forurri/topic302.html> - Сайт «Всероссийский интернет-педсовет».

*Требования к выполнению задания*

- Форма выполнения – эссе.
- Объем – не менее 2 страниц.

Культура оформления (грамотность, наличие заголовка, полей, точность цитат с указанием источника и т.д.)

**II. Отношение к самому себе.**

1. Ответьте на вопросы:

- Какой реальный человек (из истории или современности) вызывает у вас наибольшие симпатии?
- Какое изречение произвело на вас впечатление или нравится вам (точная формулировка необязательна)?
- Какую пословицу вы вспоминаете чаще, чем другие?
- На что вы больше всего хотели бы смотреть?



- Что бы вы охотнее всего слушали?
  - Какие чувства вы бы переживали охотнее всего?
  - Какое человеческое качество вам очень неприятно?
  - Ваше желание?
2. Выполните следующие задания:

### *Задание 1*

Возьмите большой лист бумаги, набор цветных карандашей и нарисуйте себя в любой манере. Изображение может претендовать на точность или же быть символическим. Изобразить можно свое лицо или же себя в полный рост, в одежде или без нее. Дайте своему рисунку название.

### *Задание 2*

Встаньте перед зеркалом и всмотритесь в него не менее 10 мин. Внимательно рассмотрите все части вашего тела.

Что вы увидели?

Что в вас самое лучшее?

Как бы вы описали себя незнакомому человеку, которому предстоит, например, встретить вас на вокзале?

Каково ваше первое впечатление?

Представьте, что вы себя видите впервые. Что нужно для того, чтобы это впечатление было лучше?

Какова ваша самая неприятная внешняя особенность?

Представьте, что эта черта сильна до безобразия. А теперь рассмеяйтесь над получившимся образом как над отражением в кривом зеркале.

От каких внешних черт вы бы отказались? Что бы **вы** хотели взамен?

### *Задание 3*

Выпишите по порядку 10 слов, фраз или определений, которые наиболее полно вас характеризуют.

Степень

- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.
- Я.

Проранжируйте эти характеристики от наиболее важной – 1 – до наименее важной – 10.

Сколько характеристик можно отнести к положительным оценкам, сколько – к отрицательным, сколько являются нейтральными?

Выпишите эти числа по следующим трем категориям:

положительные (например, умный, удачливый, жизнерадостный);

отрицательные (например, зануда, толстяк, импотент);

нейтральные (например, мужчина, студент, двадцати четырех лет от роду).

Какие два качества ваш лучший друг счел бы наиболее присутствующими вам, а какие два – наименее? Соответствует ли это вашему выбору? Можете попросить его(ее) заполнить 10 пунктов по данному образцу.

#### ***Задание 4***

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. Ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену?

Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести все в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

#### ***Задание 5***

Пожалуйста, пофантазируйте.

Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

Если бы вы могли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?

Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?

- 1.
- 2.
- 3.

Если бы вы в течение одного дня были невидимы, то как бы вы этим воспользовались?

Если бы вы обладали экстрасенсорной способностью читать самые сокровенные мысли другого человека, то кого бы вы для этого выбрали?

Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы пожелали отправиться?

Пофантазируйте на свободную тему.

### ***Задание 6***

Напишите себе письмо. Возьмите за правило делать это каждый раз, когда ощущаете необходимость излить сильные чувства.

Вы можете также время от времени записывать на магнитную пленку обращения к самому себе. Что содержат эти послания: тревогу, надежду, радость? Не посылаете ли вы себе противоречивых сообщений?

### ***Задание 7***

Вам предстоит наметить пятилетний план вашей жизни. Каковы ваши три самые главные цели в предстоящем году?

- 1.
- 2.
- 3.

Что вы уже делаете, чтобы достичь каждой из этих целей?

- 1.
- 2.
- 3.

Каких пяти целей вы хотели бы добиться за ближайшие пять лет? Какова, по-вашему, станет после этого ваша жизнь?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Подумайте, как вам, исходя из вашего нынешнего положения, достичь того, что запланировано. Насколько соответствуют целям избранные вами средства? Каким образом можно повысить их эффективность?

### **Задание 8**

Продолжите следующие предложения:

- Я чувствую удовлетворенность собой...
- Мне кажется, что если бы я был...
- В общем я проявляю себя...
- Когда мне приходится выступать перед аудиторией...
- Когда я вспоминаю школу...
- Будущая жизнь представляется мне...
- К особенностям личности, которые делают меня заметным, я отношу...
- Когда мне приходится что-либо доказывать...
- Меня считают интересным человеком те...
- Тот, кто меня понимает...

### **Задание 9**

Каждый из нас по крайней мере что-то одно умеет делать лучше других – хотя бы жарить омлет, чистить ботинки или рассказывать анекдоты. А вы? Что вы умеете делать лучше всех?

Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие ваши достоинства, и сделайте из них коллаж.

Получившуюся картину повесьте на видное место.

### **Задание 10**

Как вы проводите время? Прежде всего укажите, сколько времени у вас уходит на следующее: работу, которую вы выполняете в силу своих обязанностей.

Каким уровнем самооценки и общительности вы обладаете? Укажите возможные для себя пути их коррекции.

### **Задание 11**

Напишите эссе «Мой имидж».

*Рекомендации студентам:* Попробуйте описать себя глазами постороннего человека. Можно опросить окружающих, близких, друзей. Какой образ у них возникает? Сравните с тем образом, который вы хотели бы иметь. В чем разница? Что необходимо изменить? Что для этого требуется? Каков, по их мнению, должен быть имидж педагога?

*Требования к выполнению задания*

- Объем эссе – 2-3 страницы.
- Культура оформления, грамотность.

*Рекомендуемые информационные источники*

1. Девис Ф. Ваш абсолютный имидж. – М., 1997.

2. Джей Р., Темплар Р. Энциклопедия менеджера. Алгоритмы эффективной работы. – М., 2006.
3. Ли Р. Как вам стать богатым в России. – Ростов н/Д, 1999.
4. Панасюк А. Вам нужен имиджмейкер? – М., 1998.
5. Паркинсон С.П. Законы Паркинсона. – М., 2002.
6. Поляков В. Технология карьеры. – М., 1995.
7. Ротшильд Н. Искусство нравиться и добиваться успеха. Правила хорошего тона для современной женщины. – М., 1998.
8. Хилл Н. Закон успеха (любое издание).
9. Циммерман Х.-П. К большому успеху в малом бизнесе / Вверх по служебной лестнице: пер. с нем. – М., 1996.
10. <http://www.E-executive.ru> – Сообщество менеджеров.
11. <http://www.elitarium.ru/> – Элитариум – Центр дистанционного образования.

### ***Задание 12***

Составьте список вещей, которые должны составлять основу вашего гардероба. Разделите эти вещи по функциональному принципу, пользуясь предлагаемой таблицей 2.

Это задание поможет вам уже сейчас практиковаться в приобретении необходимых вещей, чтобы к началу педагогической практики вы могли выглядеть как профессионал и чувствовать себя довольно уверенно. Вспомните слова А.П. Чехова – «В человеке все должно быть прекрасно - и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

*Рекомендации студентам:* до того как вы начнете формировать свой гардероб, определитесь с типом вашей внешности, ведь цветовая гамма ваших вещей напрямую зависит от него. Для этого воспользуйтесь, пожалуйста, следующими информационными источниками:

1. <http://woman.ru/?Catalogue&ID=1000> — Виртуальный салон красоты
2. <http://womenpath.ru/?p=111> - И.Челнокова «Типы фигур»
3. <http://www.forum.privately.ru/index.php> -Форум «Вопросы к имиджмейкеру»
4. <http://www.sarafan.ru/> – Сайт «Сарафан.ру»

*Требования к выполнению задания*

- Культура оформления, грамотность.

Таблица 2

№	Вид деятельности	Наименование			
		Одежда	Обувь	Украшения	Духи
1.	Торжественные мероприятия	Белая блузка, темный костюм	Туфли на каблук	Минимальны	Неброские
2.	Посещение учебных занятий Внеаудиторное мероприятие на природе				
3.	Посещение театра и т. д.				

### **Задание 13**

- Как Вы можете охарактеризовать сущность процессов развития /саморазвития специалиста, рассматривая, прежде всего, самого себя в перспективе ближайших 5 лет?

---



---



---

- Если Вы считаете, что в прошлом году у Вас были ситуации, которые Вы определили бы как проявления процессов саморазвития, то чем отличаются эти ситуации от таких, которые Вы отнесли бы к проявлениям процессов развития?

- По каким проявлениям Вы могли бы судить о степени готовности специалиста к личностно-профессиональному развитию?

- Каким образом в вузе может быть сформирована внешняя среда, благоприятствующая успешному саморазвитию личности специалиста?

### **III. Отношение к близким:**

1. Ответьте на вопросы:

Хочется ли вам быть дома? Испытываете ли вы облегчение, когда ваши родители покидают дом? Как стимулируют родители вашу деятельность? Воспроизведете ли тип взаимоотношений родителей в своей семье? Существуют ли у вас в семье обязанности? Вы их выполняете с удовольствием или отвращением?

2. Выполните следующие задания:

### ***Задание 1***

Какие десять заповедей наиболее полно отражают систему жизненных ценностей, правил и запретов в вашей семье? Перечислите их.

Какие истории в семье рассказывали по много раз?

Многие семьи напоминают тюрьму со своими надзирателями и заключенными; кое-где есть и «директор тюрьмы». Кто исполнял эти роли в вашей семье? Если у вас ныне есть собственная семья, то какую роль вы в ней играете – надзирателя или заключенного – или в вашей семье роли совсем иные?

### ***Задание 2***

Представьте себе, что вы смертельно больны и жить вам осталось один месяц. В деньгах вы не ограничены и чувствуете себя еще вполне здоровым.

1. Как вы проведете свой последний месяц?

2. Куда вы направитесь?

3. Что вы будете делать?

4. Кто будет рядом с вами?

5. Как вы проведете свой последний день?

6. Как вы умрете?

7. Кто будет стоять у вашего одра?

8. Какими будут ваши последние слова? Эпитафия?

9. Кто выступит на панихиде? Что он скажет?

А теперь – хорошая новость! Вы выздоровели! У вас есть еще десять, двадцать или шестьдесят лет. Как вы собираетесь провести их?

### ***Задание 3***

Составьте воображаемое завещание, в котором вы оставляете все ваше личное имущество и финансы. Отметьте, что наиболее ценно.

Какие личные вещи вы завещаете родным и друзьям? Какие должны быть похоронены вместе с вами?

Какие личные вещи были вам подарены?

Ради кого вы живете?

### ***Задание 4***

Составьте генеалогическое дерево своей семьи.

Причем: 1) Вспомните не только Ф.И.О. своих предков, но и род их занятий; 2) Кем они были по крови, где жили? 3) На кого вы похожи внешне - внутренне? 4) Что означает ваша фамилия? Ваше имя?

## **IV. Отношение к членам группы, друзьям:**

1. Ответьте на вопросы:

Какие потребности удовлетворяются у вас в общении с друзьями? Кем является для вас друг и почему он дружит с вами? Чего вы ждете от людей и что им можете дать или даете в общении? Часто ли вы испытываете разочарование в общении с друзьями и как долго продолжается ваше отрицательное состояние, кого вы вините в этом - себя, других или обстоятельства? Хороши ли ваши друзья, заботитесь ли вы об их престиже или не принимаете это во внимание, лишь бы они нравились вам? Какую роль вы играете в группе, а какую хотелось бы исполнять? Сравните это положение с местом в классе; от чего зависит ваше общение в группе? С кем могут сложиться неприятные отношения?

Как относятся к вам те, кто является объектом ваших отношений? Что они о вас думают?

Полезно анализировать ситуации согласия, препятствий, конфликта, кризиса: какие личностные качества у вас самые яркие? Что в первую очередь видят в вас окружающие, а что наиболее значимо для вас самих? Что вы стараетесь скрыть от других и почему? Что больше всего цените в людях? Чего больше всего боитесь?

2. Выполните следующие задания

### ***Задание 1***

На отдельном листе бумаги, разделив его мысленно на три равные части, выполните простым карандашом рисунки «Как я вижу себя в группе?», «Как видят меня в группе?», «Как я вижу себя в группе в будущем?»

### ***Задание 2***

Заведите блокнот и в течение двух недель записывайте в него все, то хорошее, что с вами происходит. Составьте ежедневную таблицу приятных событий. Потом проанализируйте ее и отметьте следующее:

Сколько из этих событий были вызваны инициативой других людей?

Сколько их произошло по вашей инициативе?

Сколько всего было хороших событий?

Что нужно для того, чтоб их стало больше?

С сегодняшнего дня каждый раз, когда происходит что-то хорошее, не упускайте этого из внимания и не отказывайте себе в удовольствии этим насладиться.

### ***Задание 3***

Выберите среди своих друзей того, кому вы более всего доверяете, и проделайте это упражнение вместе с ним. Каждый из вас должен



составить список тех черт, которые в другом ему наиболее симпатичны. (Постарайтесь, чтобы список включал десять пунктов). По очереди объясните друг другу, почему вы включили в список каждый пункт. Начните словами: «Что мне в тебе действительно нравится, так это...».

#### ***Задание 4***

Используя метод ассоциаций, напишите мини-сочинение на тему «Каким я вижу каждого участника группы», по следующим стимульным словам: животное, птица, дерево, запах, вкус, цвет, мелодия, цветок, изречение.

#### ***Задание 5***

Вспомните, часто ли к вам обращаются незнакомые и знакомые люди? Если нет, подумайте о выражении своего лица. Может быть, оно чем-то отпугивает. Поговорите с воображаемыми людьми перед зеркалом, зафиксируйте изменение выражения лица, жестов. Опишите наблюдения в дневнике.

#### ***Задание 6***

Составьте (совместно с другими членами вашей группы) кодекс профессионала-педагога. Какие идеи профессиональной деятельности вы обязательно в нем отразите?

**Рекомендации студентам:** при выполнении заданий воспользуйтесь примером, данным ниже, и следующими информационными источниками:

Этический кодекс практического педагога-психолога в системе образования // [http://antisectik.narod.ru/mat/psieco/ekod\\_psi\\_v\\_obraz.htm](http://antisectik.narod.ru/mat/psieco/ekod_psi_v_obraz.htm)

#### **Требования к выполнению задания**

- Культура оформления, грамотность.

**V. Изучение требований, предъявляемых профессиональной деятельностью к человеку- исполнителю этой деятельности, и сопоставление своих способностей с ПЗК профессионала, его профессиональными компетентностями и компетенциями.**

#### ***Задание 1***

Ознакомьтесь с содержанием профессии путем:

- изучения должностных инструкций или квалификационной характеристики специалиста; требований ФГОС ВПО;
- наблюдения за работой специалиста путем общения «из первых рук»;
- исполнения деятельности;
- изучения того места, которое занимает избранная профессия в социальной жизни общества.

## Задание 2

Найдите в Интернете виртуальные биржи труда. Составьте перечень наиболее востребованных педагогических профессий и специальностей.

**Рекомендации студентам:** при составлении перечня воспользуйтесь результатами предыдущего задания (если в вашем списке оказались сайты, содержащие виртуальные биржи труда).

### *Требования к выполнению задания*

Перечень должен содержать анализ не менее 10 источников.

Перечень должен быть оформлен в виде таблицы 3.

Культура оформления работы (точное название и адрес сайта, грамотность, опрятность и т.д.).

Таблица 3

### Перечень наиболее востребованных педагогических профессий и специальностей

№	Название и адрес сайта	Специальности
1.	Вакансия от А до Я <a href="http://www.vacansia.ru">www.vacansia.ru</a>	Найдено 80 вакансий: преподаватели (фортепиано, англ. языка, доп. образования, разных учебных курсов в колледжи и лицеи, на курсах повышения квалификации), руководитель по физкультуре, репетитор, гувернантка, экскурсовод, помощник руководителя, менеджер образовательных проектов, воспитатель, инспектор по опеке и попечительству, методисты, зам. директора по учебно-воспитательной работе в лицей, аниматор в магазин, няни. <i>Вывод:</i> самые востребованные – преподаватели, воспитатели и няни

## Задание 3

Оцените профессиональный путь нескольких известных специалистов (по публикациям, интервью, материалам интернет-сайтов) и определите их тип карьеры. От чего он (тип) зависит в большей мере: от человека или от обстоятельств?

**Рекомендации студентам:** для знакомства с типологией видов карьеры обратитесь, пожалуйста, к следующим информационным источникам:

1. Недбаев Д.Н. Психология менеджера образования: личностное и профессиональное развитие. – Ставрополь, 2010. – 268 с.

2. Поляков В. Технология карьеры. – М., 1995.

3. <http://www.ludimira.com/> Козлова Г.А.

4. Миф в мировой литературе и культуре: учебно-методическое пособие по античной литературе для студентов филологического факультета и факультета иностранных языков (направление подготовки – 050100.62 «Педагогическое образование»; профиль «Филологическое образование», «Образование в сфере иностранного языка»; квалификация (степень) – ба-калавр; форма обучения – очная) / Г.А. Козлова. – 2-е изд., испр., доп. – Армавир: РИО АГПА, 2015. – 84 с. Сайт «Люди мира».

5. <http://www.personv.ru/> - Сайт «Персона.ру».

6. <http://biographer.ru/> – Сайт «Биографии Известных Людей».

7. <http://www.biografia.ru/> – Сайт «Биография.ру».

8. <http://www.pl.com.ua/> – Сайт журнала «Публичные люди».

Требования к выполнению задания:

- Анализ путей профессионального роста не менее 5 специалистов.
- Оформление в виде таблицы 4.
- Культура оформления, грамотность.

Таблица 4

#### Типология карьер успешных людей

№	Специалист	Тип карьеры и этапы профессионального развития	Факторы влияния на развитие карьеры	Использованные источники
1.				
Выводы:				

#### Задание 4

Составьте перечень должностей (сфер деятельности), на которых могут работать люди с педагогическим образованием. Выделите те умения, которые им понадобятся в этой деятельности.

Рекомендации студентам: при выполнении задания обратитесь к студентам старших курсов, знакомым, представителям старшего поколения. Сравните, какие умения требовались людям, работающим на этих должностях, в прежние времена и какие необходимы теперь.

Требования к выполнению задания

- Наличие не менее 10 позиций.
- Наличие выводов.
- Оформление в виде таблицы 5, грамотность.

**Перечень возможных должностей  
для людей с педагогическим образованием**

№	Название специальности	Организация, должность	Функциональные обязанности
1	Учитель русского языка	Издательство редактор отдела педагогической литературы	Формирование тематики изданий, работа с авторами, составление проекта договора с автором, редактирование текста
Выводы			

**Задание 5**

**Составьте аннотированный список кинофильмов (видео), посвященных педагогам.**

Опишите в свободной форме то общее, что есть в образах педагогов (учителей, воспитателей, вожатых), показанных в этих фильмах. Что именно? По каким признакам можно узнать, что перед вами - педагог?

*Рекомендации студентам:* для выполнения задания обратитесь к представителям старшего поколения - они наверняка подскажут вам информацию о старых фильмах о школе и учителях.

*Требования к выполнению задания*

- Список должен содержать не менее 10 фильмов разных лет.
- В аннотации необходимо указать фамилию режиссера, год выпуска фильма, краткое содержание сюжета.
- Культура оформления, грамотность.

**Задание 6**

- Развитие (обновление) профессиональных компетенций специалиста может быть принято в качестве образовательных целей системы психолого-педагогической поддержки развития/саморазвития специалистов. Определите свои профессиональные компетенции, которые Вы считаете необходимым развить (обновить) в первую очередь?

- Обсудите в своей группе совокупность всех профессиональных компетенций, индивидуально выбранных участниками группы. Решите совместно, какие три-пять профессиональных компетенций преподавателей вуза необходимо развить (обновить) в первую очередь?

## **VI. Исследование своего отношения к профессии или специальности<sup>1</sup>.**

Оценка мотивов выбора. Какого рода удовлетворение вы получаете от своей работы? Перечислите свои потребности, обычно удовлетворяемые в деятельности.

### ***Задание 1***

Составьте список тех умений, которых вам не хватает для того, чтобы стать настоящим профессионалом. Каким образом можно их приобрести (специальные курсы, тренинги и т.д.)? Какие из этих умений являются универсальными, а какие – специальными? Результаты оформите в виде таблицы.

**Рекомендации студентам:** при выполнении задания поинтересуйтесь мнением ваших друзей, родителей, знакомых. Сравните их и свои ответы, насколько они отличаются? Опросите окружающих – где они повышали свою квалификацию, в какой области? Почему выбрали те или иные курсы? По каким признакам?

### **Требования к выполнению задания**

- Оформление результатов в виде таблицы.
- Наличие точных координат обучающих организаций (не менее двух).
- Наличие выводов.
- Грамотность.

### ***Задание 2***

Напишите 10 разных ответов на вопрос «Что вас могло бы удивить в вашей профессиональной деятельности?».

### ***Задание 3***

В свободной форме сформулируйте свои 15 стремлений в своем повседневном поведении, независимо от того, насколько Вам это удастся па самом деле.

1. Я обычно пытаюсь.....
2. Я обычно пытаюсь.....
- ...
15. Я обычно пытаюсь.....

### ***Задание 4***

#### **Составление резюме.**

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной

---

<sup>1</sup>В полном объеме выполняется при изучении курса «Педагогическая психология»

карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме - первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вожделенной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

1. Фамилия, имя и отчество пишутся по центру сверху крупными буквами (размер шрифта - 18-20).

2. Контактная информация: номера телефонов, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться, адрес электронной почты.

3. Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

4. Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.

5. Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.

6. Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.

7. Личные данные. Краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме – страница печатного текста (размер шрифта – 12-14). Обратите внимание на качество бумаги и печати.

### ***Задание 5***

Составьте портфолио своих достижений

Портфолио карьерного продвижения (ПКП) – это одна из распространенных технологий планирования профессиональной карьеры. Она представляет собой пакет документов в бумажном и / или электронном варианте, отражающий все достижения студента (как академические – учебно-общественные, так и личностно-профессиональные). Портфолио составляется в таком «ключе», чтобы обеспечить эффективное взаимодействие с научными руководителями, преподавателями, кураторами и работодателями в период вузовского обучения, а также с потенциальными работодателями после окончания высшего учебного заведения.

Разделы в ПКП могут быть следующие: портрет студента, (документы, подтверждающие личностные, учебные и профессиональные достижения), рабочие материалы могут принимать форму трудового паспорта выпускника или сертификатов, резюме и т.п.

## **VII. Планы личностного и профессионального роста «Личность. Профессия. Успех».**

### ***Задание 1***

Ответьте на вопросы:

*Если бы вам пришлось сменить профессию, какую бы вы выбрали?*

*Если бы вы имели возможность задать вопрос великому философу (педагогу), о чем бы вы спросили?*

### ***Задание 2***

Подготовьте вопросы для интервью с интересным вам человеком. Оформите их в специальном списке. Обоснуйте свой выбор (персоны и вопросов).

Рекомендации студентам: постарайтесь выбрать персону, известную широкому кругу людей.

#### ***Требования к выполнению задания***

Содержательные:

- Интервью должно состоять не менее чем из 10 вопросов.
- Вопросы должны иметь вариативный характер.
- Тема интервью должна касаться профессионального саморазвития человека.

- Вопросы должны быть сформулированы грамотно и корректно.

- Интервью необходимо закончить на позитивной ноте. Технические:

- Вопросы интервью должны быть изложены письменно.
- Текст интервью должен содержать пояснения (цель, обоснование выбора, информация о персоне и т. д.).

- Желательно приложить фото интервьюируемого.

- Культура оформления работы.

#### **Рекомендуемые информационные источники**

1. Белановский С.А. Методика и техника фокусированного интервью. – М., 1993.

2. Пронина Е.Е. Психологические особенности творческой работы репортера. – М.: Пульс, 2001.

3. <http://mediart.ru/> – Сайт MediArt

### **Задание 3**

Составьте аннотированную картотеку статей, посвященных профессиональному саморазвитию и самообразованию специалистов.

Какие из них наиболее полезны людям гуманитарных профессий? Какие - педагогу? Оформите картотеку в виде таблицы.

Рекомендации студентам: при составлении картотеки обратитесь, пожалуйста, к разным информационным источникам - газетам, журналам, Интернету.

#### **Требования к выполнению задания**

- Картотека должна содержать не менее 12 источников.
- Статьи должны быть как научными, так и научно-популярными.
- Картотека должна быть оформлена в виде таблицы 6.

Культура оформления работы (выходные данные, грамотность, опрятность и т.д.).

Таблица 6

*Картотека статей, посвященных самообразованию*

№	Название и выходные данные статьи	Жанр	Основное содержание	Целевая группа, адресат статьи
1.				

### **Задание 4**

Составьте аннотированный список интернет-сайтов, посвященных карьере. Какие из них могут быть наиболее полезны студентам педагогических вузов и колледжей?

**Рекомендации студентам:** при составлении каталога обратитесь к нескольким поисковым системам – Yandex, Google, Rambler

#### **Требования к выполнению задания**

- Список должен содержать не менее 10 источников.
- Выбранные сайты должны иметь посещаемость не менее 500 человек в день.
- Список должен быть оформлен в виде таблицы 7.
- Культура оформления работы (точное название и адрес сайта, грамотность, опрятность и т.д.).



Таблица 7

## Список сайтов, посвященных карьере

№	Название и адрес сайта	Характеристика сайта
1	Вакансия от А до Я <b>www.vacansia.ru</b>	Сайт предназначен для поиска работы в разных сферах. Содержит полезные статьи, консультации специалистов, новости рынка труда, форум. Будет интересен как работающим, так и студентам

**Задание 5**

Перечислите организации, учреждения, информационные ресурсы повышения квалификации представителей педагогических профессий и работников системы образования. Результаты отразите в таблице.

**Рекомендации студентам:** при выполнении задания опросите посетителей нескольких интернет-форумов и найдите дистанционные формы повышения квалификации.

**Требования к выполнению задания**

- Наличие не менее 10 наименований обучающих организаций.
- Оформление результатов в виде таблицы 8.
- Наличие точных координат обучающих организаций и образовательных программ с указанием получаемой специальности.
- Наличие выводов.
- Грамотность.

Таблица 8

**Обучающие организации для педагогов**

№	Организация, ее координаты	Форма повышения квалификации	Название образовательной программы, кол-во часов, автор(ы)	Документ
1.				
Общий вывод				

**Задание 6****Защита профессионального проекта**

Подготовьте десятиминутное выступление на тему «Моя будущая профессия». В докладе должна быть отражена информация, полученная в ходе самодиагностики, изучения профессий, требований рын-

ка труда и возможностей получения профессионального образования. Постарайтесь сделать свой рассказ эмоциональным и образным. (Отзыв о проекте «Моя будущая профессия»).

### ***Задание 8***

Составьте план (проект) своего профессионального развития на ближайшие 5 лет. Чему вы хотели бы научиться, где хотели бы работать, в каких проектах участвовать? Кто мог бы помочь вам в этом?

Рекомендации студентам: при выполнении задания постарайтесь описать глобальные ступени в вашей профессиональной лестнице и конкретные задачи, которые необходимо решить для их достижения.

Задание выполняется в свободной форме и может быть снабжено иллюстрациями, схемами, цитатами и т. д. Можно оформить его в виде электронной презентации.

Требования к выполнению задания

- Как можно более конкретная разработанность проекта.
- Творческий характер проекта, оригинальность решений.
- Реалистичность проекта (достижимость целей).
- Культура оформления, грамотность.

### ***Задание 9***

Проведите мини-исследование по изучению проблем, возникающих в карьере женщины: какие факторы ей мешают, а какие помогают в профессиональном развитии?

*Рекомендации студентам:* при выполнении задания воспользуйтесь приведенным ниже образцом. Опрос можно проводить по телефону или на интернет-форумах.

- Опрос не менее 10 женщин разного возраста и разных профессий.
- Оформление результатов мини-исследования в соответствии с приведенным образцом.
- Презентабельность оформления, грамотность.

*Образец оформления результатов мини-исследования*

## **АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МИНИ-ИССЛЕДОВАНИЯ**

*«Тема исследования»*

Аналитическая справка содержит развернутые ответы на следующие вопросы:

- Дата (период) проведения исследования.
- Место проведения (если исследование проводилось в образовательном учреждении или соответствующем центре, указать № ОУ/центра, адрес; если на сайте - его точное название и ссылка).

- Контингент.
- Количество участвовавших в исследовании (опрошенных).
- Цель исследования (что предполагалось выяснить, какие результаты получить, как (для чего) их использовать).
- Процедура исследования (описать, КАК оно осуществлялось): - содержание вопросов, задаваемых испытуемым; - варианты полученных ответов: - реакция респондентов на вопросы.
- Анализ полученных ответов (их особенности и причины)
- Структурированные выводы (отвечают на вопросы, поставленные в разделе «Цель»).
- Общие субъективные впечатления автора о проведенной работе (что вызывало трудности, что узнали нового, какие приемы помогли справиться с работой).

Обычно формулируется как «Изучение (исследование) ...чего? (мнений, позиции, отношения) кого? (родителей, педагогов, детей) к чему? (относительно чего)» *Например: «Изучение мотивов выбора профессии педагога юношами и девушками».*

#### **Задание 10**

#### **Машина времени**

Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед. Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее? Где и кем вы работаете? Опишите свой рабочий день. Какие отношения сложились у вас с коллегами? Все ли вас устраивает? Какие препятствия вам пришлось преодолеть (получение специальности, поиск работы) и каким образом? Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов? Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои профессиональные планы?

Если вам удалось хотя бы мысленно ответить на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?
2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?
3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Запишите, каким вы хотите видеть ваше профессиональное будущее - конкретно, реалистично, позитивно и к определенному сроку (от шести месяцев до пяти лет):

---

**Помните!** Способность быть счастливым зависит от того, в какой степени мы знаем самих себя, становимся совершеннее сегодня,

чем вчера, и станем лучше завтра, чем сегодня. Саморазвитие невозможно без самопознания и самопроектирования.

По результатам самопознания составьте «*Психологический автопортрет*» примерного содержания:

- ✓ Цели и задачи написания «*Психологического автопортрета*».
- ✓ Отношение к деятельности, составляющей содержание Вашей жизни.
- ✓ Отношение к самому себе.
- ✓ Отношение к близким.
- ✓ Отношение к членам группы и друзьям.
- ✓ Отношение к профессии или специальности.
- ✓ Планы личностного и профессионального роста (1-й курс).
- ✓ Планы личностного и профессионального роста (2-й курс).
- ✓ Планы карьерного роста (3-5 курсы).

## ***Приложение 2. Психологические задачи по дисциплине***

### ***Раздел I. Введение в психологию***

#### ***1.1. Предмет, задачи и методы психологии***

**Задача 1.** Какие методы психологии применены в следующих примерах?

А. Человек помещается в изолированную кабину, в специальном шлеме укрепляются приборы, с помощью которых исследуются биотоки мозга под действием различных раздражителей или состояний организма (бодрствование, сон). Испытуемый перед проведением опыта получает соответствующую инструкцию. Все получаемые показатели фиксируются точной аппаратурой.

Б. На основании детских рисунков психолог устанавливает особенности восприятия детьми предметов; тщательно анализируя письменные работы школьников и сопоставляя данные с результатами других экспериментов, исследователь делает выводы об особенностях индивидуального стиля старшеклассников.

В. Для изучения эмоционального состояния испытуемому предъявляют «страшные» картинки и регистрируют при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

Г. Изучаются индивидуальные особенности ритмических движений детей. Проводится весёлая игра – «Танец кукол». Всё идёт хорошо, пока группа участвует в общем танце. Дети уверенно двигаются по

кругу, делают незамысловатые па. Но вот руководительница предлагает Ларисе выйти на середину круга и танцевать там. Девочка отказывается. Таня, хотя и не отказывается от предложения руководительницы, но, выйдя на середину круга, стоит, растерянно смотрит по сторонам и начинает танцевать лишь с помощью воспитательницы. Только Галя (самая бойкая девочка в группе) начинает танцевать сразу, но её движения неуверенные, чувствуется скованность.

Д. Для изучения индивидуальных особенностей памяти испытуемые заучивают 10 иностранных слов. Протоколист записывает, сколько слов запоминает каждый испытуемый после каждого повторения и сколько требуется повторений, чтобы запомнить все десять слов. (По В.С. Мерлину.)

**Задача 2.** Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.

**Задача 3.** Определите, какие отрасли психологии решают следующие задачи:

а) Определить факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового возраста.

б) Выявить причины снижения производительности труда на предприятии.

в) Разработать способы привлечения внимания учащихся на уроке.

г) Выявить лидера в коллективе и привлечь его к организации групповой работы.

д) Определить темперамент человека по особенностям поведения.

е) Изучить влияние суточных биоритмов человека на производительность его труда.

ж) Установить объем кратковременной памяти у людей пожилого возраста.

з) Разработать способы установления деловых взаимоотношений в формирующемся коллективе.

и) Определить факторы, влияющие на психологические особенности безнадзорного подростка.

к) Оказать помощь подросткам при выборе профессии.

**Задача 4.** Приведите примеры конкретных задач, которые решают различные отрасли психологии.

**Задача 5.** Какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях

а) Психолог предлагает испытуемому повторить 10 слов, которые он только что прочитал.

б) Группе испытуемых необходимо письменно ответить на вопросы об их интересах.

в) Психолог предлагает детям нарисовать несуществующее животное.

г) На консультации у психолога посетитель рассказывает о беспокоящих его проблемах.

д) Психолог предъявляет испытуемому «страшные» картинки и регистрирует возникающие при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

е) Психолог, исследуя трудовую деятельность менеджера на предприятии, незаметно для него присутствует в помещении.

ж) С целью изучения влияния нового психотропного препарата на поведение человека ученые делают инъекции крысам и собакам.

з) Чтобы узнать особенности межличностных отношений, возникающих в группах туристов, следующих дальними маршрутами, психолог под видом обычного туриста вступает в одну из таких групп.

и) Для проверки действенности разработанной учеными методики быстрого обучения иностранному языку организуется исследование, в ходе которого одну группу испытуемых обучают предложенным способом, а другую – традиционным. Затем результаты сравниваются.

к) При отборе учеников в класс для одаренных детей психолог изучает их способности.

## ***1.2. Этапы развития психологии***

**Задача 1.** Вставьте пропущенные слова в утверждения.

1. Для древних греков характерно всеобщее \_\_\_\_\_. природы — \_\_\_\_\_.

2. Для Аристотеля психика — это одна из \_\_\_\_\_ тела, его \_\_\_\_\_.

3. По мнению Декарта, действия организма определяются \_\_\_\_\_, находящимися в головном мозге.

4. Эмпирики считают, что любое знание может быть приобретено лишь \_\_\_\_\_.

5. По мнению структуралистов, сознание можно разложить на психические \_\_\_\_\_.

6. По мнению основателя \_\_\_\_\_ Дж. Уотсона, любые действия человека можно объяснить с помощью схемы «\_\_\_\_\_ — \_\_\_\_\_».

**Задача 2.** Выберите правильный вариант ответа.

1. Аристотель... а) делает акцент на знание и мудрость; б) считает душу сущностью тела, наделенного жизнью; в) ставит целью познание царящего во Вселенной порядка; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.

2. Платон... а) был стихийным материалистом; б) считал, что дух (душа) обитает в теле человека и направляет его на протяжении всей жизни, а после смерти покидает его, отправляясь в мир идей; в) рассматривал душу как самостоятельную субстанцию; г) считал тело «могилой души»; д) считал душу божественным, возвышенным, незримым, вечным началом; е) считал, что душа, размещаясь в разных отделах тела, состоит из частей — разума, мужества, вождения и т.д.; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

3. Философы средневековья... а) полностью отвергали идеи Аристотеля о душе; б) опирались на учения богословов; в) защищали догматы христианской религии; г) были вульгарными материалистами; д) развивали учение Платона; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

4. Декартова концепция человека... а) дуалистична; б) механистична; в) отвергает идею души как сущности человека; г) опирается на идею рефлекторного характера психики; д) опирается на разум, освященный верой; е) материалистична; ж) все ответы верны; з) все ответы неверны.

5. Бихевиоризм... а) опирался на схему «S — R»; б) превратил психологию в «психологию без психики»; в) ввел понятие научения; г) заложил идеи программированного обучения; д) ввел идеи установки; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

6. Классический психоанализ... а) опирался на практику лечения истерических неврозов; б) сделал предметом бессознательные влечения человека; в) определил либидо как энергию, соответствующую потребности в самореализации личности; г) ввел в психологию метод «свободных ассоциаций»; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

7. Гештальтпсихологи... а) сделали предметом психологии образы восприятия; б) определили гештальт как форму, структуру, целостную конфигурацию; в) трактовали интеллект как поведение; г) ввели в психологию идею инсайта; д) определили гештальты как элементы сознания; е) все ответы верны; ж) все ответы неверны.

8. Гуманистическая школа психологии... а) ориентирована на расцвет всех потенциальных возможностей человека; б) сделала целью воспитания личностный рост; в) отводит главную роль индивидуаль-

ному опыту; г) является ветвью экзистенциализма; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача 3.** Исправьте ошибки в следующем фрагменте.

9. Бихевиоризм выдвинул на первый план категорию мотивации, изучая движущие силы человеческого поведения, гештальтпсихология — категорию образного мышления, а в центре внимания психоанализа оказались категория действия, анализ бессознательных действий человека. Продолжавший психоанализ экзистенциализм постулировал ценность самой человеческой личности, введя в психологию понятие «self» («Я»).

**Задача 4.** Найдите правильные и неправильные утверждения. Исправьте ошибки там, где они есть.

1. Аристотель был одним из первых философов, который дал определение психологии как науки о душе.

2. Представление Платона о душе носит характер механистического материализма.

3. Декарт был одним из первых, кто рассмотрел, как душа влияет на телесные отправления.

4. Элементарная доктрина Вундта имела целью выявить функции сознания.

5. По мнению бихевиористов, только поведение, поддающееся наблюдению, может быть объективно описано.

6. Гештальтпсихологи считают, что наше восприятие мира создается из элементов, которые мозг научается организовывать.

7. Когнитивная психология утверждает, что эмоциональные процессы организуют работу памяти, воображения и других познавательных процессов.

8. Теория Фрейда рассматривает нормальное психическое развитие как своевременное прохождение соответствующих стадий психосексуального развития.

9. Аналитическая психология перенесла акцент с индивидуального бессознательного на изучение коллективного бессознательного.

10. Гуманистическая концепция развития личности исходит скорее из пессимистического представления о природе человека.

11. Все современные психологические теории подчеркивают важность врожденных факторов в психическом развитии человека.

12. Отечественная психологическая школа наследует лучшие традиции русской философской и педагогической мысли прошлого.



### *1.3. Происхождение и развитие психики в филогенезе*

**Задача 1.** К какой форме поведения животных относится каждый из приводимых ниже примеров? Расположите эти примеры в порядке ступеней экологического развития.

А. В заповеднике Аскания-Нова были проведены наблюдения над птенцами страуса. Один пробил отверстие в скорлупке и выглядывал из яйца, другой только что освободился от скорлупы и поднялся на ножки. Как только вблизи раздавался шум, первый страусёнок замирал в своей скорлупке, а второй - припадал к земле и переставал шевелиться.

Б. В Сингапуре имеется специальный обезьяний питомник, где подготавливают обезьян к «работе» ботаников. Обезьяны довольно легко запоминают около 25 слов, которыми пользуются люди, отдавая распоряжения четвероногим помощникам, прыгающим на ветвях на высоте пятиэтажного дома. Обезьяны обламывают и приносят людям отдельные листья и цветы, которые достать другим способом бывает невозможно. Таких обезьян учёные используют при сборе гербариев в тропиках.

В. Дождевых червей тренировали передвигаться по одной из аллей Т-образного лабиринта, ведущей в тёмную влажную камеру, и избегать другой аллеи с подключенным электрическим током и раздражающим солевым раствором. Для выработки таких движений потребовалось около 200 подкреплений. Черви были способны сохранять выработанную реакцию после удаления первых пяти сегментов тела с мозговым ганглием.

Г. Дельфины чрезвычайно быстро обучаются. Чтобы дельфины усвоили новый сигнал, им достаточно лишь два-три раза показать требуемое действие. Так, дельфины обучались ловить пищу на лету, аккуратно брать её с тарелочки, хватать корм из рук и даже изо рта дрессировщика, находившегося на высоте почти 5 метров от поверхности воды. Дельфины позволяли запрягать себя в упряжку, чтобы возить плотик с человеком. Они охотно играли в баскетбол и с большой точностью с шестиметрового расстояния забрасывали мяч в корзину, поднятую над водой почти в человеческий рост. Дельфины ухитрялись звонить в колокольчик, дёргая за шнурок во время изящного прыжка, и даже вытаскивали платки из карманов зрителей.

Д. Над широкой площадкой вольеры на высоте 4 м от земли висит, покачиваясь от ветра, гроздь винограда. Рафаэль (обезьяна) видит её через окно лаборатории, но входная дверь заперта. Обезьяна бежит в одну из комнат, находит подходящий ключ и открывает дверь, веду-

щую в помещение, непосредственно примыкающее к летней вольере. Здесь Рафаэль наталкивается ещё на одно препятствие - ящик с огнём, преграждающий ему путь. Повернув кран бака, помещённого над ящиком, обезьяна заливает огонь и выходит в вольеру, в разных местах которой разбросаны ящики. Единственный способ достать виноград - соорудить вышку из ящиков. Последовательно, в порядке убывающей величины, обезьяна ставит ящик на ящик и овладевает приманкой.

Е. У молодых овец при первом отгоне на выпас совершенно отсутствовали многие реакции, присущие взрослым животным: натуральные слюнные условные рефлексы на движение по направлению к выпасу, на вид и запах зелёного корма, на вид пасущихся других овец, звук проходящего на выпас стада и т. д. Эти реакции начинают проявляться у животных только через две-четыре недели. (По А.Д. Слониму.)

Ж. По наблюдениям французского учёного Фабра, роющие осы-сфексы, протыкая жалом три ганглия у сверчков, парализуют их, а затем помещают в норку. Личинка секса питается таким парализованным, но ещё живым сверчком, сохраняющим необходимые для развития личинки питательные качества. Фабр с удивлением описывает точность, с которой сфекс находит ганглии у сверчков, как будто он знаком с анатомией насекомых. Вместе с тем характерно, что сфекс втаскивает сверчка в вырытую норку только за усики. Если обрезать парализованному сверчку усики, то сфекс оказывается совершенно беспомощным и не делает никаких попыток втащить сверчка в норку. (По К. Лоренцу.)

З. У гусей обнаруживается реакция на предмет, который вырисовывается на фоне неба, не производит крыльями хлопающих движений, движется медленно. Поэтому гуси обычно пугаются самолётов, пока не привыкнут к ним. Известный биолог Лоренц описывает гусыню Мартини, которая вывелась в инкубаторе и совершенно не реагировала на самолёты до определённого момента. Затем она сразу стала ужасно пугаться самолётов. Через некоторое время Мартини вновь успокоилась, привыкнув к виду самолётов. (По К. Лоренцу.)

И. Молодые бобры были выращены вдали от родителей и ничего не могли у них перенять. Когда бобры выросли, им положили в клетку строительный материал. Они немедленно построили плотину по всем правилам, хотя никогда не видели не только плотины, но и реки. (По Г.З. Рогинскому).

**Задача 2.** К какой форме поведения животных относится каждый из приводимых ниже примеров? Чем навыки животных отличаются от навыков человека?

1. Дождевой червь уползает с освещённого места.

2. Марк Твен писал: «Кошка, один раз сев на горячую плиту, больше не будет садиться на горячую плиту... и на холодную тоже».

3. В газетах описывали случай как дикий дельфин спас тонущего человека.

4. Курица, высиживая утят, бросается за ними в воду, пытаясь их спасти, а утята, как ни в чём не бывало, после купания следуют за курицей.

**Задача 3.** В научно-фантастическом рассказе описано следующее. Однажды экспедиция археологов обнаружила пещеру, в которой жили человекоподобные существа, названные учёными троппи. Троппи питаются мясом, которое коптят на кострах самым примитивным образом. У троппи подвижные руки, напоминающие руки пигмеев, с длинными, хорошо развитыми пальцами. Указательным пальцем они часто показывают на отдалённые предметы. Они высекают огонь, обточеными кремнями над лишайником. Членам экспедиции удалось обучить троппи нескольким словам, но связной речи у них не наблюдалось. Они произносили отдельные звукосочетания: Одни, когда им было больно; другие - когда было радостно; третьи - когда угрожала опасность. Одного троппи удалось научить узнавать букву «Р», показывая ему банки с ветчиной, на которых была написана эта буква. Он научился писать эту букву карандашом. Троппи обтёсывают камни, ударяя по камню с необычайной точностью, отбивая от него сначала крупные, а потом всё более мелкие кусочки. Когда им показали, как обтёсывать камни при помощи настоящего молота и долота, троппи так и не научились пользоваться долотом, но из-за молота началась настоящая ссора. (По Веркору. Люди или животные?)

1. Кто такие троппи – люди или животные?

2. По каким признакам это можно установить?

**Задача 4.** Определите, о каких составляющих сознания (чувственной ткани сознания, значениях или личностном смысле) идёт речь в следующих описаниях, поясните свой ответ:

1. Вижу, вижу яркие гроздья рябин. Вижу, вижу дом её номер один...

2. Один говорит другому: «Хотел приколоться, а получилось – обломался!».

3. «Что за прелесть эти сказки!» (А.С. Пушкин).

4. «Ставлю тебе за ответ пятёрку!».

**Задача 5.** Определите, к какой группе психических явлений - психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относится каждое явление, описанное ниже:

А. Учитель информатики не раз замечал, что некоторые ребята с большим трудом усваивают материал непосредственно после уроков физкультуры и значительно лучше, если урокам информатики предшествует другая учебная деятельность.

Б. Ученик Вова Ч. испытывал всегда большое удовольствие, если его товарищи плохо отвечали по изучаемым предметам.

В. Таня К. всегда прямо осуждала товарищей за недобросовестное отношение к уборке класса.

Г. Витя Г. регулярно посещает кружок кораблестроения.

Д. Рассматривая картину Врубеля «Демон и Тамара», человек непроизвольно вспоминает образы лермонтовских героев. Е. Лёша М. придя из колледжа в общежитие, сразу решил выучить тему «Госстандарт». Однако, как он ни старался, определение Госстандарта он не мог правильно запомнить. После небольшого отдыха студент безошибочно запомнил его. (По В.С. Мерлину).

**Задача 6.** Определите, к какой группе психических явлений - психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относится каждое явление, описанное ниже, дополните каждую группу ещё двумя своими примерами: утомление, выдержка, воображение, ярость, любовь к Родине, преодоление усталости, запоминание, активность во время урока, эмоциональная неустойчивость, страх, трусость, борьба мотивов.

**Задача 7.** Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:

а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.

б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.

в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.

д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

**Задача 8.** Приведите примеры проявления психических процессов, свойств и состояний в конкретных жизненных ситуациях.

## ***Раздел II. Личность в деятельности и общении***

### ***2.1. Понятие личности и её структура***

**Задача 1.** Из приведенных примеров выберите те, которые характеризует поведение человека как индивида и как личности. Обоснуйте ответы.

а) У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одного вида деятельности на другой.

б) Сотрудник рассказывает коллеге, как он распределяет рабочее время.

в) Учитель внес предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

г) У студента К. прекрасная дикция и приятный голос.

д) Мальчик записался в шахматный клуб.

е) Девушка отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

**Задача 2.** Напишите перечень личностных свойств и распределите их по группам в соответствии с психологической структурой личности: познавательная сфера, потребностно-мотивационная сфера, эмоциональная сфера, волевая сфера, способности, характер, самосознание.

**Задача 3.** Приведите примеры проявления такого личностного свойства как тревожность на различных возрастных этапах – в подростковом, зрелом, старческом возрасте.

**Задача 4.** Спрогнозируйте, какие личностные черты могут сформироваться у ребенка в различных социальных условиях при благоприятных и неблагоприятных воспитательных воздействиях.

**Задача 5.** Разработайте рекомендации по оптимизации неблагоприятных воспитательных воздействий на ребенка социальной среды.

**Задача 6.** Составьте психологический портрет хорошо знакомого вам человека. Перечислите основные личностные черты, которыми он обладает. Напишите, как можно взаимодействовать с данным человеком, учитывая особенности его личности.

**Задача 7.** Проанализируйте следующие потребности, выделив в них предмет, эмоциональную окраску, способ удовлетворения, цикличность и норму насыщения: потребности в пище, в отдыхе, в информации, в общении, в одобрении, во власти, в славе, в чтении художественной литературы.

**Задача 8.** Определите, на актуализацию каких потребностей и мотивов ориентированы следующие воздействия:

- 1) Если Вы хотите хорошо провести вечер, посетите наше кафе.
- 2) Если ты сейчас уйдешь, то больше никогда не увидишь меня.
- 3) Если Вы не прекратите разговаривать со мной в таком тоне, я вынужден буду просить Вас покинуть мой кабинет!
- 4) Расскажи Деду Морозу стихотворение про елочку, тогда он даст тебе подарок.
- 5) Чтобы ваши питомцы росли здоровыми и полными сил, добавляйте им в корм специальные витамины..
- 6) Если хочешь сегодня выглядеть «на все сто», пойдем к моему знакомому парикмахеру.
- 7) Прибавь, пожалуйста, звук, а то мы не услышим новости.
- 8) Примерьте, пожалуйста, это платье! Оно так соответствует Вашему имиджу!
- 9) Не забудь погулять с собакой, иначе она будет выть всю ночь.
- 10) Немедленно ложись спать, иначе утром проспишь!

**Задача 9.** Приведите примеры ситуаций, в которых актуализируются мотивы достижения успеха и избегания неудач.

**Задача 10.** В какой из семей, скорее всего, вырастут дети с высокой потребностью в достижениях:

- где родители очень опекают своих детей;
- где родители поощряют в детях самостоятельность;
- где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей;
- где родители сами выбирают, с кем дружить их детям.

**Задача 11.** Составьте список внешних и внутренних мотивов, при выполнении которых человек испытывает удовлетворенность своей работой.

**Задача 12.** Перечислите внешние и внутренние мотивы, возникающие в учебной деятельности.

**Задача 13.** Разработайте рекомендации по развитию познавательной мотивации учебной деятельности.

**Задача 14.** Разработайте рекомендации по взаимодействию с людьми, имеющими различные типы направленности (гедонистической, познавательной, глорической, эстетической и т.п.).

**Задача 15.** Проанализируйте по стадиям несколько сложных волевых действий: выделите стадии борьбы мотивов, принятия решения, осознания и формирования цели, формирования программы действий, исполнения действий и их коррекции, достижения результата и его итоговой оценки.

**Задача 16.** Придумайте и опишите конкретные жизненные ситуации, в которых актуализируется самосознание.

**Задача 17.** Приведите примеры актуализации в сознании человека различных «образов Я»: «настоящее Я», «динамическое Я», «идеальное Я», «ретроспективное Я», «функционально-ролевое Я», «изображаемое Я», «социальное Я», «физическое Я», «духовное Я».

**Задача 18.** Опишите множество жизненных ситуаций, в которых происходит актуализация различных типов самооценки: адекватной, неадекватно завышенной и неадекватно заниженной.

**Задача 19.** Разработайте множество психологических рекомендаций по взаимодействию с людьми, имеющими разный тип самооценки.

**Задача 20.** Какие способы психологического воздействия способствуют повышению самооценки.

**Задача 21.** Укажите, какие из нижеперечисленных свойств предполагают позитивную самооценку, а какие – негативную самооценку:

- а) Уверенность в себе.
- б) Общительность.
- в) Высокая критичность по отношению к окружающим.
- г) Самостоятельность.
- д) Стремление манипулировать другим человеком.
- е) Искренность.
- ж) Склонность выбирать работу полегче.
- з) Любовь к лестям.
- и) Недоверчивость.

**Задача 22.** Опишите множество жизненных ситуаций (не менее 20), в которых происходит актуализация механизмов психологической защиты. Определите, какие механизмы психологической защиты в них проявляются.

## **2.2. Теории личности**

**Задача 1.** Какие механизмы психологической защиты действуют в следующих ситуациях:

а) После развода у Маргариты возникли серьезные финансовые трудности. Она сменила дорогие наряды на одежду спортивного стиля, стала ходить на работу пешком (раньше ее подвозил муж или же она брала такси). Коллег и знакомых она уверяла, что такая одежда удобна, а благодаря пешим прогулкам она получает всю необходимую физическую нагрузку и совершенно не нуждается в диете.

б) Антон Сидоренко часто приходит домой навеселе. По этому поводу в семье нередки ссоры. Тем не менее, когда его жена ушла в магазин, забыв взять с собой кошелек, и была вынуждена вернуться, Антон заявил: «Пить надо меньше, тогда и забывать не будешь».

в) Сергей не закончил домашнюю работу по биологии. Чтобы не позориться перед классом, он притворился, что у него болит голова, и опустил ее на парту.

г) Саша отвык от сосания пальца в четыре года. В семь лет ему сообщили, что его родители разводятся и он будет жить с мамой и «новым папой». Саша снова стал сосать палец.

д) Анна, звезда женского футбола, во время игры порвала связки на ноге. Когда врач сказал, что она никогда не сможет играть в футбол, она принялась старательно изучать методику работы футбольного тренера.

е) Маленькая Ирина очень расстроилась, что мама ее отшлепала. Она побежала в свой игрушечный уголок и разбила куклу.

ж) Когда Светлана сердится, она садится за пианино. Она уже сочинила в такие минуты несколько прекрасных джазовых мелодий.

з) Ольга постоянно забывает поздравить отца, который ушел в другую семью, с днем рождения.

и) Иван не сдал экзамен по математике и объясняет это тем, что математика – очень сложный предмет.

к) Андрей последнее время пристрастился к выпивке, но не считает себя алкоголиком.

**Задача 2.** Проанализируйте приведенные примеры. Какие механизмы психологической защиты работают в каждой конкретной ситуации?

1. Молодая женщина избегает всяких контактов с мужчинами; под гипнозом она рассказывает, что в детстве подвергалась сексуальной агрессии со стороны своего дяди-алкоголика – событие, о котором в сознательном состоянии она совершенно не помнит.

2. В одном африканском племени бытует легенда, что тот, кто услышит шум осеннего водопада, умрет. Ни один представитель племени никогда не слышал шума падающей воды.

3. Некто заявляет, что был бы счастлив, прийти на свидание, служащее ему работу, но забывает туда явиться.

4. У ребенка, которому запрещали играть своими экскрементами, развивается преувеличенная чистоплотность.

5. Женщина, которая не может иметь ребенка, становится образцовой патронажной сестрой.



6. Студенту, который с удовольствием «смошенничал» бы на экзамене, кажется, что все на него смотрят так, как если бы он «мошенничал» взаправду.

7. Агрессивный молодой человек становится «звездой» регби или футбола.

8. Маленькая девочка так сильно «любит» своего младшего брата, что все ночи проводит у его изголовья на тот случай, если он вдруг «перестанет» дышать.

9. Агрессивность женщины по отношению к мужу выражается в том, что она произвольно прячет принадлежащие ему вещи.

10. Некто убежден, что ему изменяет жена, хотя подсознательно он сам хочет изменить ей.

11. Некто, воспитанный властным отцом, становится активистом одного из общественных движений протеста.

12. Агрессивный человек часто ведет себя слишком вежливо или слишком слащаво по отношению к другим.

13. Некая мать чрезмерно заботится о своем ребенке, о котором во время беременности она даже и думать не хотела.

Человек не признается самому себе, что он не удовлетворен своей должностью и ему кажется, что все недовольны его работой

**Задача 3.** Прокомментируйте следующие фрагменты текста. Представителям, каких психологических направлений они могли бы принадлежать?

1. Человек как целое необъективируем. Поскольку он объективируем, он есть предмет... но в качестве такового он никогда не есть он сам. По отношению к нему как к объекту можно действовать посредством внешних рассудочных установлений согласно правилам и опыту. По отношению к нему самому... я могу действовать только в исторической конкретности, в которой уже никто не есть «случай», но в которой совершается судьба.

2. Человек наделен способностью видеть во всех предметно-символических формах мира лишь себя самого; меняя и тасуя символы, он лишь разбирает слой за слоем себя, чтобы в конце концов прийти к последнему непостижимому – и до конца не достижимому – символу: себе самому.

3. Все наши мысли и размышления – это формы внутреннего диалога типа «с одной стороны... с другой стороны...», туда и обратно. Пока мы воспринимаем побочные продукты внутреннего диалога как предельную реальность, мы в основном не осознаем этот процесс и то, как мы связаны временем и энергией, которые мы на это тратим. Мы

не замечаем, что без конца делим наш жизненный опыт на две или больше ролей, конфликтующих между собой, потому что по крайней мере одна из них фиксируется идеальным «что должно случиться». Мы не знаем, что, стараясь избежать болезненных последствий этого разделения, стараясь сложить все снова, все, чего мы достигаем, это создание ложного единства: мы идентифицируемся с одной ролью и с убийственной серьезностью воспринимаем ее как само собой разумеющуюся, а за дополнительные роли как будто и не отвечаем. Большая часть того, что дзен называет «относительным разумом», а западная психология зовет «Эго», происходит из ложного концептуального единства этого незавершенного диалога.

**Задача 4.** В одной из своих книг К. Юнг сказал, что «человек является загадкой для самого себя». Попробуйте сформулировать свое представление о личности, отталкиваясь от круга вопросов, очерченных работой В.В. Налимова «Спонтанность сознания».

Развивая вероятностно ориентированную философию, мы готовы встретиться лицом к лицу с основной проблемой – проблемой существования.

#### **Что есть личность?**

Это – фундаментальный вопрос не только для психологии, социологии и антропологии, но также и для философии и теологии. Это роковой вопрос для человека. Умение выстоять перед этим вопросом, не испугаться его, не уклониться от него, будет определять возможность человека выжить в этом Мире, быстро идущем в непонятное будущее.

#### **Как идентифицировать человека?**

Что остается неизменным на протяжении всей жизни, если все непосредственно воспринимаемое нами изменяется во времени? Какую роль в идентификации личности играет тело человека, если мы знаем, что в результате метаболического круговорота в мозге в течение нескольких месяцев почти все атомы оказываются замененными? Не является ли личность только процессом – может быть, точнее – *случайным процессом*, возможность развития которого определяется наличием физического тела? В чем различие в представлениях о личности в различных культурных традициях? Как связана личность с предельной (инвариантной времени) реальностью Мира? Останется что-либо содержательное от представления о личности, если снять с нее покровы, сброшенные на нее культурной средой и, соответственно, личной историей? Внесла ли современная наука что-то существенно новое в понимание природы личности?..

Являются ли личность и мир вечными?

Являются ли личность и мир имеющими конец?

Являются ли душа и тело идентичными? (По В.В. Налимову)

**Задача 5.** Ниже приведены разные способы осмысления «Я». Прокомментируйте их с точки зрения возможной поведенческой реализации. Какая из формулировок отражает ваше собственное восприятие своего «Я» и почему?

1. Каждый человек есть вселенная, которая с ним родилась и с ним умирает: под каждым надгробным камнем погребена целая всемирная история. (*Г. Гейне*)

2. Я ничто. Этот малый промежуток не способен отделить меня от небытия, куда мне надлежит идти. Я пришел лишь затем, чтобы составить множество; больше нечего было сделать из меня. (*Епископ Боссюэ*)

3. Тот, кто не поспекает в ногу с остальными, возможно, слышит иного барабанщика. Пусть шагает с той музыкой, которая слышится ему – слабая и отдаленная. (*Торо*)

4. Все мы жертвы... Наши судьбы предопределены космическим жребием, ветрами звезд и непостоянными вихрями, что дуют с мельниц богов». (*Г.Л. Дитрих*)

5. Окружающий мир, по-видимому, не овладевает нами полностью, даже когда мы выросли, но только на две трети; одна треть нашего «Я» еще не родилась. При каждом утреннем пробуждении мы как будто рождаемся заново». (*З. Фрейд*)

6. Я так бессмысленно чудесен, что Смысл склонился предо мной! (*И. Северянин*).

### **2.3. Деятельность**

**Задача 1.** Определите, в каких случаях говорится о деятельности. По каким признакам вы это установили?

- Ученик обдумывает решение задачи.
- Монах молится, перебирая чётки.
- Отец, лёжа на диване, читает газету.
- Каждый вечер спортсмен пробегает 3 километра.
- Дети играют в хоккей.
- Пенсионер гуляет по парку.
- Старушки на лавочке обсуждают «нонешнюю» молодёжь.
- Мальчик вывел собаку на прогулку.
- Ребёнок трёх лет стучит ложкой по столу. (По Б.Ц. Бадмаеву)

**Задача 2.** В каких примерах проявляются умения, навыки, привычки?

А. В цехе работает мостовой кран. В кабине крановщика три рычага: один - поднимает и опускает груз, другой - продвигает кран полёрёк цеха, третий перемещает мост крана вдоль оси. Работая всеми рычагами, крановщик перемещает груз по трём осям так, что груз движется по прямой линии.

Б. неопытный крановщик передвигает груз по каждой оси, работая по очереди каждым рычагом. Груз движется как бы скачками и по ломаной линии: пойдёт, остановится, затем пойдёт в другом направлении.

В. Когда начинающий спортсмен учится перезаряжать винтовку, он нередко шепчет: «Раз - повернуть налево, два - потянуть к себе, три - толкнуть от себя, четыре - повернуть направо».

Г. Переходя улицу с односторонним движением и посмотрев налево, навстречу движущемуся транспорту, вы, дойдя до середины, почувствуете потребность посмотреть направо, хотя и знаете, что транспорт оттуда не может идти. (По Платонову К.К.)

Д. В первое время ученик думает над тем, ставить или не ставить запятую в предложении. Для этого он вспоминает правила пунктуации, выбирает из них подходящие данному случаю. Он затрудняется сразу определить, нужно или не нужно ставить запятую в предложении.

Е. По мере обучения ученик быстро, не тратя времени на определение типа предложения, безошибочно ставит знаки препинания. (По В.С. Мерлину).

**Задача 3.** Из приведённых ниже признаков выберите те, которые характеризуют всякую деятельность; те, которые характеризуют только игру, только учение, только труд.

- а) условие развития психики;
- б) деятельность, направленная на усвоение способов выполнения действий;
- в) условие проявления всех психических реакций;
- г) деятельность, направленная на получение результата, удовлетворяющего материальные и духовные потребности людей;
- д) деятельность, направленная на усвоение и применение системы понятий;
- е) деятельность, удовлетворяющаяся самим процессом выполнения. (По В.С. Мерлину).

**Задача 4.** Определите, в каких ниже приведенных случаях поведение является деятельностью, а в каких – нет:

- 1) Ребенок перекладывает игрушки с места на место.
- 2) Пожилые люди прогуливаются на свежем воздухе.
- 3) Человек грызет ногти в состоянии задумчивости.
- 4) Студент пропускает утренние занятия, так как ему не хочется рано вставать.
- 5) Школьник рисует каракули па страницах учебника.
- 6) Продавец обвешивает покупателей.
- 7) Ребенок катается на качелях.
- 8) Врач не оказывает необходимой помощи прохожему, нуждающемуся в ней.
- 9) Человек разговаривает во сне.
- 10) Подросток ходит по комнате из угла в угол, так как ему нечего делать.

**Задача 5.** Проанализируйте хорошо знакомые вам виды деятельности (игровую, учебную и трудовую), выделив в них мотив, цель, задачи, условия выполнения, действия и операции.

**Задача 6.** В нижеследующих ситуациях выделите структурные компоненты деятельности (мотив, цель, задачи, условия выполнения, действия, операции).

а) Желая хорошо выглядеть на свадьбе своей подруги, девушка с усердием шьет себе модное красивое платье по снятой ею из журнала выкройке.

б) Чтобы порадовать и удивить своих гостей, хозяйка изучает кулинарные книги и обзванивает знакомых в поисках «экзотических» рецептов.

в) Собираясь в дальнюю поездку, автолюбитель проверяет состояние своей машины, заливает полный бак бензином, обновляет масло, подкачивает колеса, приобретает минимум запчастей.

г) Желая получить достойную отметку на семинаре, студент идет в библиотеку, терпеливо конспектирует научную статью, ищет ответы на вопросы преподавателя.

**Задача 7.** Проанализируйте ситуацию, в которой выполняется какая-либо деятельность, выделив ее структурные компоненты. Рассмотрите различные варианты способов изменения деятельности в зависимости от меняющихся условий данной ситуации.

**Задача 8.** Покажите на конкретных примерах функции игры в жизни людей разного возраста.

**Задача 9.** Разработайте рекомендации по повышению трудовой мотивации.

## 2.4. Общение

**Задача 1.** Опишите несколько хорошо знакомых вам ситуаций общения и проанализируйте их: выделите мотив, цель, психологические особенности партнера, способы взаимодействия.

**Задача 2.** В конкретных ситуациях общения спрогнозируйте различные варианты взаимодействия с людьми в зависимости от их индивидуальных особенностей.

**Задача 3.** Определите виды общения, актуализирующиеся в следующих ситуациях. (Вариантов ответа может быть несколько)

а) Оказавшись в скучной компании, парень рассказывает веселые истории и анекдоты.

б) Не застав друга дома, мальчик оставляет ему у соседей записку с просьбой позвонить.

в) Заметив знакомую, идущую по другую сторону дороги, девушка приветливо улыбнулась ей и помахала рукой.

г) Подойдя к автобусной остановке, мужчина поинтересовался у окружающих, давно ли прошла «шестерка».

д) Мэр города обращается по радио к горожанам с призывом принять активное участие в субботнике.

е) Просматривая образцы обоев, супруги рассуждают, какие из них лучше подойдут для детской комнаты.

ж) Ребенок после прогулки просит у мамы бутерброд.

з) Отец рассказывает сыну, как из бумаги можно сделать самолетик.

и) Продавец ручных пылесосов, привлекая внимание потенциальных покупателей, демонстрирует достоинства товара и сообщает, что цена на следующую партию будет уже выше.

к) Поздно вечером мама говорит сыну, что пора выключать телевизор и ложиться спать, иначе утром будет трудно встать в школу.

**Задача 4.** Прочтите приведенные ниже зарисовки. Воспользуйтесь вашими знаниями о невербальной коммуникации и расшифруйте, что хотел сказать своим поступком каждый из персонажей.

а) Даша собрала свои длинные светлые волосы в тугую узел на затылке, надела одолженный у матери строгий костюм в тонкую полоску и черные классические туфли, сложила папки с документами в портфель и отправилась на собеседование.

б) После семейной ссоры Эдуард нарисовал портрет жены в черных и серых тонах. Рисунок он повесил на зеркало перед ее туалетным столиком.

в) Начальник похвалил Галю за хорошую работу и потрепал по плечу. Девушка поспешно отстранилась.

г) Таня оглядела переполненный людьми пляж и расстелила свое полотенце в метре от симпатичного молодого человека.

д) Во время объяснения новой темы двое учеников с азартом играют в «Морской бой». Учитель, заметив это, делает паузу в своем рассказе и пристально смотрит на ребят.

**Задача 5.** Подберите относительно каждой из данных конфликтных ситуаций наиболее оптимальные стратегии поведения (сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). Опишите конкретные действия всех возможных участников конфликта.

а) У жильцов с верхнего этажа в их отсутствие прорвало трубу с горячей водой, в результате чего были залиты две нижние квартиры, не так давно отремонтированные хозяевами. Встает вопрос, кто будет оплачивать новый ремонт?

б) Две фирмы занимают одно большое помещение и пользуются одним телефоном. В конце каждого месяца между их руководителями возникает спор по поводу оплаты за аренду и услуги связи.

в) Двое молодых людей любят одну и ту же девушку. Но оба понимают, что «третий – лишний».

г) Бездетные супруги, прожив довольно много лет вместе, решили развестись. Однако не могут решить, кому должны остаться однокомнатная квартира, машина, мебель и другие совместно приобретенные материальные ценности.

д) Директор частной фирмы обещал своим сотрудникам солидную премию к Новогодним праздникам. Но из-за срыва партнерами поставки крупной партии товара прибыль оказалась незначительной, что не позволило руководству выполнить свое обещание. Среди работников фирмы зреет недовольство.

**Задача 6.** Ориентируясь на психологические особенности партнера, напишите максимальное количество рекомендаций по оптимизации межличностного взаимодействия в каждой ситуации:

а) В коммунальной квартире проживает множество людей, среди которых пожилая женщина, отличающаяся такими чертами как раздражительность, сварливость, недовольство окружающими. Из-за ее вспыльчивости ежедневно возникают конфликты с соседями.

б) С начала семестра студент чувствует неприязнь со стороны преподавателя, который игнорирует его на семинарах, занижает оценки за ответы. Студент беспокоится о предстоящем экзамене.

в) Начинаящий сотрудник формы считает, что начальник не доверяет ему серьезных дел, скептически относится к его предложениям, иногда позволяет себе грубые высказывания в его адрес.

**Задача 7.** Разбейтесь на пары и с помощью диалога попробуйте разрешить следующие педагогические ситуации:

1) Ученик систематически нарушает дисциплину на уроках. Цель - выяснить с помощью речевого общения причины данного поведения. Один студент играет роль учителя, другой - ученика.

2) Ученик, успеваемость которого была довольно хорошей, вдруг стал плохо учиться. Цель учителя - выявить причины и наметить пути для исправления ситуации.

3) Ученица, успеваемость которой была довольно посредственной, стала вызывающе вести себя, стараясь привлечь внимание класса. Цель учителя - выяснить причины ее поведения и наметить пути коррекции.

### ***Раздел III. Познавательные процессы***

#### ***3.1. Ощущения и восприятие***

**Задача 1.** Вспомните несколько особенно ярких впечатлений из вашей жизни. Какие образы появляются у вас в сознании: зрительные, слуховые или какие-то еще? Опишите все те ощущения, которые у вас возникали в это время.

**Задача 2.** В какой из ситуаций имеет место ощущение:

а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.

б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.

в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.

г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.

д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

**Задача 3.** Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств ощущений .

**Задача 4.** Определите, какие свойства и закономерности ощущений проявляются в следующих ситуациях:

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.

б) После погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи.

в) Слепoglухая О. Скороходова вспоминала, что когда она жила в интернате, то по запаху легко определяла обладателя каждого полотенца.



г) После громкой музыки на дискотеке молодому человеку все остальные звуки кажутся тихими.

д) Автослесарь по звуку работающего мотора автомобиля определяет характер поломки.

е) Температура помещений, стены которых окрашены в синие тона, воспринимается на три-пять градусов ниже, чем она есть на самом деле.

ж) «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», — сказал однажды известный мнемонист Ш. беседовавшему с ним Л.С. Выготскому.

з) Установлено, что обтирание лица водой комнатной температуры повышает остроту зрения.

**Задача 5.** На белой стене висят часы, черный циферблат которых заключен в овал серебристого цвета. Человек пристально всматривается в циферблат, пытаясь определить положение стрелок, а затем переводит взгляд на белую стену и вдруг «видит» там часы в несколько измененном виде. Что собой представляет данное явление?

**Задача 6.** На картине изображено красное яблоко, лежащее на белой тарелке. Вы внимательно рассматриваете картину в течение примерно 30-60 сек., а потом переводите взгляд на белый лист бумаги. Какого цвета будет яблоко в возникшем перед вами последовательном образе?

**Задача 7.** Если вы можете заметить разницу между 10 и 11 кг, то какой минимальный вес (в килограммах) вы смогли бы отличить от 50 кг?

**Задача 8.** Определите, какие свойства восприятия (целостность, константность, категориальность, апперцепция, предметность, структурность) проявляются в следующих ситуациях:

а) Ночью на звездном небе люди видят не отдельные звезды, а созвездия.

б) Незнакомая женщина, находящаяся среди мужчин, внешне не резко отличных друг от друга, будет воспринята ярче, чем когда она находится в группе женщин.

в) Слепому с детства человеку, которому в результате операции было возвращено зрение, казалось, что видимые из окна предметы являются маленькими, а не удаленными.

г) Когда человеку показывают рисунок с неопределенными фигурами, которым дается название, он видит в них сходство с данными объектами.

д) Музыкант, слушая концерт в исполнении оркестра, не выделяет звучание отдельных инструментов.

е) В сумерках мы видим цвета нашей одежды такими же, как и при дневном освещении.

ж) Темный предмет кажется меньше светлого, если оба имеют одинаковую величину.

з) Пятилетняя девочка понимает тексты, напечатанные на компьютере. Однако она не может понять записку, написанную от руки.

и) Когда мы хотим разглядеть человека, мы осматриваем его с головы до ног.

к) Заяц достаточно успешно отличает волков от других животных независимо от их роста или масти. Какое свойство может быть присуще восприятию зайца?

л) Шагая по аллее, студент взглянул на часы. Через минуту к нему подбежал ребенок и спросил, который час. Студенту опять пришлось взглянуть на часы.

м) Учитель выделяет красным цветом ошибки в письменных работах школьников.

**Задача 9.** Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств восприятия.

**Задача 10.** Чем объясняются описанные иллюзии:

а) Иногда у водителей автомобилей или летчиков возникает иллюзия: быстро приближающийся предмет кажется им разбухающим.

б) Предметы одинакового размера, окрашенные в вертикальную полосу, кажутся выше, чем окрашенные в горизонтальную.

в) Если испытуемому завязать глаза и положить на ладони вытянутых рук два шара одинакового веса, но разных размеров, то ощущение тяжести в обоих случаях окажется одинаковым. Что произойдет, если испытуемому развязать глаза и чем можно объяснить данное явление?

г) Немало автокатастроф происходит из-за того, что уклон дороги принимается за подъем, тень от скалы – за поворот дороги, а дерево или строение – за ее продолжение.

д) Луна на горизонте кажется гораздо больше, чем когда она находится высоко в небе.

### **3.2. Память**

**Задача 1.** Приведите примеры проявления различных видов памяти в жизненных и профессиональных ситуациях (по разным классификациям).

**Задача 2.** Определите, какие виды памяти проявляются в следующих ситуациях:

а) При встрече девушка называет номер своего телефона знакомому и тот через некоторое время безошибочно его набирает.

б) Учитель предлагает классу посмотреть в окно и рассказать, что ученики только что увидели.

в) Школьник получил задание выучить к торжественному вечеру большое стихотворение.

г) Проходя мимо кондитерской, девочка почувствовала знакомый запах и вспомнила, что покупала здесь ванильное пирожное.

д) Мама посылает сына в магазин, перечисляя ему названия продуктов и просит повторить то, что он услышал.

е) Ребенок рассказывает на уроке параграф, который он выучил накануне.

ж) Услышав по телефону голос, девушка сразу же узнала своего приятеля.

з) Девочки разучивают на уроке хореографии новый танец и повторяют каждое движение по несколько раз.

и) Дети надолго запомнили интересный рассказ, с которым их познакомили на творческом вечере известного писателя.

к) Молодой человек по памяти подобрал услышанную ранее мелодию.

л) По возвращении из путешествия юноша еще долго мысленно бродил полюбившимися маршрутами.

м) Попробовав однажды рыбий жир, ребенок испытывает отвращение каждый раз, когда видит его.

**Задача 3.** Какие процессы и явления памяти проявляются в следующих ситуациях:

а) Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем воспроизвел ее с точностью.

б) Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70 % содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45 %.

в) На экзамене по математике ученик долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бином Ньютона.

г) Ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране.

д) Мальчик никак не мог выучить большое стихотворение, хотя и много раз повторял его. Решив, что с задачей ему не справиться, он лег спать и утром повторил его без ошибок.

е) Во время экзаменационной сессии студенты за три дня усваивают больше материала, чем за несколько месяцев до этого.

**Задача 4.** Приведите примеры использования приемов запоминания и воспроизведения информации.

**Задача 5.** Школьнику необходимо через неделю воспроизвести достаточно большой текст на иностранном языке. В день, предшествующий испытанию, он принимается за дело и, хотя учит текст с 15.00 до 23.00, воспроизвести его не в состоянии. Какая помощь родителей будет в данном случае наиболее полезна:

а) Объяснить, что текст надо заучивать не целиком, а по частям.

б) Рассказать о целесообразности распределения повторений во времени.

в) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, привлекая во внимание явление реминесценции.

г) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, так как при этом удастся избежать ретроактивного торможения.

**Задача 6.** Напишите рекомендации о том, как можно использовать закономерности памяти в учебной и профессиональной деятельности.

**Задача 7.** Определите причины забывания в каждом из следующих примеров.

а) Вчера вечером мальчик выучил наизусть стихотворение, а теперь не может вспомнить третью строчку.

б) Девушка так обрадовалась, когда узнала, что выиграла в лотерею, что забыла о стоящем на плите кофе. В результате кофе пригорел.

в) Новый сотрудник пришел на прием без галстука, поскольку забыл его надеть, и все над ним смеялись. Однако ему никто не говорил, что вечер будет официальным.

г) Накануне вечером девушка смотрела новости, где передавали прогноз погоды, но в это время мечтала о предстоящем летнем отпуске. Теперь она не может вспомнить, ожидается ли сегодня дождь.

**Задача 8.** Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.

2. В случае если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.

3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.

4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.

5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.

6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.

7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.

8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.

9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.

10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.

11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.

12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

**Задача 9.** Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.

2. В случае если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.

3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.

4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.

5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.

6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.

7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.

8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.

9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.

10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.

11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.

12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

**Задача 10.** Определите, в каких из перечисленных обстоятельствах память работает лучше или хуже:

- когда мы стареем;
- когда мы хотим показать себя с лучшей стороны;
- когда мы поглощены интересной работой;
- когда нас торопят;
- когда на нас давят обстоятельства;
- когда возникают отвлекающие факторы;
- когда нас перебивают;
- когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев и

т.д.);

- когда мы погружены в размышления;
- когда мы устали или хотим спать;
- когда мы находимся в привычной обстановке;
- когда мы действуем на «автопилоте»;
- когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации;
- когда мы действуем в направлении сознательно поставленной цели;
- когда мы находимся в стрессе;
- когда мы пребываем в депрессии;
- когда мы слишком тревожны;
- когда мы находимся в условиях дефицита времени.

**Задача 11.** Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.

2. Богатство памяти – мера освоения материальной и духовной реальности.

3. Хорошая память – основа обучения.

4. Чем человек умней, тем лучше его память.

5. Богатый запас слов – показатель хорошей памяти и хорошего ума.

6. Любая научная работа делает память лучше.
7. Если человек утрачивает память, он теряет ум.
8. Без памяти человек перестает быть личностью.
9. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом.

**Задача 12.** Объясните приведенный факт. Почему А. Бине так и не запомнил молитвы?

Французский психолог А. Бине был не верующим в Бога человеком, а его жена, наоборот, была очень религиозна. Каждый день перед сном она читала молитву, того же требовала и от супруга. Бине, не желая обижать жену, покорно повторял за ней слова молитвы. Так продолжалось много лет. Однако после стольких повторений Бине все-таки молитвы не запомнил и самостоятельно не мог ее воспроизвести.

**Задача 13.** Как вы объясните описанные ниже факты?

1. Учащимся предлагают для запоминания два рассказа и предупреждают, что один из них должен быть рассказан на следующий день, а второй следует запомнить «навсегда». Через несколько недель производился опрос учащихся, и было установлено, что рассказ, прочитанный с установкой запомнить «навсегда», они помнят лучше.

2. Один актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль; во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное, как он сам выразился, «словно губкой стерло из памяти», и роль была забыта им совершенно.

3. После ответственного диктанта некоторые ученики класса стремятся выяснить у учителя, как надо писать слово, вызвавшее у них затруднение. Получив ответ, они в дальнейшем, уже никогда не испытывают затруднений в написании этого слова... Если же отнести выяснение правильного написания слова к моменту работы над ошибками, то эффект будет иным.

**Задача 14.** Найдите причину, по которой одна группа испытуемых лучше другой запоминает предложения.

Одной группе испытуемых давали шесть предложений, в пяти из которых были допущены грамматические ошибки. Испытуемые должны были прочесть предложения и исправить ошибки. Другая группа испытуемых также получала шесть предложений, в которых были допущены не грамматические, а смысловые ошибки. Испытуемые после прочтения каждой фразы должны были указать на ошибку. После

окончания работы обеим группам испытуемых неожиданно предлагалось воспроизвести предложения.

**Задача 15.** Почему американский психолог Прибрам давал следующий совет? На какие механизмы памяти он опирался?

Представьте себе, что вы только что познакомились с девушкой, и она вам чрезвычайно понравилась. Вы делаете с ней несколько первых шагов, и вот неприятность! Она встречает какого-то другого мужчину и дает ему свой домашний телефон. Что нужно делать в этом случае? Немедленно дать ему пощечину! Конечно, вы будете иметь неприятности от дамы сердца, но зато сможете спать спокойно. Если вы исполните эту акцию сразу, то я вам ручаюсь, что телефона он не запомнит, а если замешкаетесь, то такой надежности уже нет.

**Задача 16.** Определите, в каких из перечисленных примеров речь идет о непосредственной (оперативной, мгновенной, сенсорной), кратковременной или долговременной памяти.

1. При печатании на пишущей машинке, как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей.

2. Старушка всю жизнь помнит о своей первой любви.

3. Человек, набирающий малознакомый номер в телефоне-автомате и держащий в руках сумку, букет и торт, не имеет возможности держать перед глазами записную книжку, и ему приходится мысленно повторять номер, пока набирает его. Если его прервать в момент, пока он дозванивается, номер исчезнет из памяти.

4. Пожилой актрисе, работающей над мемуарами, кажется, что свои гимназические годы она помнит лучше, чем военные и перестроечные.

5. Авиадиспетчер на несколько минут сосредоточивает внимание на изображении движущейся точки на экране, а после посадки самолета тут же забывает о пей, переключая внимание на следующую.

6. Писатель, работающий над историческим романом, помнит огромное число архивных данных, хотя далеко не все они войдут в повествование.

7. Ожидая на остановке автобус № 664, человек помнит номера других, прошедших до «своего», автобусов (№ 47, 57, 119, 117 и т.д.), но, дождавшись, тут же выбрасывает их из памяти.

8. Люди, окончившие школу даже 40-50 лет назад, сохраняют в памяти имя первой учительницы.

9. Студент перед экзаменом помнит огромное количество цифр, дат, фактов, которые «улетучиваются» из головы, как только экзамен сдан.



10. Дошкольник, вспомнив летом о новогодних подарках, рисует Деда Мороза «по памяти».

11. На конференции с человеком пытается поболтать неинтересный ему собеседник. Высматривая в толпе знакомые лица, человек что-то отвечает на вопросы, как-то реагирует на реплики навязчивого собеседника, но, наконец избавившись от него, совершенно не помнит, о чем был разговор.

**Задача 17.** Проинтерпретируйте следующие высказывания. Попробуйте разрешить эти парадоксы.

1. Память – это то, с помощью чего мы забываем. (*А. Чейз*)

2. Эрудиция – это память, а память – это воображение. (*Жаков*)

3. Память располагает более вместительной кладовой, чем вымысел. (*Монтень*)

4. Человеческая память – страшный дар. (*А. Цвейг*)

5. Мы благодарны памяти за то, что она позволяет нам запоминать. Однако нужно быть признательным ей и за то, что она позволяет забывать. (*Эррио*)

6. Благодарность забывчивей всего. (*Шиллер*)

7. Мы забываем намного больше, чем вспоминаем. (*Томас Фуллер*).

### **3.3. Мышление и речь**

**Задача 1.** В какой из ситуаций обращение к мышлению не требуется:

а) Все 30 лампочек елочной гирлянды неожиданно погасли, но телевизор работал.

б) Во время урока учитель задал вопрос «как по-английски «граница»?»

в) Надо было разжечь костер, но ни спичек, ни зажигалки у туристов не нашлось.

г) Передвинуть тяжелый шкаф можно было только вчетвером, но Сидоров был совершенно один.

**Задача 2.** В какой из следующих ситуаций не представлена опосредованность мышления:

а) Определив способ подключения, электрик стал по очереди проверять все лампочки.

б) Хотя длина бикфордова шнура не превышала 1,5 метра, сапер спокойно двинулся в сторону стоящего невдалеке грузовика.

в) Показания приборов свидетельствовали о том, что до ближайшего аэродрома самолету не дотянуть.

г) Придя в себя после сильного удара, Петр с сожалением отметил, что обнаруженный им несколько секунд код утерян навсегда.

**Задача 3.** Опишите ситуации, в которых проявляются основные виды мышления (по различным классификациям).

**Задача 4.** Определите, какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Написание журналистом аналитической статьи.

б) Изготовление портным выкройки по имеющимся размерам.

в) Составление свидетелем словесного описания преступника.

г) Собираение ребенком конструктора.

д) Проектирование дизайнером интерьера помещения.

е) Составление учителем вопросов к контрольной работе.

ж) Принятие диспетчером по управлению движением транспорта решения о немедленных действиях.

з) Нахождение автослесарем поломки в автомобиле.

и) Составление архитектором будущего плана постройки.

к) Перекладывание вещей на полке с места на место с целью найти способ наилучшего их размещения.

л) Решение учебной задачи новым способом.

**Задача 5.** Приведите примеры ситуаций и учебных заданий, в которых актуализируются мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, конкретизация).

**Задача 6.** Какие мыслительные операции проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Преподаватель предлагает студентам сделать конспект статьи, составить план и выделить главную мысль.

б) Задание мастера производственного обучения: из набора предложенных инструментов выберите те, которые относятся к слесарным инструментам.

в) Задание ученикам: составить текст, используя новые слова.

г) Начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.

д) Задание ученикам - найти сходство между предложенными чертежами.

е) В предложенной задаче выделите условия и скажите, что вам известно.

ж) Установить закономерности в предложенных числовых рядах и продолжить их.

з) После опроса всех свидетелей детектив наконец смог составить фотопортрет преступника.

и) Ученики художественной школы изучают понятие формы предметов.

**Задача 7.** Какая из приведенных классификаций может быть признана правильной?

А. Часы бывают электронные, механические, настенные, настольные.

Б. Животные подразделяются на диких, домашних, сумчатых и млекопитающих.

В. В зависимости от содержания, хранящегося в памяти материала, различают следующие ее виды: образную, словесно-логическую, эмоциональную и двигательную.

Г. Обувь подразделяется на мужскую, женскую, детскую.

**Задача 8.** Напишите рекомендации о том, как в учебной деятельности ориентироваться на особенности мышления детей различного возраста.

### **3.4. Воображение**

**Задача 1.** Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются основные виды воображения (по разным классификациям).

**Задача 2.** Определите, какие виды воображения проявляются в следующих ситуациях:

а) Учитель представляет, как отреагируют ученики на его рассказ.

б) Глядя на облака в небе, человек видит в них очертания знакомых объектов.

в) Мальчик мечтает стать известным политиком.

г) Инженер, рассматривая чертеж, представляет, как может выглядеть данная машины в реальности.

д) Детям дали задание подготовиться к конкурсу на самый оригинальный сюжет для новогоднего вечера.

е) Ученик, читая в книге описания природы, живо представил себе картину морского побережья.

ж) Мать, разговаривая с дочерью по телефону, представляет себе, как та выглядит в данный момент.

з) Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с паучьими лапами.

и) Учитель географии дает задание ученикам – по какой-либо точке, показанной на карте описать флору, фауну, рельеф, вид городов и жилищ данной местности.

**Задача 3.** Опишите ситуации, в которых проявляются различные функции воображения (целеполагание, представление действительности в образах, планирование, воздействие на физиологические и познавательные процессы, коммуникативная функция).

**Задача 4.** Придумайте рассказ, в котором встречаются слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь. Время на работу 10 минут. После завершения работы прочитайте некоторые из рассказов вслух.

Рассказ оценивают по следующим критериям: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность сюжета, неожиданность концовки.

**Задача 5.** Для оценки творческого воображения можно использовать следующую методику. За 5 минут нужно составить как можно больше осмысленных фраз, в каждую из которых должны входить три слова: «свет, воздух, земля».

Каждая фраза оценивается по пятибалльной системе: 5 – остроумная, оригинальная комбинация, 4 – правильное, логичное сочетание слов, 3 – пожалуй, и так можно, 2 – два слова связаны верно, а третье нелогично, 1 – бессмысленное сочетание слов. После подсчета суммы баллов по всем фразам рассчитывается коэффициент творческого воображения, который равен сумме баллов, деленных на число фраз, написанных за 5 минут.

**Задача 6.** Приведите примеры конкретных образов, созданных в результате работы воображения

**Задача 7.** Определите, какие приемы создания образов использовались в следующих примерах:

а) В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, минотавры, сфинксы, драконы и т.д.

б) Изобретатели конструируют аэросани, танки-амфибии, вертолеты, дирижабли, подводные лодки и т.п.

в) Фантасты в своих произведениях используют такой сюжет как путешествие во времени.

г) В сказках часто используются такие образы как ковер-самолет, сапоги-скороходы, шапка-невидимка.

д) У Н.В. Гоголя в романе «Мертвые души» ярко представлены образы Манилова, Собакевича, Плюшкина и т.п.

е) В рекламных роликах показывают увеличенные изображения представляемых продуктов.

**Задача 8.** Разработайте рекомендации по развитию творческого воображения.

#### ***Раздел IV. Внимание***

**Задача 1.** Приведите примеры проявления основных видов внимания и условий, которые их вызывают.

**Задача 2.** Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

а) Гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами.

б) Выпускник усиленно готовится к экзамену по геометрии.

в) Читая рассказы Л.Н.Толстого, школьница слышит громкую музыку, доносящуюся из окна.

г) Ученикам нужно прослушать небольшой рассказ и назвать встретившиеся в нем прилагательные.

д) Рабочую тишину в классе нарушают звуки сигнализации припаркованной во дворе школы машины.

е) Получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя.

ж) Испытуемые по команде психолога в течение пяти минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а».

з) Учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться.

и) Перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная.

к) Корректор проверяет ошибки в напечатанной статье.

л) Секретарь набирает на компьютере текст приказа под диктовку начальника.

м) Примерно 65-70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.

н) Заканчивается урок, учащиеся пытаются разобраться в материале, но время от времени они отвлекаются, заговаривают друг с другом. Чтобы активизировать их деятельность, учитель резко повышает голос. Класс успокаивается, но ненадолго, а вскоре снова начинает шуметь. Учителю приходится снова повысить голос.

**Задача 3.** Опишите ситуации, в которых проявляются основные свойства внимания (устойчивость, концентрация, распределение, переключение).

**Задача 4.** Проранжируйте действия, требующие распределения внимания, в порядке нарастания степени трудности:

а) Читать про себя с полным пониманием текста и одновременно записывать под диктовку слова.

б) Чистить картошку и одновременно смотреть любимую телепередачу.

в) Ходить по гимнастическому бревну, декламируя при этом стихи.

г) Вести автомобиль и разговаривать при этом с пассажиром на иностранном языке (язык изучается четыре месяца).

д) Вести автомобиль и беседовать с коллегой о работе.

е) Читать про себя с полным пониманием текст и одновременно записывать названия категорий, к которым относятся диктуемые слова.

ж) Осуществлять синхронный перевод речи оратора, говорящего в среднем темпе.

**Задача 5.** Напишите рекомендации по поводу того, как организовывать на уроках внимание учащихся со следующими особенностями:

а) с низкой концентрацией

б) с хорошим распределением

в) с плохим переключением.

Рекомендации должны содержать следующие компоненты: цель, описание ситуации, адресат и способы воздействия.

**Задача 6.** Чтобы во время урока или самостоятельных занятий учащиеся были в состоянии управлять своим произвольным вниманием, о каких условиях его организации и поддержания им следует помнить?

**Задача 7.** Опишите ситуации, в которых возникает необходимость привлечения внимания. Предложите способы привлечения внимания в данных ситуациях.

**Задача 8.** Определите, какие способы привлечения внимания (повторение, новизна, изменение интенсивности, контрастные цвета, формы или размеры, искусственное подогревание общественного интереса) использованы в следующих случаях.

а) Женщина нарисовала на своей черной машине белую полосу.

б) Учитель повышает голос и кричит: «Тихо!».

в) У прилавка на рынке, где можно поторговаться, постоянно собирается много покупателей.

г) Мать постоянно твердит своему ребенку: «Не забудь убрать свою комнату».

д) Взрослый человек обливает каждого встречного из водяного пистолета.

е) Новый преподаватель входит в аудиторию и молча ждет, когда установится тишина.

## ***Раздел V. Эмоционально-волевая сфера личности***

### ***5.1. Эмоции и чувства***

**Задача 1.** Напишите список известных вам эмоционально-волевых состояний и классифицируйте их.

**Задача 2.** Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются различные эмоции и выделите основные структурные компоненты данных эмоций (предмет, эмоциональная окраска, потребность).

**Задача 3.** Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.

а) Учитель видит, что ученик списывает контрольную работу у соседа, и делает ему замечание.

б) Опытная массажистка делает пациенту массаж спины.

в) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.

г) Девушка получила от любимого письмо из армии.

д) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.

е) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.

ж) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накрычала на него.

з) В жаркий летний полдень на даче мужчина обливается прохладной водой.

и) Студент-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».

**Задача 4.** Опишите ситуации, в которых проявляются основные функции эмоций.

**Задача 5.** Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:

а) Собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется.

б) Не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте.

в) От страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.

г) Услышав любимую мелодию, доносившуюся из приемника, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук.

д) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек чувствовал себя настолько счастливым, что даже не заметил, как начался дождь.

е) Разозлившись на своего любимого кота, испортившего обивку на новом диване, хозяйка отшлепала его.

ж) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец.

з) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.

и) Посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини.

к) После серьезной ссоры с другом у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.

**Задача 6.** Перечислите известные вам чувства и классифицируйте их по группам (интеллектуальные, моральные и эстетические).

**Задача 7.** Какой вариант поведения наиболее целесообразен, если человек находится в состоянии гнева?

**Задача 8.** Опишите, как могла бы выразить или сдержать свой гнев девушка в следующей ситуации.

Даша два месяца не покладая рук работала над курсовой работой по физике. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь ее преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на один день. Даша чувствует, как ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Прямое выражение гнева: \_\_\_\_\_

Б. Косвенное выражение гнева: \_\_\_\_\_

В. Сдерживание гнева: \_\_\_\_\_

**Задача 9.** Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.



г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

**Задача 10.** Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса.

Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

**Задача 11.** Определите, какие из нижеперечисленных эмоций встречаются у вас чаще всего, оцените их частоту и интенсивность по десятибалльной шкале:

1. Гнев
2. Тревога
3. Уныние, депрессия
4. Отчаяние
5. Разочарование
6. Чувство вины
7. Ощущение беспомощности
8. Раздражение
9. Чувство одиночества
10. Ярость
11. Беспокойство, нетерпеливость
12. Застенчивость
13. Ощущение, что вас не любят.

Если эмоция оценивается выше, чем 5 баллов, она должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса.

Опишите типичные ситуации, в которых возникают данные эмоции и предложите способы регуляции стресса в данных ситуациях.

## **5.2. Воля**

**Задача 1.** Проанализируйте приведенные высказывания. Какие из них, на ваш взгляд, верны, а какие – нет?

1. Единственный критерий проявления воли в поведении – волевые качества личности.

2. Главным признаком волевого поведения является недостаток побуждения и восполнение его.

3. Волевым называют действие, принятое на основе внушающего воздействия.

4. Аристотель впервые рассмотрел действия человека, принимаемые к исполнению как обязательные.

5. Волевое действие предполагает переход от самостимуляции к принятию решения и его осуществлению.

**Задача 2.** Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Критерием проявления воли является...
  - а) волевое действие;
  - б) выбор мотивов и целей;
  - в) волевые качества личности;
  - г) все ответы верны;
  - д) все ответы неверны.
2. Волевое поведение выполняет функцию...
  - а) преодоления препятствий на пути к цели;
  - б) гармонизации мотивов;
  - в) устранения внутренних конфликтов;
  - г) все ответы верны;
  - д) все ответы неверны.

**Задача 3.** Определите, что в приведенном списке может быть отнесено к произвольной саморегуляции, а что – к волевому поведению.

Сдерживание эмоций, управление запоминанием текста, аутогенная тренировка, постановка целей, самовнушение, изменение цели, преодоление внутренних препятствий, ритуальные действия перед экзаменом, самоконтроль, планирование возможностей достижения, борьба мотивов, принятие решения, выбор между двумя равнозначными возможностями, снятие внутреннего напряжения, самоубеждение, релаксация, рефлексия, внутренний диалог с самим собой, смысловое связывание, создание новых мотивов-стимулов, самоподкрепление, формирование длительного намерения, построение жизненной стратегии, волевое усилие.

**Задача 4.** Проанализируйте отрывки. О каких волевых качествах в них идет речь?

1. А. де Сент-Экзюпери писал о своем товарище Гийоме: «Его величие – в чувстве ответственности. Он в ответе за самого себя, за почту, за товарищей, которые надеются на его возвращение. Он в ответе за судьбы человечества – ведь они зависят и от его труда... Быть человеком – это и значит чувствовать, что ты за все в ответе».

2. ...Каждый имел или искал (и находил) точку опоры не только в самом себе, но и еще в каком-то деле или интересе. Главным делом для большинства была борьба с фашистами, защита Ленинграда – это держало прежде всего. *(А.М. Адамович, Д.А. Грашин)*

3. Мир станет поистине подлинным только после того, как я его переделаю. (*Ален Боске*)

4. Ничто не делает жизнь так легко переносимой, как деятельность, направленная к одной цели. (*Шиллер*)

**Задача 5.** Выберите из предложенного списка слова, относящиеся к характеристике волевого поведения.

Мотив, саморегуляция, самооценка, желание, рефлексия, надежность, стремление, цель, эмоция, мышление, уверенность, планирование, усилие, уровень притязаний, движение, рефлекс, реагирование, агрессивность, настойчивость, побуждение, принятие решения, конфликт, сознание, намерение, восприятие, внимание, ценность, установка, свобода выбора, энергия, потребность, риск, авантюризм, импульсивность, дисциплинированность, ответственность, волюнтаризм.

**Задача 6.** Определите, где в предложенных ситуациях мы имеем дело с побудительной, а где – с тормозной функцией воли.

1. Пятиклассник Вова упорно трудится над задачей по математике, потому что хочет побыстрее пойти к соседу Мише посмотреть по виду фильм с Клодом Ван Даммом, а мама сказала, что пойти можно только после того, как будут сделаны все уроки на завтра.

2. Абитуриент-ветеран Александр Неудачников уже в шестой раз недобирает баллы для поступления на факультет психологии, поэтому будет еще упорнее готовиться для поступления в седьмой раз.

3. Студент-медик Игорь целую ночь перед экзаменом учит анатомию. Латинские названия мышц, костей и нервов путаются и забываются, но Игорь воодушевляет себя мыслью, что он должен сдать этот последний экзамен, чтобы не потерять стипендию.

4. Официант ресторана «Модерн-на-Упе» Жорж Березкин был оскорблен словесно подвынившим Пьером Афонькиным, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата «Цезарь», а о его смокинг Пьер вытер руки. Тем не менее, официант Березкин стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые.

5. Бальзаковская женщина Фаина Константиновна, вес которой составляет 150 кг, третий день сидит на диете, чтобы к субботе втиснуться в платье, надеть которое она собирается на свидание с Иннокентием Аркадьевичем.

6. Тринадцатилетний Боб у светофора на Варшавке моет стекла в проезжающих иномарках. Заработанные собственным трудом деньги он бережет от случайных соблазнов, чтобы к весне купить себе кожаную «косуху», как у его кумира Вилли.

**Задача 7.** Разным возрастам свойственна разная степень сформированности волевой регуляции и волевых качеств. Определите, что из приведенного списка свойственно детям младшего школьного возраста, подросткам и старшекласникам.

Дифференциация мотивов волевой регуляции; смелость; организованность; гибкость волевой регуляции; исполнительность; целенаправленность; использование физических действий в волевой регуляции (зажмуривание глаз, сжимание кулаков, напряжение мышц и т.д.); настойчивость; введение ограничений в распорядок собственной жизни; включение в волевою регуляцию познавательных мотивов; самоконтроль; включение в волевою регуляцию мотивов самоизменения; использование психических действий в волевой регуляции (выдержка, упорство, самовнушение, самоприказ и т.д.); самостоятельность в постановке целей волевой регуляции; умение ставить отдаленные цели; центрация на оценке результатов деятельности; увеличение осознанности в постановке целей волевой регуляции; волевое усилие в интеллектуальной деятельности; стремление к воспитанию у себя определенных качеств; выдержка; решительность; инициативность.

**Задача 8.** Оцените приведенный список слов с точки зрения того, какие из них, будучи применяемыми к себе, в большей мере характеризуют людей с сильной и слабой волей.

Надо, хочу, сомневаюсь, рассчитываю, могу, необходимо, выполню, надеюсь, умею, должен, обязан, рискну, подумаю, страшусь, решу, буду, стану, желаю, требую, настаиваю, раздумываю, посоветуюсь, опасаюсь, колеблюсь, предполагаю, боюсь, мучаюсь, избегаю, непременно, попробую, справлюсь, обязательно, отложу, стремлюсь, добиваюсь, сдерживаюсь.

**Задача 9.** Определите, какие волевые качества (возбудимость волевого усилия, длительность волевого усилия, энергичность, подавление действия или способность к задержке) проявились в каждой из описанных ситуаций.

1. Согласно преданию, греческий воин, пробежав более 40 км из местечка Марафон в Афины и сообщив весть о победе греков над персами, упал мертвым на городской площади.

2. Конструктор А., учась в школе, плохо чертил и решил совершенствовать свои умения. Для начала он стал заниматься в чертежной группе. Поскольку занятия проводились по понедельникам, ему приходилось каждое воскресенье проводить за чертежами. Много раз ему хотелось бросить, но он чертил, переделывал каждую работу по 5-

6 раз. Через два года занятий учитель черчения назвал его чертежи лучшими в школе.

3. Десятиклассник Б., возвращаясь из школы вдоль берега замерзшей реки, услышал слабые крики о помощи и увидел двух барахтающихся в обломках льда ребятишек. Юноша сбросил обувь, пальто и прыгнул в ледяную воду.

4. Шестиклассник В., чтобы развить свою волю, часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней 2-3 дня.

5. Героиня романа Р. Мерля «Под стеклом», чтобы преодолеть свою робость, застенчивость и слабоволие, писала себе жестокие приказы и развешивала их на стенах своей комнаты, снимая только тогда, когда приказ был выполнен.

**Задача 10.** Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы.

1. Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти. (*Бальзак*)

2. В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя. (*Бэбкок*)

3. Сколько дорог избирает и сколько находит доводов сердце, чтобы достичь того, к чему оно стремится. (*Дюма-сын*)

4. Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям. (*Ирвинг*)

5. У кого нет цели, тот не находит радости ни в каком занятии. (*Леонарди*)

6. Чем легче достижима цель, тем слабее стремление к ней. (*Плиний Младший*)

7. Целеустремленный человек находит средства, а когда не может найти, создает их. (*Цицерон*)

8. Тот, кого привели к цели, не имеет права считать, что он достиг ее. (*Эбнер-Эшенбах*)

9. Серьезное стремление к какой-либо цели – поистине половина успеха в ее достижении. (*В. Гумбольдт*)

10. Единственной преградой осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшние сомнения. (*Ф. Рузвельт*)

## **Раздел VI. Индивидуально-типологические особенности личности**

### **6.1. Темперамент**

**Задача 1.** Выделите основные группы индивидуальных свойств. Для каждой группы приведите примеры конкретных ситуаций, в которых эти свойства проявляются.

**Задача 2.** Опишите ситуации, в которых проявляются следующие свойства темперамента: активность, реактивность, экстраверсия-интроверсия, пластичность - ригидность, темп реакции, эмоциональная устойчивость, сензитивность.

**Задача 3.** Определите, какие свойства или тип темперамента лежат в основе следующего поведения.

а) При поручении ответственного задания инженер быстро разработал план конструкции, сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж.

б) Порученное задание вызвало у работника недовольство, он долго не мог приступить к выполнению, говоря о том, что это задание слишком сложно для него.

в) Прежде чем выполнять данное задание, сотрудник долго раздумывал, тщательно проверял все данные, а затем приступил к работе над чертежом.

г) Ученик при выполнении работы часто переключается с одного вида деятельности на другой, отвлекается на посторонние разговоры. При возникновении затруднений в решении теряет к задаче всякий интерес. С удовольствием выполняет задания только среднего уровня сложности.

д) Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал.

е) Экономист планового отдела обладает высокой работоспособностью, надолго сосредотачивается на кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок.

ж) При составлении проекта инженер-конструктор сильно увлекается, придумывает различные варианты, полностью поглощен работой и раздражается, когда его отвлекают.

з) Секретарша очень сильно реагирует на замечания начальника, долго переживает из-за допущенных ошибок, малейшие неприятности могут вызвать ухудшение настроения. Если необходимо срочно выполнить работу, не может сразу сосредоточиться.

и) Павел очень терпелив. Он может часами выполнять кропотливую работу, которая вызвала бы раздражение у другого человека.

к) Кирилл не выносит, когда приходится терять время в транспортных пробках. Он включает звуковой сигнал или грозит кулаком всем, кто его задерживает.

л) Сообщение о том, что его доклад перенесен с вечернего заседания на утреннее, заметно расстроило доцента Ковалева, и он плохо спал ночью.

**Задача 4.** Определите тип темперамента детей в следующих ситуациях:

а) Сергей – типичный непоседа, на уроках постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания учителя не реагирует.

б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом учителя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос учителя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку. На переменах никогда не сидит на месте, бегают по коридору.

в) Олег в классе обычно сидит спокойно, но часто на уроках занимается посторонним делом, не слушает объяснения учителя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.

г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый мальчик. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает. На уроках иногда мешает товарищам, может ущипнуть соседа.

Какие виды психолого-педагогических воздействий можно применить к данным школьникам, учитывая их типы темперамента?

**Задача 5.** Как поведут себя люди с различными типами темперамента в следующих ситуациях:

а) По неожиданному требованию начальника нужно срочно приехать на работу в выходной.

б) Человек опаздывает на поезд из-за поломки машины.

в) Происходит сбой в работе компьютера и потеряно большое количество информации.

**Задача 6.** Четыре здоровых молодых человека желают стать летчиками-испытателями. Тестирование показало, что Х. – холерик, С. – сангвиник, М. – меланхолик, Ф. – флегматик. Кстати, Х. – мастер спорта по дзюдо, Ф. – давно и весьма эффективно занимается бегом на длинные дистанции, М. – мастер спорта по прыжкам в воду, а С. – великолепный альпинист. Каково, скорее всего, будет заключение специальной комиссии?

**Задача 7.** Иногда в качестве наказания ребенка оставляют одного в комнате. Для ребенка с каким типом темперамента это наказание окажется наиболее слабым? Аргументируйте свой ответ.

**Задача 8.** При взаимодействии с человеком какого типа темперамента можно быть максимально прямолинейным? Аргументируйте свой ответ.

**Задача 9.** Напишите рекомендации о том, как можно взаимодействовать с людьми различных типов темперамента.

**Задача 10.** Саша – типичный представитель сангвинического темперамента. Какую из черт личности сформировать у него легче всего?

**Задача 11.** Оля – типичный представитель меланхолического темперамента. Какие черты личности могут сформироваться у нее?

**Задача 12.** Виталий – ученик шестого класса, низкорослый и шупленький, слабо развит физически, внимание не отличается устойчивостью, поэтому невелики успехи в учебе. Какой из вариантов развития личности наиболее вероятен?

**Задача 13.** Перечислите как можно больше черт характера и классифицируйте их по различным основаниям.

**Задача 14.** Спрогнозируйте, как свойства темперамента под влиянием воздействующих на них социальных условий могут трансформироваться в черты характера.

**Задача 15.** Разработайте 15 психологических рекомендаций в помощь учителю, перед которым стоит задача адаптировать нового ученика к классному коллективу. Рекомендации в данном случае следует составлять, придерживаясь следующей схемы: «Если новый ученик такой-то (обладает определенной чертой характера, способностью), то учитель должен (может) сделать то-то».

**Задача 16.** Исправьте следующие психологические рекомендации так, чтобы они были адекватны такой черте характера, как общительность.

а) Избегайте встреч с таким человеком.  
б) Не позволяйте ему пользоваться Вашим телефоном.  
в) Если Вы куда-нибудь собираетесь идти, то следует взять его с собой.

г) В трудные для Вас минуты не стоит идти к нему в гости.

д) Своего ребенка можно надолго оставить с таким человеком.

Какие типичные ошибки в формулировке заданных рекомендаций Вы бы отметили?

**Задача 17.** Какие черты характера проявляются в следующих ситуациях:

а) Человек тщательно готовится к публичному выступлению



б) Девочка постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери.

в) Школьник часто приходит на занятия с невыполненными уроками.

г) Старший брат не желает делиться сладостями с младшим.

д) Студент сильно волнуется перед экзаменами.

е) Сотрудник не любит, когда его публично хвалит начальство.

ж) В компании друзей он всегда в центре внимания.

з) Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы.

и) Юноша прикладывает максимум усилий, чтобы попасть на международные соревнования.

к) В опасных ситуациях человек паникует.

л) Не любит оставаться один.

м) Не может отказать, когда его просят о помощи.

н) Всегда поздравляет с праздниками всех родных и знакомых.

о) Даже незначительная критика вызывает у него негативную реакцию.

б. Опишите, как проявляются типы акцентуированных характеров в жизни и разработайте возможные способы взаимодействия с людьми, обладающими различными типами характера.

**Задача 18.** Определите тип акцентуации характера в следующих ситуациях:

а) Девушка ведет себя вызывающе, стараясь привлечь внимание окружающих.

б) Юноша всегда застенчив, чувствителен, не любит шумных компаний, предпочитает одного-двух друзей.

в) Мальчик часто старается сбежать с уроков, оправдываясь семейными обстоятельствами.

г) Сотрудник лаборатории всегда выполняет работу по заданному образцу, считая что «новшества» только повредят отработанной технологии.

д) Студент активный, уверенный в своих силах, при этом склонен давать обещания, не заботясь об их выполнении.

е) Ученик хорошо разбирается в предмете, всегда готовится к урокам, но стесняется отвечать перед классом.

ж) Сотрудник научного отдела все рабочее время поглощен работой, практически не общается с коллегами, т.к. не испытывает потребности в общении.

з) Девочка всю четверть активно работала, но в следующей четверти перестала проявлять интерес к учебе, замкнулась в себе.

и) Юноша очень любит находиться в компании, шутить и рассказывать анекдоты, быть заводилой.

к) Девушка постоянно сомневается – правильно ли она выбрала одежду, так ли она поступила.

л) Получив замечание от начальника, мужчина пришел домой и сорвал зло на ребенке.

м) Мальчик попал в компанию, где все курят, он тоже попробовал покурить, но потом ему было стыдно перед родителями.

н) Учительница в начале дня была веселой, но когда ученики нарушили дисциплину на уроке, она сильно рассердилась и успокоилась лишь на следующем уроке.

о) Мальчик при игре с ребятами стал отбирать у них игрушки, в порыве злости подрался с ними и потом долго ходил обиженный, пытался отомстить.

п) Мама послала ребенка в магазин, но он встретил друзей, и вместо магазина они пошли в кино.

р) Девочка перешла на другую сторону улицы, когда ей перебежала дорогу черная кошка.

с) Актриса во время съемок требует к себе особого отношения, закатывает скандалы по любому поводу, может уйти со съемочной площадки, если ее что-то не устраивает.

т) Женщина пришла с работы уставшая, поссорилась с мужем из-за немытой посуды, но потом стала извиняться за свое поведение.

у) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

## **6.2. Способности**

**Задача 1.** Приведите примеры конкретных ситуаций, в которых актуализируются способности (по разным классификациям).

**Задача 2.** Выберите из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности:

1) Учитель легко может найти индивидуальный подход к ученикам.

2) Бухгалтер долго не может освоить новую систему тарифных ставок.

3) Ученик легко осваивает компьютер.

4) Врач не может поставить правильный диагноз после первичного осмотра.

5) Сотрудник заинтересован в быстром получении результата.

6) Девочка с легкостью выполняет сложные танцевальные движения.

7) Студент при выполнении дипломной работы проявляет творческий подход.

8) Продавец часто раздражается при общении с покупателями.

9) Сотрудник хорошо выполняет срочные задания, если руководитель обещает ему за это вознаграждение.

10) В результате длительных музыкальных занятий, у ученика сформировался хороший звуковысотный слух.

11) Девочка рано начала читать и уже в 5 лет она читала серьезные художественные произведения.

12) Учитель истории при объяснении новой темы пользуется только материалом учебника.

13) Ученик всегда первым из класса находит способ решения задач по химии.

14) Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.

15) Художник создает картину, придумав совершенно новую технику.

**Задача 3.** Для каких профессий необходимы следующие виды способностей:

1) мнемические;

2) интеллектуальные;

3) коммуникативные;

4) художественные;

5) психомоторные;

6) эмпатийные;

7) творческие;

8) вокальные;

9) сенсорно-перцептивные (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые);

10) организаторские;

11) учебные;

12) речевые.

**Задача 4.** Человек, имеющий феноменальную математическую одаренность, никогда не учился математике. Насколько успешно он будет выполнять функции специалиста в этой области?

**Задача 5.** Аспирантка посещала лекции всех преподавателей, с утра до вечера просиживала в библиотеке, успешно сдала экзамены по всем дисциплинам. Ее диссертация отражала точки зрения на проблему почти всех исследователей. Однако ей так и не удалось внятно сформулировать мысль о том, что в проблеме остается невыясненным. Ка-

кие психологические особенности аспирантки проявились в данной ситуации?

**Задача 6.** Приведите примеры различных видов компенсаций отсутствующих способностей, исходя из известных типов компенсаций:

1) недостаток способностей компенсируется приобретаемыми знаниями и умениями;

2) недостаточно выраженные способности компенсируются за счет формирования типического стиля деятельности;

3) недостаточное развитие одной способности компенсируется другой, более развитой и не связанной с первой способностью;

4) недостаточно выраженная одна способность компенсируется другой, сильно выраженной способностью, находящейся с ней в компенсаторных отношениях

**Задача 7.** Восемнадцатилетний юноша в минуты размышлений о своем призвании, выборе профессии сокрушается из-за отсутствия у себя каких-либо способностей. Что можно порекомендовать ему, чтобы восстановить его веру в собственные силы?

**Задача 8.** Разработайте психологические рекомендации по формированию способностей к различным видам деятельности (по усмотрению).

### *Раздел VII. Психология группы*

**Задача 1.** Вставьте пропущенные слова в следующие утверждения.

1. Группой называют \_\_\_\_\_ людей, объединенных на основании ряда признаков, относящихся к содержанию \_\_\_\_\_ или характеру \_\_\_\_\_

2. Относительно устойчивое объединение небольшого числа людей, \_\_\_\_\_ друг друга и непосредственно \_\_\_\_\_ между собой в процессе осуществления \_\_\_\_\_, является \_\_\_\_\_

3. Группа, организованная только внутренними целями, не выходящими за рамки самой группы, есть \_\_\_\_\_.

4. Низшим уровнем объединения людей является \_\_\_\_\_

5. Коллектив отличается от корпорации тем, что его деятельность носит \_\_\_\_\_ характер, а корпоративная деятельность преследует \_\_\_\_\_ цели.

**Задача 2.** Прокомментируйте следующие тезисы. Какие из них, на ваш взгляд, правильны, а какие спорны и почему?

1. Непосредственное общение человека с человеком — вот что лежит в основе всей системы социально-экономических отношений в обществе и определяет все его структуры.

2. Группа — это объединение людей, совокупно реагирующих на те или иные раздражения.

3. Тенденция к группированию у людей — врожденная тенденция.

4. Личность в своем развитии может обогнать коллектив, когда коллектив останавливается в своем развитии. Личность, переросшая коллектив, оказывается «неподходящей персоной», «нарушителем спокойствия», и коллектив стремится подавить ее, требует «быть как все».

5. Только в коллективе индивид получает средства, дающие ему возможность всестороннего развития своих задатков, и, следовательно, только в коллективе возможна личная свобода.

6. Интеграция личности в группе происходит либо так, что она все свои качества и поступки приводит в соответствие с требованиями, нормами группы, либо, наоборот, группа изменяет свои потребности в соответствии с потребностями индивида.

7. Достижение человеком власти в группе чаще всего зависит от обстоятельств или даже от случая, а не от его внутренних качеств.

**Задача 3.** Из данных понятий выстройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

1. Общество, коллектив, группа, реальная группа, малая группа.

2. Дружба, общественное производство, общественные отношения, общество, межличностные отношения.

**Задача 4.** Выберите правильный ответ из предлагаемых вариантов.

1. Механизм социального восприятия членами группы друг друга — это...

а) социально-психологическая рефлексия; б) каузальная атрибуция;

в) идентификация; г) «внутригрупповой фаворитизм»; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. Процесс уподобления себя другому, отождествления себя с другим называется...

а) идентификация; б) стереотипизация; в) конформизм;

г) идиосинкразический кредит; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

3. Процесс приписывания причин, объясняющих поведение другого человека, – это...

а) физиогномическая редукция; б) каузальная атрибуция; в) социальная перцепция; г) групповая идентификация; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

4. Эмоциональное проникновение во внутренний мир другого человека, сопереживание ему – это \_\_\_\_\_

а) каузальная атрибуция; б) рефлексия; в) фрустрация; г) эмпатия; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача 5.** Объясните, какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными), а какие – неформальными (неофициальными).

Семья; школьный класс; политическая партия; государство; студенческая группа; пассажиры одного вагона; пациенты одного врача; больные одной палаты; люди одинакового возраста; группа друзей; спортивная секция; кружок кройки и шитья; лица одной национальности; военнослужащие одного подразделения; группа пляжных преферансистов; сборная спортивная команда; читатели одной библиотеки; коллектив заводского цеха; бригада шабашников; рабочая смена в парикмахерской; дворовые игроки в домино; туристическая группа, отправившаяся на летний отдых в Италию; посетители одной дискотеки; пенсионеры; однокурсники; аспиранты одного профессора; мафия.

**Задача 6.** Выберите из перечисленного списка то, что, на ваш взгляд, делает группу группой.

Доверие, территориальность, взаимная симпатия, принятие, завершенность, внутригрупповой конфликт, власть лидера, интимность, чувство «Мы», жажда безопасности, комплекс неполноценности, эмпатия, общая цель, общение, совместная деятельность, групповое мышление, социальная перцепция, избегание одиночества, зависимость, общее помещение, эмоциональный дискомфорт, страх, фрустрация, взаимодействие, общая мотивация, переживание принадлежности к группе, тенденция к подчинению, идентификация, унификация, общие нравственные ценности.

**Задача 7.** Н. В. Гришина предлагает объединять разнообразные межличностные конфликты в несколько групп: конфликты интересов, конфликты ценностей и конфликты средств достижения цели, конфликты несоответствия, конфликты правил взаимодействия. Ниже приведены варианты конфликтных отношений. Какие из них могут быть отнесены к каждой из выделенных групп?

1. Ямамото, Накуси и Каваяма основали фирму «Кол-Осо», по дела не пошли из-за того, что очень скоро у них появились взаимные претензии и конфликты. Ямамото надеялся на большой коммерческий успех, Накуси собирался внедрить свои ноу-хау и заняться новыми интересными разработками, Каваяма радовался, что он будет располагать своим временем, работая на себя, а не на хозяина.

2. Босс Питера мистер Смит поручает ему развлечь компаньонов из Германии, которые впервые в Америке и от контракта с которыми зависят новые инвестиции. Но Питер старается отвертеться от задания, потому что пообещал провести уикенд с Мэри, в отношении которой у него есть опасения, что если он отменит встречу, то Мэри с удовольствием проведет его с Фредом. Босс настаивает, у Питера – проблема.

3. Карлсон и Фредриксон владеют небольшим фруктовым магазинчиком, рядом с которым открылся продуктовый супермаркет с большим отделом «Фрукты-овощи». Чтобы избежать банкротства, Карлсон предлагает вложить деньги в закупку экзотических фруктов, а Фредриксон считает, что эти деньги нужно использовать для покупки консервированных фруктов и соков.

4. Вася, штурман из Мурманска, впервые проводит отпуск в Сочи. Он делит комнату с Феликсом Генриховичем, бухгалтером из Козельска. На пляже Вася познакомился с Луизой, дояркой из Вологды, и хотел бы пригласить ее на чашечку кофе, но Феликс Генрихович рано ложится спать, а перед сном любит почитать Толстого и погрызть соленые орешки.

5. Временно не работающие Серый и Косой остро нуждаются в деньгах. Серый считает, что можно наняться на две недели на стройку разнорабочими и так заработать нужную сумму, но у Косого есть идея получше – «взять» ларек у вокзала.

6. Малкин, Палкин, Чалкин и Залкинд – юристы, ведущие сложное и запутанное дело своего клиента. Малкин, самый молодой и неопытный из них, – сторонник того, чтобы уступить дело обвинению, отказавшись от защиты клиента, чья вина, по его мнению, несомненна. Палкин, Чалкин и Залкинд намерены вести защиту до конца в надежде на успех.

7. Грег помог другу студенческих лет Филу устроиться работать в свою фирму со старинными традициями. В частности, служащие здесь традиционно носят костюмы из ткани «эстергази» и вязаные галстуки. Но Фил – любитель спортивного стиля в одежде и не собирается его менять, что очень раздражает Грега.

8. Бетси пообещала Тому конспекты по психологии. Том несколько раз напоминал ей об этом, но она все время забывала о своем обещании. Прошел месяц, и перед экзаменами Бетси принесла обещанные тетради, но Том сердито отказался от них.

9. У заведующего мастерской модельной обуви Сидорова появилась возможность командировать одного из сотрудников в Италию для обмена опытом. Претендентами на поездку стали Петров и Иванов. Петров – более компетентный, перспективный, творчески мыслящий сотрудник, Иванов – всего лишь хороший исполнитель, но за Иванова просила Васильева, чья поддержка Сидорову нужна в приобретении сырья и фурнитуры. И хотя все сотрудники мастерской считают, что в Италию должен ехать Петров, Сидоров поддерживает кандидатуру Иванова.

10. Рафик и Газик продают на рынке в Москве мандарины. Рафик считает, что нужно приходить пораньше, садиться как можно ближе к входу и продавать мандарины по 40 рублей, чтобы хватило денег «посмотреть Москву». Газик считает, что нужно приходить попозже, садиться подальше и продавать по 35 рублей, чтобы быстро продать товар и уже в субботу улететь на историческую родину за новой партией мандаринов.

**Задача 8.** Прочитайте материалы эксперимента Хоффинга и попытайтесь объяснить, с чем связано «покорное» поведение медсестер. Какие психологические феномены здесь демонстрируют свое влияние?

Двадцати двум дежурным сестрам частной и государственной больниц звонил врач, имя которого они знали, но с которым никогда прежде не имели личного контакта. Врач говорил сестре: «Звонит доктор Дюбуа из психиатрического отделения. Сегодня утром я должен обследовать одного из ваших пациентов, господина Дюфура. Мне бы хотелось, чтобы он принял лекарства, которые к моему приходу должны начать действовать. Не могли бы вы проверить, есть ли в шкафу «Астротен»?» (Врач произносил название по буквам.) Сестра направлялась к шкафу и действительно находила там коробку, на которой было написано: *Астротен. Капсулы по 5 мг. Обычная доза: 5 мг. Максимальная суточная доза: 10 мг.* После того как сестра подтверждала наличие лекарства, врач продолжал: «Хорошо, мне хотелось бы, чтобы вы дали господину Дюфуру 20 мг «Астротена». Я приду минут через 10 и тогда письменно оформлю распоряжение». Распоряжение доктора Дюбуа нарушало многие служебные правила, некоторые из них – грубо. Прежде всего, оно исходило от лица, с которым медицинская сест-



ра лично не была знакома. Кроме того, лекарство не входило в список разрешенных препаратов, а главное – назначенная врачом доза значительно превосходила допустимую. Между тем из 22 медицинских сестер, которым по телефону было передано такое распоряжение, 21 подчинилась ему, даже не выказав какого-либо сомнения. Опыт прекращался в тот момент, когда сестра доставала из коробки 4 капсулы препарата...

**Задача 9.** О каких стилях управления групповой деятельностью идет речь в следующих текстах?

1. Мистер К. Нутт, до того показавший себя компетентным в качестве студента, учителя, завкабинетом, заместителя директора и директора школы, получил назначение на должность помощника окружного инспектора. Раньше от него требовалось лишь понимать политику Совета попечителей и неукоснительно проводить ее в своей школе. Теперь его обязанность – участвовать в разработке этой политики. К. Нутт не из тех, кому нравятся требования демократии. Он жмет на свои особые права, вытекающие, дескать, из его статуса эксперта. Членов Совета он наставляет так же, как некогда наставлял учеников своего класса. Он пытается давить на Совет так же, как давил на персонал своей школы в бытность директором.

2. Мистер Снобб, способный инженер и выдающийся математик, выдвинут на пост заместителя генерального директора. Но поскольку у него совершенно нет опыта работы с людьми, Правление решило назначить ему помощника по кадровым вопросам. Плэйз Тиллин оказался хорошей кандидатурой именно из-за его психологического образования и умения ладить с людьми. Выслушивая жалобы Снобба по поводу неряшливого отчета мисс Дебит, он принимает сторону начальства; когда же мисс Дебит повествует ему о бессердечности мистера Снобба, на глаза его наворачиваются слезы. Когда он беседует с С. Умбуром, он соглашается, что начальство слишком много требует от подчиненных и завышает интеллектуальную планку; а беседуя с Маром О'Зматтиком, начавшим работать на заводе 75 лет назад, он заверяет его, что будет бороться за права пенсионеров, которых «выживают» из отдела. В разговоре с мисс Кэп Риз, постоянно опаздывающей на работу, он гневается, что городской транспорт работает из рук вон плохо, а японские будильники не идут ни в какое сравнение с американскими; он соглашается с мистером Рассом Траттом, сетующим, что за такие деньги достаточно просто прийти на работу, а уж работать...

3. Мистер Ис Терик заведует отделом рекламы и постоянно находится в поиске лучших рекламных образов и слоганов. Он то возносится к высотам творческого упоения, то погружается в бездны отчая-

ния. Но когда идея воплощается, от подчиненных он требует максимально точного ее воплощения в жизнь, гневается и угрожает, если замечает неточности и отклонения от намеченного им плана. Он часто конфликтует с миссис Энн Гина, что она не в состоянии физически приспособиться к уровню напряженности в отделе, а мистера Глу Пецца сделал «козлом отпущения»...

4. Мистер Лу Дойед доверяет своим подчиненным и умело распределяет обязанности между всеми. Лу всегда готов прислушаться к критике в свой адрес и относится к ней с юмором. Он поддерживает начинания молодых и уважает опыт старших; ни одно дело в отделе не решается без тщательного обсуждения. В дискуссии участвуют все, даже лаборанты и стажеры. Он чаще хвалит сотрудников за их маленькие достижения, чем порицает их за некомпетентность и ошибки. Мистер Дойед страстно отстаивает права членов своего отдела перед начальством и даже иногда покрывает их грехи.

5. Сеньор Демос Кратти считает подчиненных своей большой семьей, а себя – суровым, но справедливым ее главой. Он часто подолгу читает нотации служащим, вызывая их «на ковер», распекает их за малейшую провинность, грозя лишением премии, вычетами и увольнением, назойливо проверяет и перепроверяет выполнение порученных им заданий. Ни одно событие в отделе не происходит без его участия и контроля. Именно сеньор Кратти решает, кто достоин и не достоин поощрения, кому когда предоставить отпуск, дать премию, кому заменить старый компьютер на новый. Его слово – решающее, если возникают споры и взаимные претензии. Он считает себя прекрасным руководителем, «отцом-радетелем» своих подчиненных, и внутренне обижается, что за десять лет совместной работы служащие ни разу не вспомнили о его дне рождения и никогда не приглашают его в гости.

6. Мистер Посторонним В.З. закончил колледж Дальнего Овечьего Пастбища и после многотрудного и долгого продвижения по служебной лестнице смог в конце карьеры возглавить отдел по сбыту. В связи с расширением деятельности отдела в него пришли молодые выпускники Гарварда господина Фанни Каррера, Бесс Тиу, Якоб Каквастам и Род Ственник, каждый из которых специализировался по разным отраслям сбыта и принес в отдел новые веяния. С их приходом сотрудники отдела стали упрекать В.З. Посторонним в консерватизме и критиковать его решения о необходимости совместной деятельности. Его указания стали обсуждаться в курилке и опротестовываться, каждый сотрудник, примкнувший к гарвардцам, чувствовал себя более компетентным, чем В. З. Посторонним. Его похвала и порицания стали вос-

приниматься со смешками и отсутствующим выражением лица. «Не суетитесь, старина, — говорил ему мистер Каквастам, похлопывая по плечу, — здесь каждый знает свое дело, не надо митингов, лозунгов и этого вашего, знаете ли, коллективизма...» (По Л.Дж. Питеру)

**Задача 10.** О каком групповом психологическом феномене рассказал в сказке «Новое платье короля» Г.-Х. Андерсен? Приведите подобные примеры из собственной практики.

«Хорошо бы посмотреть, как подвигается дело! — подумал король... — Пошлю к ткачам своего честного старого министра! — решил король. — Уж кому-кому, как не ему, рассмотреть ткань, ведь он умен и как никто лучше подходит к своему месту!»

И вот пошел бравый старый министр в зал, где два обманщика работали на пустых станках.

«Господи помилуй! — подумал старый министр, вытаращив глаза. — Ведь я ничего-таки не вижу!»

Но вслух он этого не сказал.

А обманщики приглашают его подойти поближе, спрашивают, веселы ли краски, хороши ли узоры, и при этом все указывают на пустые станки, а бедняга министр как ни таращил глаза, все равно ничего не увидел, потому что и видеть-то было нечего.

«Господи Боже! — думал он. — Неужто я глупец? Вот уж никогда не думал! Только чтоб никто не узнал! Неужто я не гожусь для своего места? Нет, никак нельзя признаться, что я не вижу ткани!»

— Что же вы ничего не скажете? — спросил один из ткачей.

— О, это очень мило! Совершенно очаровательно! — сказал старый министр, глядя сквозь очки. — Какой узор, какие краски!.. Да, да, я доложу королю, что мне чрезвычайно нравится!

Скоро послал король другого честного чиновника посмотреть, как идет дело, скоро ли будет готова ткань. И с этим случилось то же, что и с министром...

«Я не глуп! — подумал чиновник. — Так, стало быть, не подхожу к доброму месту, на котором сижу? Странно! Во всяком случае, нельзя и виду подавать!»

И он стал расхваливать ткань, которой не видел...

И вот уж весь город заговорил о том, какую великолепную ткань соткали ткачи. А тут и сам король надумал посмотреть на нее...

— Magnifique! Не правда ли? — сказали оба бравых чиновника. — Соизвольте видеть, ваше величество, какой узор, какие краски!

И они указали на пустой станок, так как думали, что другие-то уж непременно увидят ткань.

«Что такое? – подумал король. – Я ничего не вижу! Это ужасно. Неужели я глуп? Или не гожусь в короли? Хуже не придумаешь!»

– О, это очень красиво! – сказал король. – Даю свое высочайшее одобрение!

**Задача 11.** Аргументируйте правильность или ложность следующих утверждений.

1. Группа – ограниченная в размерах общность людей, выделяемая из социального целого на основе признаков: характера и цели деятельности, а также структуры и уровня развития.

2. Структура и уровень развития группы не определяется целями деятельности.

3. Согласно теории самокатегоризации, сплоченность группы растет с увеличением межличностной привлекательности.

4. В группе постоянно проходит периодический процесс: любой феномен в группе, любое наблюдаемое явление — это результирующее влияние личности и среды.

5. В рамках стратометрической концепции сплоченность рассматривается как межличностная аттракция.

6. Согласно теории групповой динамики, возникает особое поле сил, формирующее у члена группы чувство принадлежности к группе и желание в ней остаться.

**Задача 12.** Проанализируйте, какие ошибки допущены в выдвижении героев отрывков на руководящие должности. Почему компетентные служащие становятся плохими руководителями?

1. Ф. Аворит состоял в должности мастера и выполнял эксплуатационные работы на предприятиях, подчиненных муниципалитету города Триумф. Старшие служащие городской ратуши не чаяли в нем души. Все они превозносили его за безотказность. «Мне нравится Аворит, – говорил главный инженер. – Он знает что к чему, всегда приветлив и покладист». Такое поведение соответствовало положению Ф. Аворита: от него не требовались самостоятельные решения, так что не возникало и причин для разногласий с начальством.

Главный инженер вышел на пенсию, и Аворит занял его место. Он по-прежнему шел навстречу каждому. Любые указания, исходившие сверху, становились его указаниями мастеру. Несогласованность этих указаний порождала конфликты, планы приходилось постоянно менять, и вся работа отдела расстроилась. Посыпались жалобы от мэра и муниципальных советников, от избирателей и профсоюза рабочих-эксплуатационников.

Фаворит по-прежнему всем говорит «да» и деловито передает послания начальства своим подчиненным, а потом обратно. Числится он главным инженером, на деле же работает курьером. Эксплуатационный отдел тратит большие сметы, но никак не может выполнить установленного объема работ.

2. К. О'Пуш показал себя на редкость старательным и сообразительным учеником в автомастерских «Кардан энд Балл». Поэтому его быстро сделали механиком, работающим по вызову. Здесь он проявил выдающуюся способность обнаруживать загадочные неисправности и беспредельное терпение в работе по их устранению. Его продвинули и назначили старшим мастером ремонтного цеха.

Теперь его любовь к технике, как и его дотошность, обернулись помехой делу. Он берется за любую работу, если она кажется ему интересной, и не считается с тем, насколько загружен цех. «Как-нибудь выкрутимся», – говорит он. Ремонт у него будет продолжаться, пока он не добьется собственной полной удовлетворенности результатами.

Он все время встречается в работу механиков, редко сидит за своей конторкой. Обычно его руки до локтей погружены в разобранный двигатель, и пока рабочий, который должен был заниматься этим двигателем, стоит рядом и наблюдает, другие толкуются рядом в ожидании нарядов. В результате цех все время перегружен, в нем всегда царит неразбериха, и сроки выполнения заказов часто срываются.

К. О'Пуш не в состоянии понять, что обычного клиента мало волнует совершенство – ему бы получить машину в срок, и чтоб была на ходу! О'Пуш не может взять в толк, что среди его рабочих большинство интересуется не столько моторами, сколько суммами, причитающимися в получку. Поэтому он не находит общего языка ни с клиентами, ни с подчиненными.

Компетентный механик стал некомпетентным мастером.

3. Вдумайтесь в историю прославленного генерала Побединга, ныне покойного. Манера быть на дружеской ноге с подчиненными, любовь к крепким выражениям, пренебрежение к мелочным требованиям устава и несомненная личная храбрость снискали ему обожание солдат и офицеров. Он командовал ими во многих заслуженно выигранных битвах.

Произведенный в фельдмаршалы, Побединг оказался в положении, когда ему пришлось иметь дело не с рядовыми, а с политиками и высшим генералитетом союзных войск. Ему не по душе было соблюдать должный протокол. Язык его не поворачивался произносить принятые слова любезности и расточать комплименты. Он перессорился со

всеми высокими чипами, днями напролет валялся на своей походной койке, пил и горевал в обиде. Руководство боевыми действиями выпало из его рук, командовать стали подчиненные. (По Л.Дж. Питеру)

**Задача 13.** Определите, какие из перечисленных утверждений объясняют феномен конформности, какие – просто описывают ее аспекты, а какие смешивают конформность с другими групповыми процессами (какими?).

1. Чем выше интеллект, тем ниже конформность.

2. Важным условием конформного поведения является оценка «наивным субъектом», олицетворяющим собой групповое меньшинство, как собственной компетентности, так и компетентности большинства: высокая степень уверенности в своей компетентности уменьшает зависимость от группы, но эта зависимость возрастает, если компетентность большинства оценивается высоко.

3. Конформность – это результат функционирования сильного лидера.

4. Конформность как внутреннее подчинение группе состоит в том, что часть индивидуумов воспринимает мнение группы как свое собственное и придерживается его не только в данной ситуации, но и за ее пределами. Оно осуществляется либо по принципу «большинство всегда право», либо посредством выработки собственной объяснительной логики сделанного выбора (этим достигается и согласие с группой, и согласие с самим собой).

5. Женщины более конформны, чем мужчины, а дети более конформны, чем взрослые.

6. Известно, что с усилением децентрализации коммуникативных сетей и групповой сплоченности нарастает конформное поведение.

7. Конформность помогает проникнуть во внутренний мир другого человека.

8. Максимум конформности достигается к подростковому возрасту.

9. Согласно информационной теории конформности, человек ищет информацию, помогающую оценить и соотнести свое поведение с поведением других; этот поиск вызван стремлением субъекта редуцировать неопределенность своего положения в группе. Информационный процесс осуществляется путем оценивания: человек либо использует поведение других как некий стандарт, с которым он может себя сопоставить, либо он формирует впечатление о себе, исходя из

ориентированного на него поведения других. Так возникает зависимость от других.

**Задача 14.** Попробуйте объяснить результаты приведенного ниже исследования.

Ч. Немет обнаружила, что влияние меньшинства и большинства различается характером вызываемой у членов группы концентрации внимания, своеобразием процесса принятия решения. В случае влияния меньшинства внимание сфокусировано на альтернативных решениях и люди прилагают больше интеллектуальных усилий, чтобы принять решение. При этом возрастает вероятность обнаружения новых неожиданных решений. При влиянии меньшинства имеет место тенденция к дивергенции решений, а при влиянии большинства – к конвергенции в направлении позиции большинства, поэтому внимание группы сфокусировано лишь на тех аргументах, которые близки к мнению большинства.

**Задача 15.** Когда конфликт может быть выгоден? Проанализируйте с этой точки зрения следующие ситуации и предположите наличие «выгоды» для какой-либо из сторон. Нужно ли стремиться разрешать подобные конфликты?

1. Кэтти и Люси – сестры, которые не встречаются и не разговаривают друг с другом почти двадцать лет, хотя живут в одном городе. Каждая из них полна обиды, они носят в себе «замороженный гнев». У младшей, Кэтти, муж и двое детей занимают все время, она – домохозяйка. Старшая, Люси – совладелец крупного концерна. Ее личная жизнь не удалась, но она многого достигла сама, благодаря упорству, труду и самоограничениям.

2. Как договорились, я ждал Мэри под часами у городской ратуши, сжимая в руке билеты на свою любимую оперу. Однако Мэри пришла не только с опозданием на полчаса (а ведь она знает, как я не люблю пропускать увертюру), но и в супермини-юбке, с ярко накрашенными губами. Сколько раз я говорил ей, что опера – это не пошло и я предпочитаю, чтобы она одевалась более консервативно, например, как Фанни из соседнего отдела, которая тоже увлекается классической музыкой. Сразу после ритуального поцелуя я наорал на нее. Она слабо оправдывалась. На концерт мы все-таки пошли, но я был обижен и не получил никакого удовольствия от музыки. Расстались мы холодно, и я ей не звонил почти неделю.

3. Измена мужа так больно ранила меня, что я не могла простить его, хотя внешне старалась вести себя нормально. Муж намного старше меня, я вышла за него против воли своих родителей – они не счита-

ли его хорошей партией для меня, и в то время за мной ухаживали сверстники, которые сейчас преуспевают ничуть не хуже, чем он. Я не ожидала такого от него, ведь я стольким пожертвовала ради того, чтобы быть с ним...

4. Нэнси, мать 8-летнего Бобби, часто наказывает его, считая его бестолковым, неаккуратным, слабохарактерным, что очень выводит из себя их соседку – старую деву миссис Перкинс. Она всегда бросается на защиту Бобби, готова даже вызвать полицейских и привлечь Нэнси к суду за жестокое обращение с ребенком. Любой другой на ее месте тоже потребовал бы справедливости и жалости к ребенку, но почему миссис Перкинсто в таком угаре?

5. Начальник критикует работу всей строительной бригады. Это никому не нравится, но все молчат, кроме Питера. Он один обвиняет начальника в некомпетентности и пристрастном отношении к их бригаде.

**Задача 16.** Какие феномены межличностных отношений описаны в приведенных примерах? Какие психологические теории предложены для объяснения затруднений, которые испытывает человек в связи с необходимостью радикально изменить свои взгляды в новых обстоятельствах? По вашему мнению, когнитивный диссонанс – это следствие недостаточного определенного выбора или двойственного отношения к ситуации? Какие средства используют люди для восстановления когнитивного равновесия?

1. Если осторожного и благоразумного человека втянуть в рискованную биржевую игру, он будет чувствовать себя крайне неуютно. Он попытается либо изменить свое поведение, продав сомнительные акции, либо изменит представление о себе, заявив, что он благоразумен и осторожен в личной жизни, а в делах способен идти на риск.

2. Если человек решил бросить курить, он больше будет интересоваться статистикой рака легких, участвовать в кампаниях против курения, гордиться своей «непрокуренностью» и т.д. Если же он решил продолжить курить, он выдвинет аргументы типа: «Бросить курить – значит растолстеть», «Когда я не курю, я становлюсь таким раздражительным, что для других же будет лучше, если я курить не брошу» или «Стоит ли ради 2-3 лишних лет жизни все остальные годы лишать себя этого удовольствия?»

**Задача 17.** Прочитайте приведенный текст. С чем вы согласны и не согласны? Как вы считаете, стадный инстинкт и тенденция человека принадлежать к группе – сходные процессы?



В. Троттер ведет наблюдаемые у массы психические феномены от стадного инстинкта, который прирожден человеку так же, как и другим видам животных. Биологически эта стадность есть аналогия и как бы продолжение многоклеточности, а в духе теории либидо дальнейшее выражение склонности всех однородных живых существ к соединению во все более крупные единства. Отдельный индивид чувствует себя незавершенным, если он один. Уже страх маленького ребенка есть проявление стадного инстинкта. Противоречие стаду равносильно отделению от него, и поэтому противоречия боязливо избегают. Но стадо отвергает все новое, непривычное.

**Задача 18.** Сравните между собой понятия «лидер», «вожак», «вождь» и «руководитель». С каким из данных понятий вы соотнесли бы действия перечисленных исторических персонажей и литературных героев?

Петр I, Юлий Цезарь, Наполеон, Моисей, М.И. Кутузов, Игнатий Лойола, Лютер, С.П. Королев, В.И. Вернадский, И.П. Павлов, В.И. Ленин, А.С. Макаренко, К.С. Станиславский, Л.С. Выготский, А.Д. Сахаров, Винни-Пух, Иисус Христос, Мать (из романа А.М. Горького), Робеспьер, Жанна д'Арк, Остап Бендер, Карлсон, Пеппи-Длинный Чулок, Незнайка, Тимур (из повести А. Гайдара).

**Задача 19.** О каких межличностных отношениях идет речь в следующем тексте? Как вы могли бы назвать действия Джея Гулда и пастора по отношению друг к другу? Должны ли быть поощряемы такие отношения в воспитании?

Духовный наставник Джея Гулда, финансового заправилы с Уоллстрит и мультимиллионера, попросил его совета, куда лучше вложить деньги. Тот заставил пастора поклясться, что сохранит совет втайне, и посоветовал купить акции «Миссури-Тихоокеанской». Священник так и сделал. В течение нескольких месяцев эти акции росли в цене. Но затем их курс рухнул, и пастор оказался разоренным. В унынии он явился к мистеру Гулду «Я последовал вашему совету и потерял все свои деньги». – «Сожалею, – сказал Гулд. – Чтобы вернуть ваше доверие, я готов дать вам сорок тысяч взамен утраченных вами тридцати». Гулд выписал чек, и священник не без внутреннего сопротивления взял его. «Я должен сделать признание, – сказал пастор. – Я не сдержал слова, проговорился нескольким прихожанам». – «О, я знаю, – весело ответил Гулд. – С ними-то я и хотел расправиться».

**Задача 20.** Американский психолог Ф. Зимбардо создал и описал уникальную экспериментальную ситуацию. Проанализируйте, что произошло? Зависят ли нормы от ролей или же роли определяют нор-

мы? Как вы полагаете, имело ли последствия (и если да, то какие) участие в этом эксперименте?

Студенты, случайным образом разделенные на «заключенных» и «тюремщиков», «играли» в тюремное заключение в специально оборудованной для этого в Стенфордском университете тюрьме. Уже через 2-3 дня студенты, прекрасно понимавшие, что участвуют в эксперименте, настолько включились в роли, что начали соответственно чувствовать себя: одни – настоящими «тюремщиками», презирающими и ненавидящими «заключенных» – жестокими, грубыми, без всякой необходимости вмешивающимися в жизнь своих подопечных; другие – настоящими «заключенными», озлобленными против «тюремщиков», считающими себя вправе при первой возможности устраивать гадости, саботаж и пр. Взаимное озлобление дошло до такой степени, что на шестой день Ф. Зимбардо прекратил эксперимент.

**Задача 21.** Согласны ли вы с принципом, декларированным персонажем следующего отрывка в качестве основополагающего для коллектива, и почему? Вспомните д'Артаньяна и трех мушкетеров. Является ли их объединение коллективом и почему?

– Если вы не против, я возьму на себя роль секретаря нашего коллектива, – начал Мэлон.

– Коллектива? Что, черт возьми, это такое? — поинтересовался Шивли.

– Все за одного и один за всех, – пояснил Мэлон.

– Ага, – произнес Шивли, – тогда это мне подходит. А то я было подумал, что вы хотите втравить нас в какой-нибудь коммунистический заговор.

Мэлон добродушно рассмеялся:

– Не беспокойтесь. Мы – демократическая организация. (И. Уоллес)

**Задача 22.** Подберите «иллюстрации» к следующим тезисам.

1. Некто может любить людей как членов группы и в то же время не любить их как индивидов. (Дж. Тернер)

2. Комиссия есть группа несведущих людей, нехотя назначенных другими для выполнения ненужной работы. (Ф'Аллен)

3. Да не утрашит тебя величие: одни рождаются великими, другие достигают величия, третьим его навязывают. (У. Шекспир)

4. Честолюбие часто заставляет людей предаваться самым низким занятиям; вверх лезут в той же позе, что и ползают. (Д. Свифт)

5. Если президент говорит «нет», мы все говорим «нет». (Э. Доул)

6. Когда люди вольны поступать как угодно, они обычно подражают друг другу. (Э. Хоффер)

7. Никогда не отворяй дверь тем, кто отворяет ее и без твоего разрешения. (С.Е. Леи)

**Задача 23.** Попытайтесь определить, представителям каких теоретических направлений в исследовании групп и групповой динамики могли бы принадлежать следующие высказывания.

1. Группа – это открытая система, образованная взаимосвязанными позициями и ролями.

2. Группа есть система взаимодействующих индивидов, функционирование которых в группе описывается тремя основными понятиями: индивидуальной активностью, взаимодействием и отношением.

3. Люди объединяются в группы из страха перед одиночеством.

4. Устойчивость группы связана с индивидуальными межличностными предпочтениями.

5. Поведение личности – продукт групповых полевых влияний.

6. Группы вырабатывают собственное мышление, собственную мотивацию, которые, в принципе, могут отличаться от мышления и мотивации каждого члена группы.

7. Поведение людей в группе есть функция двух переменных: вознаграждений (положительные подкрепления) и расходов или наказаний (отрицательные подкрепления).

8. Условиями сплочения коллектива являются взаимоподражание, взаимовнушение и индукция.

**Задача 24.** «Переведите» на язык научной социальной психологии и прокомментируйте с точки зрения организации внутригруппового взаимодействия следующие «законы». Проиллюстрируйте их примерами.

**Закон Майлса.** Угол зрения зависит от занимаемого места.

**Закон Эванса и Бьерна.** Какая бы неприятность ни случилась, всегда найдется тот, кто знал, что так оно и будет.

**Закон Якоби.** Ошибаться человеку свойственно, но сваливать ошибки на других – еще типичнее.

**Закон Хэнлона.** Не усматривайте злого умысла в том, что вполне объяснимо глупостью.

**Закон Оулда и Кана.** Эффективность совещания обратно пропорциональна числу участников и затраченному времени.

**Правило Фанни Херст.** По сравнению с мужчиной женщина должна быть вдвое лучше, чтобы добиться вдвое меньшего.

**Принцип Пфейфера.** Никогда не принимайте решение сами, если можно заставить решить кого-то другого.

**Правило Фалькланда.** Когда нет необходимости принимать решение, необходимо не принимать его.

**Принцип Тодда.** Неважно, что вам говорят – вам говорят не всю правду.

**Задача 25.** Обобщите приведенные фрагменты и поясните, за счет чего меньшинство способно оказывать влияние на большинство.

1. В экспериментах С. Московией участвовали группы из 6 человек (двух «сообщников» экспериментатора и четырех «наивных субъектов»). Испытуемым предъявлялся тест цветового восприятия будто бы с целью установления их перцептивной компетенции. Стимульным материалом служили слайды голубого цвета, однако «сообщники» экспериментатора при каждом предъявлении постоянно называли зеленый цвет, оказывая тем самым влияние на большинство. Полученные результаты состояли в следующем. Во-первых, «сообщники», т.е. меньшинство, оказали влияние на «наивных субъектов» (8,42 % выборов в экспериментальной группе относилось к зеленому цвету, тогда как в контрольной группе их было всего 0,25 %). Во-вторых, менялся порог цветового различения. При предъявлении испытуемым последовательного ряда оттенков между чисто-голубым и чисто-зеленым цветом в экспериментальной группе обнаружение зеленого цвета происходило на более ранней стадии, чем в контрольной.

2. Ч. Немет и Г. Вахтлер провели эксперименты, в которых группе испытуемых в случайном порядке показывали слайды с изображением образцов будто бы итальянской и немецкой живописи. Испытуемые контрольных групп обнаружили преимущественное предпочтение «итальянского стиля», и это было квалифицировано как своеобразная групповая норма. Вводимые в экспериментальные группы «сообщники» представлялись как лица либо немецкого, либо итальянского происхождения. «Сообщники» открыто заявляли об интересе к работам «своих соотечественников». В результате независимо от участия в эксперименте «сообщника-немца» или «сообщника-итальянца» испытуемые экспериментальных групп к картинам «немецких мастеров» отнеслись с большим предпочтением, чем испытуемые контрольных групп.

**Задача 26.** Обобщите тезисы теории самокатегоризации Дж. Тернера и объясните условия возникновения группы и роль «прототипного члена группы» для входящего в нее индивида. Всегда ли «прототипный член группы» – лидер или им может стать и рядовой?

1. Формирование группы начинается с отнесения себя к некоторой общей категории – с деперсонализации.

2. Восприятие себя как члена ингруппы снижает восприятие себя как уникального индивида, т.е. происходит деперсонализация восприятия.

3. Деперсонализация приводит к тому, что люди начинают воспринимать себя и других как взаимозаменяемые элементы одной категории.

4. Рельефность такой категоризации является функцией взаимодействия между «доступностью» категории для восприятия субъекта и соответствием между характеристиками категории и восприятием ситуации. Доступность зависит от опыта субъекта и его мотивационной сферы.

5. Люди оцениваются позитивно в той степени, в которой они воспринимаются как прототипные той самокатегории, в рамках которой они были сравнены.

6. Привлекательность индивидов, включенных в группу, растет в той степени, в которой они соответствуют прототипу.

7. Привлекательность зависит от степени вовлеченности оцениваемого индивида в групповое членство и структуры тех измерений членства в группе, которые берутся для межперсонального сравнения.

8. Привлекательность некоторой ингруппы зависит от ее прототипности по сравнению с аутгруппой.

9. Групповая сплоченность прямо зависит от степени взаимно воспринимаемого подобия между собой и другими в отношении тех характеристик, за счет которых сформирована самокатегория.

10. Сплоченность растет с рельефностью разделяемой категории и с деперсонализацией групповых членов и падает с ростом межперсонального привлечения. (По И.Р. Сушкову)

**Задача 27.** Проанализируйте следующий текст, составленный по материалам А.Е. Личко, и ответьте на вопросы. Может ли «психология отношений выполнить роль общепсихологической концепции»? Есть ли отличия человеческих отношений от условно-рефлекторных связей? Каково соотношение сознательного и бессознательного в трактовке отношений?

В «психологии отношений» описаны две группы так называемых «неосознанных отношений». Первые формируются на ранних этапах онтогенеза, в период «бессознательного детства» – это базис всей системы человеческих отношений в системах «ребенок–мать», «ребенок–член семьи», «ребенок–непосредственное окружение». Эти отношения

отличаются прочностью: они связаны со сферой инстинктов, безусловных рефлексов, имеют яркую эмоциональную окраску, образуются на фоне мощного эмоционально-вегетативного аккомпанемента.

Большая часть этих отношений со временем становится сознательной: отношения получают определенные дефиниции, включаются системы речевых связей. Но некоторые остаются неосознанными на речевом уровне, становясь основой страхов, неясных опасений, необъяснимых симпатий и антипатий, непонятных предчувствий.

Второй тип неосознанных отношений складывается в течение сознательной жизни. Для понимания их образования А.Е. Личко привлекает концепцию И.П. Павлова о «светлом пятне», в котором легко образуются новые условные связи. Те условно-рефлекторные связи, замыкание которых осуществлялось в пределах «светлого пятна», у человека будут всегда максимально оречевлены и осознаны. Однако отдельные связи, в силу слабости или чрезмерной силы раздражителя, могут замыкаться и за пределами зоны оптимальной возбудимости. Наконец, зона оптимальной возбудимости вообще может отсутствовать в особых условиях (просоночные и гипнотические состояния, патологические изменения сознания).

Есть еще один род отношений, образование которых может оставаться неосознанным. Такого рода отношения возникают сразу, с ходу, без предварительной «выработки», «с места»: это симпатии и антипатии с первого взгляда; внезапное, по сиюминутному озарению сложившееся отношение и т.д. Подобные отношения, несомненно, отражают предшествующий опыт. Можно допустить, что механизм их возникновения сродни «ага-реакции», описанной В. Кёлером для человекообразных обезьян.

**Задача 28.** Какая психологическая концепция лежит в основе приведенных утверждений? Согласны ли вы с предложенной трактовкой и почему? Чем, на ваш взгляд, объясняется страх человека перед толпой? Управляемы ли большие массы людей? Можете ли вы, опираясь на данную концепцию, попытаться объяснить действия испанской инквизиции, поиск и сжигание ведьм, трагедию на Ходыньском поле, события 1953 г. в день похорон Сталина, современные нам октябрьские события, а также действия некоторых политиков?

1. Главные отличительные признаки находящегося в массе индивида таковы: исчезновение сознательной личности, преобладание бессознательной личности, ориентация мыслей и чувств в одном и том же направлении вследствие внушения и заражения, тенденция к безотлагательному осуществлению внушенных идей. Индивид не является больше самим собой, он стал безвольным аппаратом.

2. Масса импульсивна, изменчива и возбудима... Импульсы, которым повинуются масса, могут быть, смотря по обстоятельствам, благородными или жестокими, героическими или трусливыми, по во всех случаях они столь повелительны, что не дают проявляться не только личному инстинкту, но даже инстинкту самосохранения. ...Она не выносит отсрочки между желанием и осуществлением желаемого. Она чувствует себя всемогущей, у индивида в массе исчезает понятие невозможного.

3. Чувства массы всегда просты и весьма гиперболичны. Масса... не знает ни сомнений, ни неуверенности. Масса немедленно доходит до крайности, высказанное подозрение сразу же превращается у нее в непоколебимую уверенность, зерно антипатии — в дикую ненависть. ...Тот, кто хочет на нее влиять, не нуждается в логической проверке своей аргументации, ему подобает живописать ярчайшими красками, преувеличивать и всегда повторять то же самое.

4. Так как масса в истинности или ложности чего-либо не сомневается и при этом сознает свою громадную силу, она столь же нетерпима, как и подвластна авторитету. Она уважает силу... От своего героя она требует силы, даже насилия. Она хочет, чтобы ею владели и ее подавляли, хочет бояться своего господина.

5. Массы никогда не знали жажды истины. Они требуют иллюзий, без которых они не могут жить. Ирреальное для них всегда имеет приоритет перед реальным, нереальное влияет на них почти так же сильно, как реальное. Массы имеют явную тенденцию не видеть между ними разницы.

**Задача 29.** Американские исследователи выделили пять типов социальной власти: а) власть вознаграждения; б) власть принуждения; в) власть эксперта; г) власть авторитета; д) власть закона. Опишите, на чем основан каждый тип власти, и определите, какой из них, на ваш взгляд, будет оптимален для следующих персонажей.

Директор школы; лидер оппозиционной партии; руководитель научной лаборатории; глава государства; владелец швейной мастерской; глава семьи; староста студенческой группы; лидер дворовой компании; спортивный тренер; учитель музыки; шеф ФБР; президент финансовой корпорации; проповедник; психотерапевт; мать; отец; судья; воспитатель в группе детского сада; лектор большой аудитории; оратор на политическом митинге; полководец; ректор университета.

### *Приложение 3. Глоссарий*

*Знание* – понимание, сохранение в памяти и умение воспроизводить основные факты науки и вытекающие из них теоретические обобщения (правила, законы, выводы и т.д.).

*Умение* – это владение способами (приемами, действиями) применения усваиваемых знаний на практике.

*Навык* – составной элемент умения, как автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства.

*Компетенция* – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении задач профессионального рода деятельности;

*Результаты обучения* – освоенные компетенции (знания по конкретным дисциплинам, и умение применять их в профессиональной деятельности и повседневной жизни, использовать в дальнейшем обучении).

*Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ФГОС ВПО)* – документ, который определяет обязательные минимально допустимые требования к организации образовательного процесса и результатам образовательной деятельности, которые позволяют выпускнику высшего учебного заведения успешно выполнять свои профессиональные функции.

*Основная образовательная программа (ООП)* – комплект нормативных документов, определяющих цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации процесса обучения, воспитания и качества подготовки обучающихся.

*Агрессивность (враждебность)* – поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

*Адаптация* – приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки.

*Активность* – понятие, указывающее на способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних стимулов-раздражителей.

*Акцентуация* – выделение какого-либо свойства или признака на фоне других, его особенное развитие, не выходящее за пределы нормы.

*Альтруизм* – черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь людям и животным.



*Апатия* – состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности:

*Апперцепция* – понятие, введенное немецким ученым Г. Лейбницем. Определяет состояние особенной ясности сознания, его сосредоточенности на чем-либо. В понимании другого немецкого ученого, В. Вундта, обозначало некоторую внутреннюю силу, направляющую течение мысли и ход психических процессов.

*Ассоциация* – соединение, связь психических явлений друг с другом.

*Атрибуция* – приписывание какого-либо непосредственно не воспринимаемого свойства предмету, человеку или явлению.

*Атрибуция каузальная* – приписывание некоторой объяснительной причины наблюдаемому действию или поступку человека.

*Аттракция* – привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

*Аффект* – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации или какой-либо иной, сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением очень важных для человека потребностей.

*Аффилиация* – потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных: дружеских, товарищеских, приятельских отношений с окружающими людьми.

*Барьер психологический* – внутреннее препятствие психологической природы (нежелание, боязнь, неуверенность и т.п.), мешающее человеку успешно выполнить некоторое действие. Часто возникает в деловых и личных взаимоотношениях людей и препятствует установлению между ними открытых и доверительных отношений.

*Бессознательное* – характеристика психологических свойств, процессов и состояний человека, находящихся вне сферы его сознания, но оказывающих такое же влияние на его поведение, как и сознание.

*Большая группа* – значительное по количественному составу социальное объединение людей, образованное на основании какого-либо абстрагированного социально-демографического признака: пола, возраста, национальности, профессиональной принадлежности, социального или экономического положения и т.п.

*Бред* – ненормальное, болезненное состояние психики человека, сопровождающееся фантастическими образами, видениями, галлюцинациями.

*Валидность* – качество метода психологического исследования, выражающееся в его соответствии тому, для изучения и оценки чего он изначально был предназначен.

*Вера* – убежденность человека в чем-либо, не подкрепляемая убедительными логическими аргументами или фактами.

*Вербальный* – относящийся к звуковой человеческой речи.

*Внимание* – состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

*Внутренняя речь* – особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

*Внушение* – неосознанное влияние одного человека на другого, вызывающее определенные изменения в его психологии и поведении.

*Возбудимость* – свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

*Воля* – свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками. проявляется в преодолении препятствий, возникающих на пути достижения сознательно поставленной цели.

*Воображение* – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

*Восприятие* – процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств завершается формированием образа.

*Вытеснение* – один из защитных механизмов в психоаналитической теории личности (см. психоанализ). под действием в. из памяти человека выводятся из сознания в сферу бессознательного сведения, вызывающие у него сильные неприятные эмоциональные переживания.

*Галлюцинации* – нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики.

*Гениальность* – высший уровень развития у человека каких-либо способностей, делающий его выдающейся личностью в соответствующей области или сфере деятельности.

*Генотип* – совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

*Гипноз* – вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие сознательного контроля над собственным поведением.

*Грезы* – фантазии, мечты человека, рисующие в его воображении приятные, желаемые картины будущей жизни.

*Группа* – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков.

*Групповая динамика* – направление исследований в социальной психологии, в котором изучается процесс возникновения, функционирования и развития разных групп.

*Деперсонализация (обезличивание)* – временная утрата человеком психологических и поведенческих особенностей, характеризующих его как личность.

*Депрессия* – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

*Детерминация* – причинное обусловливание.

*Деятельность* – специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

*Дистресс* – отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее полного разрушения.

*Доминанта* – преобладающий очаг возбуждения в головном мозге человека, связанный с повышенным вниманием или актуальной потребностью. способен усиливаться за счет притяжения возбуждений с соседних участков мозга. понятие д. введено А. Ухтомским.

*Желание* – состояние актуализированной, т.е. начавшей действовать, потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

*Жест* – движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

*Жизнедеятельность* – совокупность видов активности, объединяемых понятием «жизнь» и свойственных живой материи.

*Забывание* – процесс памяти, связанный с утратой следов прежних воздействий и возможности их воспроизведения.

*Задатки* – предпосылки к развитию способностей. могут быть врожденными и приобретенными при жизни.

*Замещение (сублимация)* – один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически не достижимой, цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность.

*Заражение* – психологический термин, обозначающий бессознательную передачу от человека к человеку каких-либо эмоций, состояний, побуждений.

*Защитные механизмы* – психоаналитическое понятие, обозначающее совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек, как личность, оберегает себя от психологических травм.

*Запоминание* – один из процессов памяти, обозначающий введение в память вновь поступающей информации.

*Знак* – символ или объект, служащий заменителем другого объекта.

*Значение (слова, понятия)* – то содержание, которое вкладывают в данное слово или понятие все употребляющие его люди.

*Зона потенциального (ближайшего) развития* – возможности в психическом развитии, которые открываются у человека при оказании ему минимальной помощи со стороны. Данное понятие введено Л.С. Выготским.

*Идентификация* – отождествление. В психологии – установление сходства одного человека с другим, направленное на его воспоминание и собственное развитие идентифицирующегося с ним лица.

*Иллюзии* – феномены восприятия, воображения и памяти, существующие только в голове человека и не соответствующие какому-либо реальному явлению или объекту.

*Импulsiveвность* – характерологическая черта человека, проявляющаяся в его склонности к быстротечным, непродуманным действиям и поступкам.

*Индивид* – отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

*Индивидуальность* – своеобразное сочетание индивидуальных свойств человека, отличающее его от других людей.

*Индивидуальный стиль деятельности* – устойчивое сочетание особенностей выполнения разных видов деятельности одним и тем же человеком.

*Инициатива* – проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой не зависящими от него обстоятельствами.

*Инсайт* (озарение, догадка) – неожиданное для самого человека, внезапное нахождение решения какой-либо проблемы, над которой он долго и настойчиво думал.

*Инстинкт* – врожденная, малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

*Интеллект* – совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных, например, человекообразных обезьян.

*Интеракция* – взаимодействие.

*Интерес* – эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению.

*Интроверсия* – обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг. Интроверсия является одной из базовых черт личности.

*Интроспекция* – метод познания психических явлений путем самонаблюдения человека, т.е. внимательного изучения самим человеком того, что происходит в его сознании при решении разного рода задач.

*Интуиция* – способность быстро находить верное решение задачи и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть ход событий.

*Ифантилизм* – проявление детских черт в психологии и поведении взрослого человека.

*Испытуемый* – человек, над которым проводятся научные психологические опыты.

*Климат социально-психологический* – общая социально-психологическая характеристика состояния малой группы, в особенности человеческих взаимоотношений, сложившихся в ней.

*Когнитивная беспомощность* – психологическое состояние или ситуация, при которой индивид, имея необходимые знания, умения и навыки для решения задачи, в силу ряда причин когнитивного характера не может справиться с ней.

*Коллектив* – высокоразвитая малая группа людей, отношения в которой строятся на позитивных нормах морали. Коллектив обладает повышенной эффективностью в работе, проявляющейся в форме сверхаддитивного эффекта.

*Коммуникации* – контакты, общение, обмен информацией и взаимодействие людей друг с другом.

*Компенсация* – способность человека избавляться от переживаний по поводу собственных недостатков за счет усиленной работы над собой и развития других положительных качеств. понятие к. введено А.Адлером.

*Комплекс неполноценности* - сложное состояние человека, связанное с недостатком каких-либо качеств (способностей, знаний, умений и навыков), сопровождаемое глубокими отрицательными эмоциональными переживаниями по этому поводу.

*Комплекс оживления* – сложная сенсорно-двигательная реакция младенца (около 2-3 месяцев), возникающая при восприятии близкого человека, в первую очередь своей матери.

*Конвергенция* – сведение зрительных осей глаз на каком-либо объекте или в одну точку зрительного пространства.

*Константность восприятия* – свойство воспринимать объекты и видеть их относительно постоянными по величине, форме и цвету в изменяющихся физических условиях восприятия.

*Конфликт внутриличностный* – состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, порождающих аффекты и стрессы.

*Конфликт межличностный* – трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

*Конформность* – некритическое принятие человеком чужого неправильного мнения, сопровождаемое неискренним отказом от собственного мнения, в правильности которого человек внутренне не сомневается. Такой отказ при конформном поведении обычно мотивирован какими-либо конъюнктурными соображениями.

*Корреляция* – математическое понятие, указывающее на статистическую связь, существующую между изучаемыми явлениями.

*Коэффициент интеллектуального развития* – числовой показатель умственного развития человека, получаемый в результате применения специальных тестов, предназначенных для количественной оценки уровня развития интеллекта человека.

*Кризис* – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром. Кризис возрастной нередко возникает при переходе человека из одной возрастной группы в другую.

*Лабильность* – свойство нервных процессов (нервной системы), проявляющееся в способности проводить определенное количество нервных импульсов за единицу времени. л. также характеризует скорость возникновения и прекращения нервного процесса.

*Лидер* – член группы, чей авторитет, власть или полномочия безоговорочно признаются остальными членами малой группы, готовыми следовать за ним.

*Лидерство* – поведение лидера в малой группе. приобретение или утрата им лидерских полномочий, осуществление им своих лидерских функций.

*Личность* – понятие, обозначающее совокупность устойчивых психологических качеств человека, составляющих его индивидуальность.

*Локус контроля* – понятие, характеризующее локализацию причин, исходя из которых человек объясняет свое собственное поведение и наблюдаемое им поведение других людей. Внутренний локус контроля – это поиск причин поведения в самом человеке, а внешний локус контроля – их локализация вне человека, в окружающей его среде. Понятие введено американским психологом Ю. Роттером.

*Лонгитюдное исследование* - длительное по времени своего проведения научное исследование процессов формирования, развития и изменения каких-либо психических или поведенческих явлений.

*Любовь* – высшее духовное чувство человека, богатое разнообразными эмоциональными переживаниями, основанное на благородных чувствах и высокой морали и сопровождаемое готовностью сделать все от себя зависящее для благополучия любимого человека.

*Мазохизм* – самоунижение, самоистязание человека, связанное с неудовлетворенностью собой и убежденностью, что причины жизненных неудач находятся в нем самом (см. внутренний локус контроля). м. – одно из главных понятий, используемых в типологии социальных характеров, предложенной немецко-американским ученым Э. Фроммом.

*Малая группа* – небольшая по численности совокупность людей, включающая от 2-3 до 20-30 человек, занятых общим делом и имеющих прямые личные контакты друг с другом.

*Массовидные явления психики* - социально-психологические явления, возникающие в массах людей (население, толпа, масса, группа, нация и т.п.). Массовидные явления психики включают слухи, панику, подражание, заражение, внушение и др.

*Массовые коммуникации* - средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию: печать, радио, телевидение и т.п.

*Меланхолик* – человек, чье поведение характеризуется замедленностью реакций на действующие стимулы, а также речевых, мыслительных и двигательных процессов.

*Мечты* – планы человека на будущее, представленные в его воображении и реализующие наиболее важные для него потребности и интересы.

*Мимика* – совокупность движений частей лица человека, выражающих его состояние или отношение к тому, что он воспринимает (представляет, обдумывает, напоминает и т.п.).

*Модальность* – понятие, обозначающее качество ощущений, возникающих под действием определенных раздражителей.

*Мотив власти* – устойчивая черта личности, выражающая собой потребность одного человека в обладании властью над другими людьми, стремление господствовать, управлять, распоряжаться ими.

*Мотив* – внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.

*Мотив достижения успеха* - потребность добиваться успехов в разных видах деятельности, рассматриваемая как устойчивая личностная черта.

*Мотив избегания неудачи* – более или менее устойчивое стремление человека избегать неудач в тех ситуациях жизни, где результаты его деятельности оцениваются другими людьми. Мотив избегания неудачи – черта личности, противоположная мотиву достижения успехов.

*Мотивация* – динамический процесс внутреннего, психологического и физиологического управления поведением, включающий его инициацию, направление, организацию, поддержку.

*Мотивировка* – разумное обоснование, объяснение самим человеком его поступков, которое не всегда соответствует истине.

*Мышление* – психологический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности.

*Наблюдение* – метод психологического исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств.

*Навык* – сформированное, автоматически осуществляемое движение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

*Наглядно-действенное мышление* - способ практического решения задач, предполагающий зрительное изучение ситуации и практические действия в ней с материальными предметами.

*Наглядно-образное мышление* - способ решения задач, включающий наблюдение за ситуацией и оперирование образами составляющих ее предметов без практических действий с ними.

*Надежность* – качество научного метода исследования, позволяющее получать одни и те же результаты при повторном или многократном использовании данного метода.

*Намерение* – сознательное желание, готовность что-либо сделать.



*Направленность личности* - понятие, обозначающее совокупность потребностей и мотивов личности, определяющих главное направление ее поведения.

*Напряженность* – состояние повышенного физического или психологического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

*Настроение* – эмоциональное состояние человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

*Научение* – приобретение знаний, умений и навыков в результате жизненного опыта.

*Невротизм* – свойство человека, характеризующееся его повышенной возбудимостью, импульсивностью и тревожностью.

*Негативизм* – демонстративное противодействие человека другим людям, непринятие им разумных советов со стороны других людей. часто встречается у детей в период возрастных кризисов.

*Нейропсихология* – отрасль психологической науки, изучающая связь психических процессов, свойств и состояний с работой мозга.

*Нормы социальные* – принятые в данном обществе или группе правила поведения, регулирующие взаимоотношения людей.

*Образ* – обобщенная картина мира (предметов, явлений), складывающаяся в результате переработки информации о нем, поступающей через органы чувств.

*Обратная связь* – процесс получения информации о состояниях партнера по общению с целью улучшения общения и достижения желаемого результата.

*Общение* – обмен информацией между людьми, их взаимодействие.

*Обыденное сознание* – усредненный уровень сознания масс людей, составляющих данное общество. Обыденное сознание отличается от научного сознания невысокой достоверностью и точностью имеющихся в нем сведений.

*Объективация* – процесс и результат локализации образов восприятия во внешнем мире – там, где располагается источник воспринимаемой информации.

*Одаренность* – наличие у человека задатков к развитию способностей.

*Ожидание* – одно из основных понятий когнитивной психологии, выражающее способность предвосхищения человеком будущих событий.

*Онтогенез* – процесс индивидуального развития организма или личности.

*Оперативная память* – вид памяти, рассчитанный на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия или операции.

*Операция* – система движений, связанных с выполнением конкретного действия, направленных на достижение его цели.

*Опредмечивание* – диалектико-материалистическое понятие, обозначающее процесс и результат воплощения в предметах деятельности человека, составляющих материальную и духовную культуру, его же способностей.

*Опрос* – метод психологического изучения, в процессе применения которого людям задаются вопросы и на основе ответов на них судят о психологии этих людей.

*Опросник личностный* – метод исследования личности, основанный на использовании системы письменных или устных, заранее продуманных вопросов, адресованных человеку, чьи психологические особенности подлежат изучению.

*Ориентировочная реакция (рефлекс)* – реакция организма на новые стимулы, проявляющаяся в общей его активизации, в сосредоточении внимания, в мобилизации сил и ресурсов.

*Осмысленность восприятия* – свойство человеческого восприятия приписывать воспринимаемому объекту или явлению определенный смысл, обозначать его словом, относить к определенной языковой категории.

*Отклоняющееся (девиантное) поведение* – поведение человека, отклоняющееся от установленных правовых или нравственных норм, нарушающее их.

*Отражение* – философско-гносеологическое понятие, относящееся к теории познания. в соответствии с ним все психические процессы и состояния человека рассматриваются как отражения в голове человека объективной, не зависимой от него действительности.

*Отчуждение* – процесс или результат утраты для человека значения или личностного смысла того, что раньше привлекало его внимание, было для него интересным и важным.

*Ощущение* – элементарный психический процесс, представляющий собой субъективное отражение живым существом в виде психических явлений простейших свойств окружающего мира.

*Память* – процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком разнообразной информации.

*Память генетическая* – память, обусловленная генотипом, передаваемая из поколения в поколение.

*Память долговременная* – память, рассчитанная на длительное хранение и многократное воспроизведение информации при условии ее сохранения.

*Память кратковременная* – память, рассчитанная на хранение информации в течение небольшого промежутка времени, от нескольких до десятков секунд, до тех пор, пока содержащаяся в ней информация не будет использована или переведена в долговременную память.

*Паника* – массовидное явление психики, характеризующееся возникновением одновременно у многих людей, находящихся в контактах друг с другом, чувств страха, беспокойства, а также беспорядочных, хаотичных движений и непродуманных действий.

*Первичные данные* – та информация об изучаемых явлениях, которая получается в начале исследования и подлежит дальнейшей обработке прежде, чем на ее основе можно будет сделать достоверные выводы об этих явлениях.

*Первичные эмоции* – генотипически (см. генотип) обусловленные простейшие эмоциональные переживания: удовольствие, неудовольствие, боль, страх, гнев и др.

*Переживание* – ощущение, сопровождаемое эмоциями.

*Персонализация* – процесс превращения человека в личность, приобретения им индивидуальности.

*Перцептивный* – относящийся к восприятию.

*Подражание* – сознательное или бессознательное поведение человека, направленное на воспроизведение поступков и действий других людей.

*Полоролевое поведение* – поведение, свойственное человеку определенного пола в той социальной роли, которая соответствует этому полу.

*Понимание* – психологическое состояние, выражающее собой правильность принятого решения и сопровождаемое чувством уверенности в точности восприятия или интерпретации какого-либо события, явления, факта.

*Поступок* – сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, исходящее из определенных убеждений.

*Потребность* – состояние нужды организма, индивида, личности в чем-то, необходимом для их нормального существования.

*Практическое мышление* – вид мышления, направленного на решение практических задач.

*Предметность восприятия* – свойство восприятия представлять мир не в виде отдельных ощущений, а в форме целостных образов, относящихся к воспринимаемым предметам.

*Предрассудок* – устойчивое ошибочное мнение, не подкрепляемое фактами и логикой, основанное на вере.

*Предсознание* – психическое состояние человека, занимающее промежуточное место между сознанием и бессознательным. характеризуется наличием смутного осознания переживаемого, но отсутствием волевого контроля или способности им управлять.

*Представление* – процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо объекта, события, явления.

*Привыкание* – прекращение или снижение остроты реагирования на еще продолжающий действовать раздражитель.

*Проекция* – один из защитных механизмов, посредством которого человек избавляется от переживаний по поводу собственных недостатков за счет приписывания их другим людям.

*Просоциальное поведение* – поведение человека среди людей, бескорыстно направленное на их благо.

*Психика* – общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых в психологии.

*Психические процессы* – процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях: ощущениях, восприятии, воображении, памяти, мышлении, речи и др.

*Психологическая совместимость людей* – способность людей находить взаимопонимание, налаживать деловые и личные контакты, сотрудничать друг с другом.

*Раздражимость* – способность живых организмов биологически целесообразно (с целью самосохранения и развития) реагировать на значимые для их жизни воздействия среды.

*Рассеянность* – неспособность внимания сконцентрироваться на объекте.

*Релаксация* – расслабление.

*Референтная группа* – группа людей, в чем-то привлекательных для индивида. групповой источник индивидуальных ценностей, суждений, поступков, норм и правил поведения.

*Рефлекс* – автоматическая ответная реакция организма на действие какого-либо внутреннего или внешнего раздражителя.

*Рефлексия* – способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

*Речь* – система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

*Решительность* – готовность перейти к практическим действиям, сформировавшееся намерение совершить определенный поступок.

*Ригидность* – заторможенность мышления, проявляющаяся в трудности отказа человека от однажды принятого решения, способа мышления и действий.

*Роль* – понятие, обозначающее поведение человека в определенной жизненной ситуации, соответствующей занимаемому им положению (например, роль руководителя, подчиненного, отца, матери и т.п.).

*Самоактуализация* – использование, и развитие человеком имеющихся у него задатков, их превращение в способности, стремление к личностному самосовершенствованию. с. как понятие введена в гуманистической психологии.

*Самообладание* – способность человека сохранять внутреннее спокойствие, действовать разумно и взвешенно в сложных жизненных ситуациях.

*Самоопределение личности* – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

*Самооценка* – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

*Саморегуляция* – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

*Самосознание* – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

*Сангвиник* – тип темперамента, характеризующийся энергичностью, повышенной работоспособностью и быстротой реакций.

*Свойства нервной системы человека* – комплекс физических характеристик нервной системы, определяющих процессы возникновения, проведения, переключения и прекращения нервных импульсов в различных отделах и частях центральной нервной системы.

*Сензитивный период развития* – период в жизни человека, обеспечивающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.

*Сенсибилизация* – повышение чувствительности органов чувств под влиянием воздействия на них определенных раздражителей, в частности тех, которые поступают в это же самое время на другие органы

чувств (к примеру – увеличение остроты зрения под воздействием слуховых раздражителей).

*Сенсорный* – связанный с работой органов чувств.

*Сила нервной системы* – свойство нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки.

*Символ* – знак чего-либо, имеющий определенное сходство с обозначаемым объектом.

*Симпатия* – чувство эмоциональной предрасположенности к человеку, повышенный интерес и влечение к нему.

*Склонность* – предрасположенность к чему-либо.

*Словесно-логическое мышление* – вид мышления человека, где в качестве средства решения задачи выступают словесное абстрагирование и логические рассуждения.

*Смысл личностный* – значение, которое объект, событие, факт или слово приобретают для данного человека в результате его личного жизненного опыта. понятие смысл личностный введено А.Н. Леонтьевым.

*Совместимость* – способность людей работать вместе, успешно решать задачи, требующие от них согласованности действий и хорошего взаимопонимания.

*Сознание* – высший уровень психического отражения человеком действительности, ее представленность в виде обобщенных образов и понятий.

*Сопереживание* – испытывание человеком тех же самых чувств и эмоций, которые характерны для находящихся рядом с ним людей (см. также эмпатия).

*Соперничество* – стремление человека к соревнованию с другими людьми, желание одержать верх над ними, победить, превзойти.

*Сосредоточенность* – сконцентрированность внимания человека.

*Сотрудничество* – стремление человека к согласованной, слаженной работе с людьми, готовность поддержать и оказать помощь им. противоположно соперничеству.

*Сохранение* – один из процессов памяти, направленный на удержание в ней полученной информации.

*Социально-психологический тренинг* – теория и практика специального психотерапевтического воздействия на людей, рассчитанная на улучшение их общения и приспособление к условиям жизни.

*Социальные ожидания* – ожидаемые от человека, занимающего в обществе определенное положение, суждения, действия и поступки, соответствующие его социальной роли.

*Социальный стереотип* – искаженные социальные установки человека в отношении людей определенной категории, возникшие у него под влиянием ограниченного или одностороннего жизненного опыта общения с представителями данной социальной группы: национальной, религиозной, культурной и т.п.

*Социометрия* – совокупность однотипно построенных методик, предназначенных для выявления и представления в виде социограмм и ряда специальных индексов системы личных взаимоотношений между членами малой группы.

*Сплоченность малой группы* – психологическая характеристика единства членов малой группы.

*Способности* – индивидуальные особенности людей, от которых зависит приобретение ими знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.

*Статус* – положение человека в системе внутригрупповых отношений, определяющее степень его авторитета в глазах остальных участников группы.

*Стиль лидерства* – характеристика отношений, складывающихся между лидером и ведомыми, способы и средства, применяемые лидером для оказания нужного воздействия на зависящих от него людей.

*Стремление* – желание и готовность действовать определенным образом.

*Стресс* – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

*Субъективный* – относящийся к человеку – субъекту.

*Схема мышления* – система понятий или логика рассуждений, привычно применяемых человеком при встрече с незнакомым объектом или новой задачей.

*Талант* – высокий уровень развития способностей человека, обеспечивающий достижение выдающихся успехов в том или ином виде деятельности.

*Творческое мышление* – вид мышления, связанный с созданием или открытием чего-либо нового.

*Темперамент* – динамическая характеристика психических процессов и поведения человека, проявляющаяся в их скорости, изменчивости, интенсивности и других характеристиках.

*Теория деятельности* – психологическая теория, рассматривающая психические процессы человека как виды внутренней деятельности, происходящей из внешней и имеющей структуру, аналогичную

внешней деятельности. Теория деятельности разработана А.Н. Леонтьевым.

*Тест* – стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психологического качества.

*Тестирование* – процедура применения тестов на практике.

*Тревожность* – свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

*Убежденность* – уверенность человека в своей правоте, подтверждаемая соответствующими аргументами и фактами.

*Узнавание* – отнесение воспринимаемого объекта к категории уже известных.

*Умение* – способность выполнять определенные действия с хорошим качеством и успешно справляться с деятельностью, включающей эти действия.

*Умозаключение* – процесс логического вывода определенного положения из некоторых достоверных утверждений – посылок.

*Уровень притязаний* – максимальный успех, которого рассчитывает добиться человек в том или ином виде деятельности.

*Установка* – готовность, предрасположенность к определенным действиям или реакциям на конкретные стимулы.

*Флегматик* – тип темперамента человека, характеризующийся пониженной реактивностью, слабо развитыми, замедленными выразительными движениями.

*Фрустрация* – эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения надежд в достижении определенной желаемой цели.

*Характер* – совокупность свойств личности, определяющих типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

*Ценности* – то, что человек особенно ценит в жизни, чему он придает особый, положительный жизненный смысл.

*Центральная нервная система* – часть нервной системы, включающая головной, промежуточный и спинной мозг.

*Черта личности* – устойчивое свойство личности, определяющее характерное для нее поведение и мышление.

*Чувствительность* – способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие психологическую реакцию в форме ощущений.



*Чувство* – высшая, культурно обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

*Эгоцентризм* – сосредоточенность сознания и внимания человека исключительно на самом себе, сопровождающаяся игнорированием того, что происходит вокруг.

*Экстраверсия* – обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него. э. противоположна интроверсии.

*Эмоции* – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных потребностей.

*Эмоциональность* – характеристика личности, проявляющаяся в частоте возникновения разнообразных эмоций и чувств.

*Эмпатия* – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

