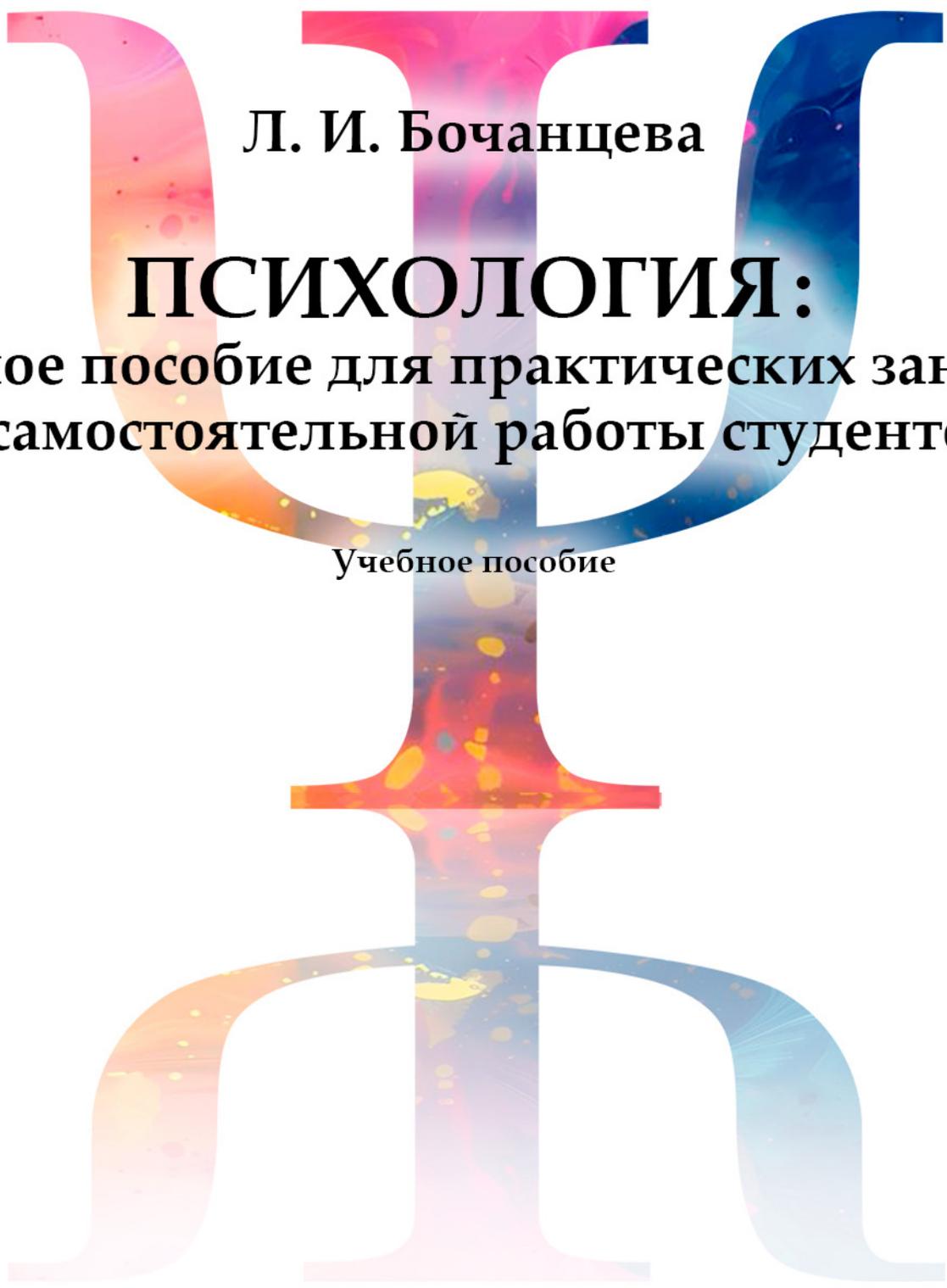


Министерство науки и образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Государственный аграрный университет Северного Зауралья»



Л. И. Бочанцева

ПСИХОЛОГИЯ:

учебное пособие для практических занятий
и самостоятельной работы студентов

Учебное пособие

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Агротехнологический институт
Кафедра философии и социально-гуманитарных наук

Л. И. Бочанцева

ПСИХОЛОГИЯ :
УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Текстовое (символьное) электронное издание

Редакционно-издательский отдел ГАУ Северного Зауралья
Тюмень 2024

© Л. И. Бочанцева, 2024

© ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, 2024

ISBN 978-5-98346-179-6

УДК 159.9

ББК 88

Рецензенты:

доцент, старший научный сотрудник, Научный центр когнитивных исследований, направление Психологическая служба, АНОО ВО Научно-технологический университет «Сириус», кандидат психологических наук Н. В. Карпова;

доцент кафедры педагогики и психологии детства, Школа образования, ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», кандидат психологических наук Е. А. Кукуев;

доцент, заведующий кафедрой философии и социально-гуманитарных наук, ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, кандидат педагогических наук С. Н. Семенова;

доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии детства, Ишимский педагогический институт имени П. П. Ершова (филиал), ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», кандидат педагогических наук Е. В. Слизкова;

доцент, ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья, кандидат сельскохозяйственных наук В. М. Губанова

Бочанцева, Л. И.

Психология : учебное пособие для практических занятий и самостоятельной работы студентов : учебное пособие / Л. И. Бочанцева. – Тюмень : ГАУ Северного Зауралья, 2024. – 255 с. – URL: <https://gausz.ru/nauka/setevye-izdaniya/2024/bochantseva.pdf>. – Текст : электронный.

Учебное пособие подготовлено по дисциплине «Психология» и предназначено для студентов-бакалавров, обучающихся в ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья и является конструктивной формой организации и контроля образовательной деятельности студентов как при подготовке к практическим занятиям, так и при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

Пособие адресовано студентам и представляет интерес для преподавателей в качестве руководства по организации практических занятий и самостоятельной работы студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

Учебное пособие рекомендовано к изданию методической комиссией Агротехнологического института (протокол № 2 от 23 октября 2024 г.).

Текстовое (символьное) электронное издание

© Л. И. Бочанцева, 2024

© ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Практические занятия и методические рекомендации к ним.....	7
Раздел 1. Основы общей психологии	
Практическое занятие №1. Психология научная и житейская.....	11
Практическое занятие №2. Становление психологической науки...	22
Раздел 2. Основы психологии личности	
Практическое занятие №3. Типы темперамента человека и его выявление.....	31
Практическое занятие №4. Классификация черт характера человека.....	55
Практическое занятие №5. Развитие познавательных способностей человека.....	84
Практическое занятие №6. Направленность личности.....	120
Раздел 3. Основы социальной психологии	
Практическое занятие №7. Значение общности в жизни человека...	146
Практическое занятие №8. Компоненты процесса общения.....	171
Организация самостоятельной работы студентов и ее методическое обеспечение.....	208
Содержание заданий для самостоятельного выполнения	210
Приложения	
Приложение 1. Примерная тематика докладов и рефератов.....	219
Приложение 2. Примерная тематика контрольных работ и рекомендации по их выполнению.....	224
Приложение 3. Вопросы к зачету по дисциплине «Психология»...	232
Приложение 4. Глоссарий основных психологических понятий....	234
Приложение 5. Ответы на тестовые задания.....	250
Приложение 6. Результаты психодиагностики	251
Библиографический список.....	253

Введение

Включение учебной дисциплины «Психология» в программу высшего образования позволяет обеспечить базовую психологическую подготовку специалистов. Понимание психологии способствует развитию культуры умственного труда и самообразования, помогает сформировать целостное представление о личностных особенностях как ключевом факторе успеха в обучении и профессиональной деятельности. Важность изучения основ психологии обусловлена тем, что любой современный специалист должен разбираться в психолого-педагогических вопросах и уметь решать конкретные жизненные ситуации, основываясь на знании психологической природы человека.

Учебное пособие содержит материал для проведения практических занятий и организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология» по всем направлениям подготовки бакалавриата, реализуемым в ФГБОУ ВО «Государственный аграрный университет Северного Зауралья».

Целью изучения дисциплины «Психология» является формирование у студентов базовых знаний и навыков в области психологии, включая основы общей психологии, психологии личности и социальной психологии. В процессе обучения студенты должны изучить различные аспекты психологии, такие как историю возникновения психологии как науки, психологические особенности человека, типы темперамента, черты характера, направленность личности, психологию познавательных процессов и эмоциональных состояний, а также специфику и компоненты общения для успешного взаимодействия с окружающими людьми.

Пособие составлено с учетом структуры курса «Психология» и способствует реализации следующих учебных компетенций: способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3); способен управлять своим временем, выстраивать и

реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

В процессе изучения дисциплины «Психология» студенты должны развить следующие навыки и компетенции:

- понимание специфики психологической науки, роли сознания и самосознания в поведении, общении и развитии личности, а также значения потребностей, мотивов, воли, эмоций и бессознательных механизмов в поведении человека;
- знание основных понятий и терминов, используемых в психологической науке и практике, структуры психических явлений (психических процессов, свойств и состояний личности), характеристик типов темперамента и черт характера, видов способностей и особенностей эмоционально-волевой сферы личности, а также основ социальной психологии и психологии общения;
- умение применять полученные знания в организации учебной и профессиональной деятельности, анализировать и объективно оценивать свои индивидуально-психологические особенности и возможности, а также интерпретировать своё психическое состояние;
- владение навыками применения психологических знаний в повседневной жизни, учебной и профессиональной деятельности, а также простейшими приёмами психической саморегуляции и командной работы.

Пособие включает 8 практических занятий, объединённых в 3 раздела. В процессе подготовки к практическим занятиям студенты последовательно выполняют разные виды заданий, предполагающие работу с разными информационными источниками, имеющие репродуктивный, аналитический и творческий характер, а также выполнение тестовых заданий, способствующих выявлению текущего уровня знаний по основным разделам (темам) дисциплины. Варианты практических заданий нацеливают студентов на планомерную самостоятельную работу, способствуют самоконтролю и развитию рефлексии. Некоторые предлагаемые задания могут быть

использованы преподавателем в качестве контрольно-оценочных средств в период текущего контроля успеваемости, так и в период промежуточной аттестации. Для текущего контроля знаний могут использоваться тестовые задания (для самоконтроля), проверка выполнения письменных практических заданий, контроль за самостоятельной работой студентов, подготовка и выступление с докладом или сообщением. В рамках проведения промежуточной аттестации в пособии предлагаются примерные темы контрольных работ и рефератов, а также вопросы для зачета.

Овладение знаниями по дисциплине «Психология» предполагает не простое усвоение студентами психологических понятий, но и формирование психологической культуры, включающей в себя применение полученных психологических знаний и умений для разрешения практических проблем, возникающих в учебной или профессиональной деятельности, а также возможность понимания и контроля своего поведения и психоэмоциональных состояний, возникающих в процессе общения с окружающими.

Автор выражает благодарность рецензентам, которые принимали участие в обсуждении и подготовке этого пособия.

Практические занятия и методические рекомендации к ним

Практические занятия представляют собой форму организации учебного процесса, направленную на повышение студентами практических умений и навыков посредством группового обсуждения темы, учебной проблемы под руководством преподавателя.

Практические занятия по данной дисциплине имеют следующие цели:

- обобщение, систематизация, углубление и закрепление теоретических знаний по определённым темам;
- установление связи между теорией и практикой, развитие навыков применения полученных теоретических знаний на практике, осознание связи научных психологических знаний с будущей профессиональной деятельностью;
- формирование навыков и умений интеллектуальной и учебной деятельности, развитие аналитических, проектных и других интеллектуальных способностей будущих специалистов;
- развитие коммуникативных способностей, самостоятельности, инициативы и ответственности как важных профессиональных качеств.

Практическое занятие по психологии предусматривает организацию двух частей – семинарской и практической.

В рамках семинарской части происходит обсуждение теоретических вопросов дисциплины, организация дискуссий, активный обмен мнениями по поставленным вопросам.

В рамках практической части организуются решение практических заданий по данной теме, а также выполнение психодиагностических методик для самопознания и психологических упражнений под руководством преподавателя. Предлагаемые к выполнению задания моделируют реальные ситуации образовательного процесса и предполагают активную деятельность студентов.

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Психология» предусмотрена следующая тематика практических занятий (см. табл. 1).

Таблица 1

Разделы дисциплины и тематика практических занятий

№ п/п	Разделы дисциплины	Тема практического занятия	Трудоемкость (час.)	
			очная	заочная
1.	Раздел 1. Основы общей психологии	Психология научная и житейская	2	-
2.		Становление психологической науки	2	-
3.	Раздел 2. Основы психологии личности	Типы темперамента человека и его выявление	2	2
4.		Классификация черт характера человека	2	-
5.		Развитие познавательных способностей человека	2	-
6.		Направленность личности	2	-
7.	Раздел 3. Основы социальной психологии	Значение общности в жизни человека	2	2
8.		Компоненты процесса общения	2	-
Итого:			16	4

В пособии содержится восемь практических занятий с вопросами, выносимыми на обсуждение, тестовыми заданиями и различными видами практических заданий.

Рекомендации студентам по подготовке развернутого ответа на вопросы для обсуждения:

1. Внимательно прочитайте вопросы для обсуждения, чтобы понять суть и раскрыть основные аспекты.
2. Используя список рекомендуемой литературы, а также научные статьи по данной тематике, интернет-ресурсы и другие источники, соберите информацию по каждому вопросу.
3. Разбейте информацию на смысловые блоки, чтобы было легче её структурировать и излагать.

4. Составьте план ответа, определите ключевые моменты и аргументы, которые хотите привести на практическом занятии.

5. Напишите конспект ответа на каждый вопрос, постепенно дополняя и корректируя его по мере необходимости.

6. Прочитайте свой конспект и убедитесь, что логика изложения последовательна и аргументы взаимосвязаны.

7. Подготовьте краткий пересказ ответа, чтобы иметь возможность быстро вспомнить ключевые моменты.

8. Практикуйтесь в изложении ответа перед аудиторией или перед зеркалом, чтобы чувствовать себя уверенно во время выступления.

9. Используя контрольные вопросы для самопроверки, убедитесь в том, что ответы на все вопросы вы знаете.

В каждой теме практического занятия представлены тестовые задания, состоящие из 15 вопросов и нескольких вариантов ответов. Все тестовые задания содержат лишь один правильный ответ.

Рекомендации по выполнению тестовых заданий:

1. Внимательно прочитайте тестовый вопрос и ознакомьтесь с вариантами ответов.

2. На основе имеющихся знаний и представлений по изучаемой теме, выберите верный ответ или исключите неподходящие варианты ответов, если это возможно.

3. При возникновении трудностей обратитесь к научной литературе, которая представлена в практическом занятии, и попытайтесь найти ответ там.

4. Проверьте свой ответ, сравнив его с ключом, который представлен в приложении 5.

В каждом практическом занятии содержатся различного типа практические задания и подробное описание по их выполнению. Для закрепления и систематизации знаний предусмотрена работа с конспектами лекций, учебниками из рекомендуемого списка литературы по составлению таблиц и графических схем, по ознакомлению с научными публикациями из

научной электронной библиотеки для последующего выступления с кратким сообщением на практическом занятии.

Рекомендации по подготовке краткого сообщения по научной статье:

1. Из перечня предложенных к ознакомлению научных статей из научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU выберите ту, что вызвала для вас наибольший интерес.

2. Ознакомьтесь с научной статьей, отсканировав представленный QR-код на вашем мобильном телефоне. Статья автоматически загружается из электронной библиотеки eLIBRARY.RU в формате pdf. Если не получится открыть научную статью, то используйте обычный поиск статьи в открытой научной электронной библиотеки КиберЛенинка (ссылка на сайт: <https://cyberleninka.ru>) или в любой поисковой системе.

3. Читая научную статью, выделите основные положения, идеи, выводы или результаты исследования, описанные автором научной статьи.

4. Составьте краткий план сообщения, определите логическую последовательность изложения информации.

5. Напишите сообщение, используя выделенные тезисы статьи. Обратите внимание на стиль и структуру изложения. Составленный конспект сообщения по научной статье может быть опорой при устном ответе.

6. Учитывайте регламент своего сообщения: оно должно быть не более 5-8 минут.

Таким образом, выполнение теоретических и практических заданий, предусмотренных практическими занятиями по дисциплине, способствует развитию психологической культуры студентов, формируя у них целостные представления о личностных особенностях как факторе успешности овладения учебной и профессиональной деятельностью. Знание основ психологии позволяет студенческой молодежи ориентироваться в психологических проблемах и решать возникшие жизненные ситуации, принимая решения с опорой на психологические знания.

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1.
ТЕМА: ПСИХОЛОГИЯ НАУЧНАЯ И ЖИТЕЙСКАЯ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Психология в системе научного познания.
2. Житейские, научные и научно-популярные психологические знания: сравнительный анализ.
3. Объект, предмет и задачи научной психологии.
4. Структура психических явлений, изучаемых психологией.
5. Основные отрасли психологии.
6. Связь психологии с другими науками о человеке.

Рекомендуемая литература

1. Общая психология: Учебник / Н.А. Гончарова, А.С. Душкин, А.М. Иванова [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. – 456 с. – ISBN 978-5-91837-773-4. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_65669650_51181924.pdf
2. Общая психология и психология личности / Е.Л. Бокуть, Е.В. Губина, О.Н. Комарова, А.Л. Рассказова. – Москва: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Московский информационно-технологический университет – Московский архитектурно-строительный институт», 2020. – 760 с. – ISBN 978-5-91195-059-0. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. — URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42888034_23805367.pdf
3. Саченко, Л.А. Психология: учебное пособие / Л.А. Саченко, Л.Н. Шевцова, О.Г. Кашуба. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-985-895-042-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134149.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Коленкова, Н.Ю. Психология: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Коленкова, О.А. Халифаева. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-9926-1246-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108849.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 75 с. – ISBN 978-5-4488-1943-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что изучает психология и какова её роль в системе научного познания?

2. В чём различия между житейскими, научными и научно-популярными психологическими знаниями? Приведите примеры.

3. Что является объектом и предметом изучения научной психологии?

4. Какие группы психических явлений выделяются в структуре психики?

5. Какие основные отрасли психологии существуют?

6. В чём заключается уникальность психологии как науки и как она связана с другими науками о человеке?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Слово «психология» в переводе с древнегреческого означает науку о ...

- а. сознанию;
- б. душе;
- в. человеку;
- г. поведению.

2. Психология – это наука, изучающая ...

- а. процесс преодоления негативных влияний среды, мешающих саморазвитию и самоутверждению личности;
- б. процесс обучения и воспитания личности;
- в. закономерности возникновения, развития и проявления психики и сознания человека;
- г. процесс социализации личности.

3. Предметом психологии на современном этапе ее развития является...

- а. сознание;
- б. поведение;
- в. психика;
- г. душа.

4. Объектом науки психологии является ...

- а. деятельность;
- б. сознание;
- в. человек;
- г. поведение.

5. Верно ли утверждение о том, что житейская психология сосредоточена на конкретных ситуациях и людях, в отличие от научной психологии, которая стремится к обобщениям...

- а. да, верно;
- б. нет, неверно;
- в. житейская психология и научная психология имеют схожие подходы;
- г. житейская психология и научная психология дополняют друг друга.

6. Житейские психологические знания...

- а. имеют целенаправленный характер познания;
- б. основаны на научных исследованиях и логике;
- в. носят интуитивный характер и доступны каждому человеку благодаря жизненному опыту;
- г. являются смесью научных и практических знаний.

7. Научные психологические знания...

- а. ограничены определёнными ситуациями и людьми;
- б. формируются путем целенаправленного познания и основаны на эмпирических данных и экспериментах;
- в. доступны только специалистам в области психологии;
- г. возникают в процессе интроспекции и собственных размышлений.

8. Научно-популярные психологические знания...

- а. предназначены для широкой аудитории и основаны на научных исследованиях;
- б. представляют собой изложение псевдонаучных теорий;

- в. доступны только специалистам в области психологии;
 - г. являются основой для создания научных материалов.
- 9. Житейские психологические знания человека имеют ...**
- а. рациональный характер;
 - б. осознаваемый характер;
 - в. интуитивный характер;
 - г. целенаправленный характер.
- 10. Науки, наиболее тесно связанные с психологией – это...**
- а. философия и социология;
 - б. история и физиология;
 - в. медицина и педагогика;
 - г. все вышеперечисленные науки.
- 11. Название первого этапа психологии...**
- а. психология, как наука о сознании;
 - б. психология, как наука, изучающая объективные закономерности, появления и механизмы психики;
 - в. психология, как наука о поведении.
 - г. психология, как наука о душе.
- 12. Название второго этапа психологии...**
- а. психология, как наука о сознании;
 - б. психология, как наука, изучающая объективные закономерности, появления и механизмы психики;
 - в. психология, как наука о поведении.
 - г. психология, как наука о душе.
- 13. Название третьего этапа психологии...**
- а. психология, как наука о сознании;
 - б. психология, как наука, изучающая объективные закономерности, появления и механизмы психики;
 - в. психология, как наука о поведении.
 - г. психология, как наука о душе.

14. Название четвертого этапа психологии...

- а. психология, как наука о сознании;
- б. психология, как наука, изучающая объективные закономерности, появления и механизмы психики;
- в. психология, как наука о поведении.
- г. психология, как наука о душе.

15. Год, в котором начинается история психологии как экспериментальной науки является...

- а. 1877;
- б. 1879;
- в. 1878;
- г. 1887.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Самостоятельно продолжите заполнение следующей таблицы, сравнив между собой житейские, научные и научно-популярные знания. Обратите внимание на основные различия между ними и приведите примеры из рекомендуемых литературных источников.

Параметры сравнения	Житейские знания	Научные знания	Научно-популярные знания
1. Форма существования знаний	Народная мудрость (пословицы и поговорки). Художественная литература. ...	Научные словарь (термины, понятия). Научная литература. ...	Популярная литература. ...

2. Носители знаний	Отдельные люди.	Представители масс-медиа, журналисты. ...
3. Характер знаний	Доступность для понимания. ...
4. Способ получения знаний	Путем переработки научных знаний в научно-популярные. ...
5. Причины обращения к знаниям и их распространения	Мода на психологию. ...
6. Пути и способы передачи знаний	«Сарафанное радио».	...	Распространение через средства масс-медиа (телевидение, литература, периодика).

Задание 2. Определите, какое психологическое знание (научное, обыденное или научно-популярное) используется в следующих высказываниях. Ответы следует представить в виде таблицы, в которой нужно указать номер высказывания, соответствующий типу знания.

Тип психологического знания	Номера высказываний
Житейское знание	№..., ...

Научное знание	№...
Научно-популярное	№...

Высказывания:

1. Яблоко от яблони недалеко падает.
2. Дети всегда повторяют судьбу своих родителей.
3. В результате исследований выяснилось, что для благополучного развития ребенка имеет значение не кровное родство с родителями, а психологическое, которое выражается в любви, теплом эмоциональном отношении, родительской эмпатии и безусловном принятии.
4. Говорят, что все мужчины – настоящие эгоисты.
5. По мнению немецкого психиатра Эрнста Кречмера, характер и темперамент тождественны.
6. Родители – это самые важные люди в нашей жизни.
7. Как показывают исследования, в большинстве счастливых семейных пар при обсуждении проблем именно женщины предлагают решения, а мужчины с ними соглашаются.
8. Дж. Локк о «спартанском» воспитании: «Рабская дисциплина формирует рабский характер».
9. Каждый мужчина должен построить дом, посадить дерево и воспитать сына.
10. Чтобы достичь успеха, нужно много работать и иметь терпение.
11. Семья – это основа всего.
12. Сергей Леонидович Рубинштейн характеризует темперамент как неотъемлемую часть характера. По его мнению, такие характеристики темперамента, как импульсивность, ритмичность, сила, устойчивость, являются основой формирования определенных черт характера
13. Характер представляет собой индивидуально-своеобразные сочетания постоянных существенных свойств личности, проявляющихся в ее поведении.
14. Брак – это труд, но он стоит того.

15. Люди, которые относятся к типу темперамента «сангвиник» — это весельчаки, всегда в хорошем настроении, оптимистично смотрят на жизнь. А меланхолики, наоборот, всегда мрачные, грустные, пессимисты и очень редко бывают веселыми.

16. Дети – это наше будущее.

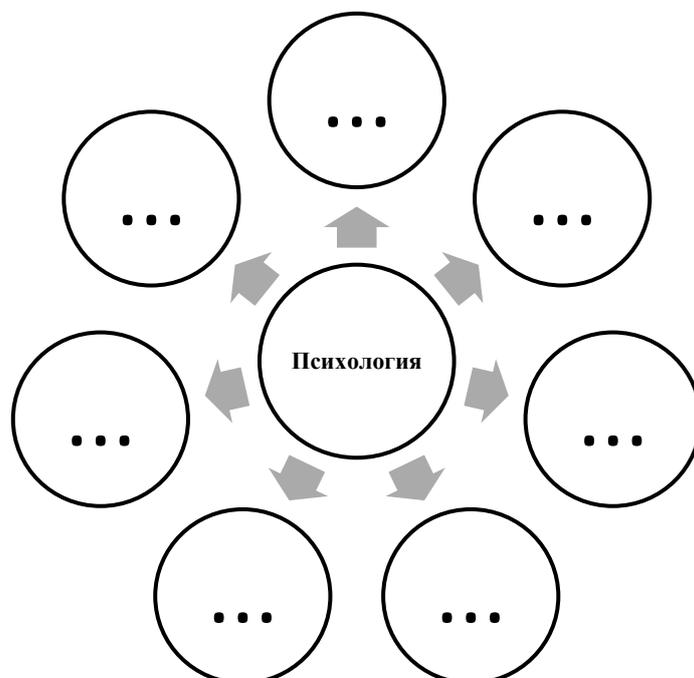
17. По мнению Л.Д. Столяренко, акцентуация характера представляет собой чрезмерное усиление отдельных черт характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

18. Семья должна быть вместе в хорошие и плохие времена.

19. Психология — это гуманитарная научная дисциплина, которая изучает закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

20. А.С. Макаренко утверждал: «Воспитывает всё: люди, вещи, явления, но прежде всего и дольше всего — люди».

Задание 3. Нарисуйте схему, иллюстрирующую связь психологии с другими науками. Дайте письменное пояснение к своей схеме.



Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

<p>Турчин, А.С. Изменение содержания отраслей психологии как условие обогащения предмета психологической науки / А.С. Турчин // Ярославский педагогический вестник. – 2024. – № 1(136). – С. 152-160. – DOI 10.20323/1813-145X_2024_1_136_152. – EDN CNHOYI.</p>	
<p>Мазилов, В.А. Психология как фундаментальная наука: нужна ли она сегодня? / В.А. Мазилов // Методология современной психологии. – 2023. – № 17. – С. 192-207. – EDN UJEJIS.</p>	
<p>Гурьянова, М.В. Психология здоровья как новая область научной психологии / М.В. Гурьянова // Страховские Чтения. – 2021. – № 29. – С. 130-133. – EDN UJJWFD.</p>	
<p>Обносов, В.Н. Отражение психологических знаний в русских народных пословицах / В.Н. Обносов // Наука и Образование. – 2021. – Т. 4, № 4. – EDN LUORDS.</p>	

<p>Петрова, С.М. Психологические функции пословиц в жизни и деятельности личности / С.М. Петрова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 3. – С. 52. – EDN SHHPUS.</p>	
<p>Кундозерова, Л.И. История развития психологического знания / Л.И. Кундозерова // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. – 2018. – № 2(2). – С. 67-79. – EDN XUOGUH.</p>	
<p>Сергиенко, Е.А. Психология - наука будущего / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 3. – С. 124-128. – DOI 10.7868/S020595921803011X. – EDN UQBIBS.</p>	
<p>Родионова, И.С. Психология и ее взаимосвязь с различными отраслями научного знания в условиях современности / И.С. Родионова // История российской психологии в лицах: Дайджест. – 2016. – № 6. – С. 411-414. – EDN XENVRL.</p>	

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2.

ТЕМА: СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Эволюционные подходы к изучению психологической науки.
2. Психологические концепции в античный период: вклад Демокрита и Гиппократов.
3. Учения Сократа, Платона и Аристотеля о психологии.
4. Развитие психологии в Средние века и эпоху Возрождения.
5. Развитие психологии с эпохи Возрождения до середины XIX века.
6. Основные направления отечественной психологии и их особенности.

Рекомендуемая литература

1. Саченко, Л.А. Психология: учебное пособие / Л.А. Саченко, Л.Н. Шевцова, О.Г. Кашуба. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-985-895-042-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134149.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Коленкова, Н.Ю. Психология: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Коленкова, О.А. Халифаева. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-9926-1246-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108849.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 75 с. – ISBN 978-5-4488-1943-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Какие основные эволюционные подходы к изучению психологической науки существуют?
2. В чём заключаются особенности психологических знаний в эпоху Античности, и какой вклад внесли Демокрит и Гиппократ?
3. Каковы психологические взгляды Сократа, Платона и Аристотеля?
4. Как развивались психологические знания в Средние века и эпоху Возрождения?
5. Какие основные этапы развития психологии можно выделить с эпохи Возрождения до середины XIX века?
6. В чём заключается общая характеристика основных отечественных психологических направлений?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Душу человека как разновидность материи, как телесное образование, состоящее из различных атомов, трактовал...

- а. Платон;
 - б. Демокрит;
 - в. Аристотель;
 - г. Спиноза.
- 2. Душу как нечто божественное, отличающее от тела, существующее у человека прежде, чем вступить в соединение с его телом, представлял...**
- а. Платон;
 - б. Демокрит;
 - в. Аристотель;
 - г. Спиноза.
- 3. Впервые положение о неотделимости души от тела выдвинул...**
- а. Демокрит;
 - б. Платон;
 - в. Сократ;
 - г. Аристотель.
- 4. Уже в период античности душа как смешение четырех элементов представлялась...**
- а. Демокритом;
 - б. Гераклитом;
 - в. Эмпедоклом;
 - г. Анаксименом.
- 5. В период античности Алкмеон рассматривал...**
- а. головной мозг как орган души;
 - б. душу как огонь;
 - в. душу как воздух;
 - г. сердце как орган души.
- 6. Впервые представления об ассоциациях были сформулированы...**
- а. Сократом;
 - б. Аристотелем;
 - в. Демокритом;

г. Р. Декартом.

7. Попытка осмыслить душевный мир человека преимущественно с общефилософских, умозрительных позиций была предпринята в рамках психологии...

- а. структурализма;
- б. сознания;
- в. функционализма;
- г. культурно-исторической.

8. Автором трактата «О душе» является...

- а. Платон;
- б. Демокрит;
- в. Аристотель;
- г. Эпикур.

9. Как независимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами, душа понималась...

- а. представителями анимизма;
- б. Эпикуром;
- в. Платоном;
- г. Б. Спинозой.

10. Что особого духовного начала нет, оно всегда одно из проявлений протяженной субстанции (материи), считал...

- а. Платон;
- б. Аристотель;
- в. Демокрит;
- г. Б. Спиноза.

11. Утверждение о том, что психика присуща только человеку, принадлежит представителям...

- а. антропсихизма;
- б. биопсихизма;
- в. мозгопсихизма;

- г. нейропсихизма.
- 12. Основателем антропсихизма является...**
- а. Ч. Дарвин;
 б. А.Н. Леонтьев;
 в. К.К. Платонов;
 г. Р. Декарт.
- 13. Психологические идеи первоначально зародились...**
- а. в экзистенциализме;
 б. в прагматическом утилитаризме;
 в. в работах В. Вундта;
 г. в русле античной философии.
- 14. По Р. Декарту, концепция человека...**
- а. опирается на разум, освященный верой;
 б. дуалистична;
 в. отвергает идею души как сущности человека;
 г. отвергает идею разума как сущности человека.
- 15. Отечественная психологическая школа...**
- а. выросла из культурно-исторической концепции развития психики;
 б. основана на изучении приемлемых форм поведения;
 в. отвергает детерминистский характер психики;
 г. выросла на идеях единства бессознательного и сознательного.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Заполните таблицу «Основные этапы развития психологии», указав хронологические рамки, представителей каждого этапа и основные достижения. При заполнении таблицы можно использовать рекомендуемую литературу.

Основные этапы развития психологии

Этапы развития психологии	Хронологический период	Представители	Основные достижения

1 этап – наука о душе			
2 этап – наука о сознании			
3 этап – наука о поведении			
4 этап (современный) – наука о психике			

Задание 2. Заполните таблицу «Основные зарубежные психологические школы», указав следующие аспекты: название школы, представители, предмет изучения и основные теоретические положения.

Основные зарубежные психологические школы

Название психологической школы	Представители школы	Предмет изучения	Основные положения
Структурализм			
Функционализм			
Бихевиоризм			
Психоанализ			
Гештальт-психология			
Когнитивная психология			
Гуманистическая психология			

Задание 3. На основании представленных ниже предложений закончите фразу и вставьте пропущенные слова.

1. Наибольшее влияние на науку Средневековья оказали такие открытия античной психологии, как ...
2. В психологии Средневековья появились такие новые проблемы, как...
3. Одним из центральных вопросов психологии Нового времени стало...
4. Появление психологии как первой экспериментальной психологии связано с именем...
5. Согласно Платону, есть мир ... и мир обитает в теле в течение жизни человека, а после его смерти переходит в
6. Для Аристотеля психика — это одна из ... тела, его
7. По мнению Декарта, действия организма определяются ..., находящимися в головном мозге.
8. Основоположником отечественной психологии считается...

Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

Киреева, С.С. Философия и психология: общность и различия / С.С. Киреева // Россия и мир в исторической ретроспективе: материалы XXIX международной научной конференции, к 320-летию основания Санкт-Петербурга. В 3 т., Санкт-Петербург, 07 апреля 2023 года. Том 2. – Санкт-Петербург: СПбГУПТД, 2023. – С. 866-869. – EDN GVCVIM.



<p>Максимова, М.И. Общая психология, психология личности, история психологии / М.И. Максимова // Евразийский союз ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки. – 2022. – № 6(99). – С. 4-7. – EDN VZTISQ.</p>	
<p>Гурьева, К.И. Основные этапы формирования современной психологии как науки / К.И. Гурьева // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра: Материалы V международной научной конференции, Санкт-Петербург, 09 декабря 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург: СПбГУПТД, 2022. – С. 574-579. – EDN LDGUAN.</p>	
<p>Кундозерова, Л.И. История развития психологического знания / Л.И. Кундозерова // Теория и практика научных исследований: психология, педагогика, экономика и управление. – 2018. – № 2(2). – С. 67-79. – EDN XUOGUH.</p>	
<p>Мельникова, Н.В. Становление отечественной психологической науки в России / Н.В. Мельникова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-2. – С. 443-447. – EDN XSHVRB.</p>	

Мазиллов, В.А. Психология: будущее науки /
В.А. Мазиллов // Высшее образование сегодня. –
2017. – № 10. – С. 53-59. – DOI
10.25586/RNU.NET.17.10.P.53. – EDN ZRZTRV.



Гаджихмедова, Л.М. Психология - наука XXI века
и трендовые направления в области психологии /
Л.М. Гаджихмедова, Б.Э. Рамазанова //
Актуальные вопросы психологического состояния
общества как фактора общего благополучия:
Сборник материалов II Межрегиональной научно-
практической конференции, Дербент, 22 ноября
2021 года. – Махачкала: Дербентский филиал
ФГБОУ ВО «Московский педагогический
государственный университет»; ИП Овчинников
Михаил Артурович (Типография Алеф), 2021. –
С. 65-72. – EDN FWKZYY.



РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3.

ТЕМА: ТИПЫ ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВЫЯВЛЕНИЕ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Понятие о темпераменте.
2. Типы темперамента.
3. Достоинства и недостатки каждого типа темперамента.
4. Темперамент и основные свойства нервной системы человека.
5. Психологическая характеристика темперамента.
6. Проявление психологических свойств темперамента в познавательных процессах человека.
7. Темперамент и его отражение в жизнедеятельности человека.
8. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.

Рекомендуемая литература

1. Саченко, Л.А. Психология: учебное пособие / Л.А. Саченко, Л.Н. Шевцова, О.Г. Кашуба. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-985-895-042-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134149.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR

BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 75 с. – ISBN 978-5-4488-1943-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Коленкова, Н. Ю. Психология: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Коленкова, О.А. Халифаева. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-9926-1246-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108849.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое темперамент в психологии?
2. Какие существуют типы темперамента?
3. Каковы достоинства и недостатки каждого типа темперамента?
4. Как темперамент связан с основными свойствами нервной системы человека?
5. В чём заключается психологическая характеристика темперамента?
6. Как психологические свойства темперамента проявляются в познавательных процессах человека?
7. Как темперамент влияет на повседневную жизнедеятельность человека?
8. Существует ли зависимость особенностей общения человека от свойств темперамента?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. **Физиологической основой темперамента является...**
 - а. рефлекс;
 - б. комплекс;
 - в. тип высшей нервной деятельности;
 - г. инстинкт.

2. **Учение о типах высшей нервной деятельности принадлежит...**
 - а. Г. Айзенку;
 - б. К. Юнгу;
 - в. К. Леонгарду;
 - г. И.П. Павлову.

3. **Динамику психической жизни определяет...**
 - а. направленность личности;
 - б. эмоциональность;
 - в. воспитание;
 - г. темперамент.

4. **Характеристики нервной системы, свойственные флегматическому типу темперамента...**
 - а. сильный, уравновешенный, подвижный;
 - б. сильный, неуравновешенный, подвижный;
 - в. слабый, неуравновешенный, инертный;
 - г. сильный, уравновешенный, инертный.

5. **Характеристики нервной системы, свойственные сангвиническому типу темперамента...**
 - а. сильный, уравновешенный, подвижный;
 - б. сильный, неуравновешенный, подвижный;
 - в. слабый, неуравновешенный, инертный;
 - г. сильный, уравновешенный, инертный.

6. **Характеристики нервной системы, свойственные холерическому типу темперамента...**

- а. сильный, уравновешенный, подвижный;
- б. сильный, неуравновешенный, подвижный;
- в. слабый, неуравновешенный, инертный;
- г. сильный, уравновешенный, инертный.

7. Характеристики нервной системы, свойственные меланхолическому типу темперамента...

- а. сильный, подвижный, уравновешенный;
- б. сильный, подвижный, неуравновешенный;
- в. слабый, неуравновешенный, инертный;
- г. сильный, уравновешенный, инертный.

8. Тип темперамента, который характеризуется поспешностью в действиях и вспыльчивостью, подвержен резкой смене настроений...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

9. Тип темперамента, который характеризуется обидчивостью и повышенной впечатлительностью...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

10. Тип темперамента, который характеризуется общительностью, отзывчивостью и подвижностью...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

11. Тип темперамента, который характеризуется склонностью к глубоким переживаниям и ранимостью...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

12. Темперамент определяет...

- а. скорость течения физиологических процессов;
- б. степень развития;
- в. скорость течения психических процессов;
- г. степенью контроля над поведением и эмоциональными реакциями.

13. Этому типу темперамента относятся следующие психологические особенности: сдержан, раним, впечатлителен, склонный к постоянному переживанию даже малозначительных событий, застенчив...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

14. Этому типу темперамента относятся следующие психологические особенности: медлителен, трудно переключаемый с одной деятельности на другую, устойчив и постоянен в стремлениях и настроении, скуп на проявление эмоций...

- а. сангвиник;
- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

15. Этому типу темперамента относятся следующие психологические особенности: он подвижный, живой, легко переживающий неудачи, стремящийся к смене впечатлений, обладает выразительной мимикой, продуктивен в работе, когда она ему интересна...

- а. сангвиник;

- б. флегматик;
- в. меланхолик;
- г. холерик.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определите, какие утверждения являются верными, а какие — нет.

№	Утверждения	да/нет
1.	Темперамент — это врождённое свойство человека, зависящее от его природных качеств.	
2.	Темперамент может изменяться в процессе жизненного опыта и воспитания.	
3.	Каждый тип темперамента имеет свои особенности, которые влияют на поведение, эмоции и отношения человека с окружающими.	
4.	Флегматик легко меняет друзей.	
5.	Меланхолику не слишком важно хорошее отношение в рабочем коллективе.	
6.	Сангвиник любит разнообразную работу, в которой много новых проблем, задач, проектов.	
7.	Работоспособность холерика меняется: иногда она хорошая, иногда плохая.	
8.	Темперамент дан человеку от рождения и не меняется с возрастом.	
9.	Темперамент зависит от характера.	
10.	Моральные качества человека напрямую связаны с типом темперамента.	

Задание 2. Выберите из следующего списка слова, относящиеся к темпераменту.

Трудолюбие, настойчивость, сознание, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, вспыльчивость, агрессивность, эмоциональность, педантичность, требовательность, принципиальность, быстрое переключение внимания, острота зрения, леность, высокие умственные способности, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции, богатство мимики, глубина чувств.

Задание 3. Основываясь на представленных психологических особенностях проявления темперамента, описанных Иммануилом Кантом в «Антропологии» 1789 года, определите, к какому типу темперамента они относятся.

1. ... темперамент узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.

2. ... темперамент, по И. Канту, свойствен «людям веселого нрава».

3. ... трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.

4. ... темперамент связан с принципиальностью, глубоким обдумыванием своих слов и действий.

5. ... темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.

6. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но не продолжительная.

7. У ... сильно развито чувство долга.

8. ... — шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.

9. ... темперамент присущ «людям мрачного нрава».

10. ... очень уживчивы, с виду мягки и покорны, но постепенно захватывают власть над людьми и обстановкой, так как обладают непреклонной, но благоразумной волей.

11. ... вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.

12. ... избегает ответственности и труда, но обладает организаторскими качествами и готов быть начальником.

13. ... можно узнать по следующим проявлениям: это человек беззлобный, полный надежд, мысли и настроения которого легко меняются.

14. ... часто корыстен, но пасует перед препятствиями: достаточно едкого остроумия, чтобы исчез ореол его важности.

15. ... необязательны, недостаточно рассудительны, забывчивы, ничему не придают большого значения.

16. ... любит церемонии, общественную деятельность, натянут и напыщен, охотно протезирует (часто на словах) и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.

17. ... не способен долго расстраиваться, печали его неглубоки.

18. У ... низкая работоспособность, он предпочитает легкие, игровые занятия.

19. ... долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют ее качественно и ответственно.

Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

Турбина, С.В. Темперамент: от истоков к современности / С.В. Турбина // Научный аспект. – 2024. – Т. 22, № 2. – С. 2815-2825. – EDN CRFLHV.



<p>Абрамова, К.И. Отличительные свойства темперамента / К.И. Абрамова, Д.А. Изатулина, А.И. Сафин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 5-2(80). – С. 98-101. – DOI 10.24412/2500-1000-2023-5-2-98-101. – EDN JOIDQP.</p>	
<p>Чижевская, Д.С. Темперамент личности и его свойства / Д.С. Чижевская, Е.А. Новикова // Вестник Луганского государственного университета имени Владимира Даля. – 2023. – № 10(76). – С. 166-169. – EDN C1CLJY.</p>	
<p>Токарева, Н.Г. Темперамент и познавательная активность учащихся / Н.Г. Токарева // Мир психологии. – 2023. – № 4(115). – С. 304-313. – DOI 10.51944/20738528_2023_4_304. – EDN RHYFYL.</p>	
<p>Темперамент как свойство индивидуальности / Е.А. Рыбина, А.А. Власова, В.А. Ротанова [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2020. – № 8(112). – С. 18. – EDN XFQRGA.</p>	
<p>Ерчак, Н.Т. Что скрывается под понятием «темперамент» / Н.Т. Ерчак // Вестник Минского государственного лингвистического университета. Серия 2: Педагогика, психология, методика преподавания иностранных языков. – 2020. – № 1(37). – С. 49-56. – EDN UJILIO.</p>	

Маклакова, Е.А. Исследование типов темперамента
/ Е.А. Маклакова, В.И. Гурченко, Е.Н. Бирюкова //
Актуальные направления научных исследований
XXI века: теория и практика. – 2019. – Т. 7, №
2(45). – С. 97-101. – EDN XAFСOB.



Задание 5. Исследуйте особенности своего темперамента по представленным ниже методикам и проведите качественный анализ данных.

Методика № 1. Определение типа темперамента.

Методика № 2. Личностный опросник Айзенка, ЕРІ.

Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика № 1. Определение типа темперамента

Инструкция: поставьте знак «+» около утверждений, присущих Вам.

Опросник

Если Вы:

1. Непоседливы и суетливы;
2. невыдержанны и вспыльчивы;
3. нетерпеливы;
4. резки и прямолинейны в общении с людьми;
5. решительны и инициативны;
6. упрямы;
7. находчивы в споре;
8. работаете рывками до изнеможения;
9. склонны к риску;
10. незлопамятны и необидчивы;
11. неуравновешенны;
12. агрессивны;
13. нетерпеливы к чужим недостаткам;

14. обладаете выразительной мимикой;
15. способны быстро решать и действовать;
16. неустанно стремитесь к новому;
17. обладаете резкими движениями;
18. настойчивы в достижении поставленной цели;
19. склонны к резким сменам настроения;
20. обладаете быстрой, страстной, иногда сбивчивой, речью, то Вы

ХОЛЕРИК.

Если Вы:

1. Веселы и жизнерадостны;
2. энергичны и деловиты;
3. часто не доводите начатое до конца;
4. склонны переоценивать себя;
5. способны быстро схватывать новое;
6. неустойчивы в интересах и склонностях;
7. легко переживаете неудачи;
8. легко приспосабливаетесь к любым обстоятельствам;
9. с увлечением беретесь за любое новое дело;
10. быстро остываете, если дело перестает Вам нравиться;
11. быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одного дела на другое;
12. тяготитесь однообразием выполняемой работы;
13. общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми;
14. выносливы и работоспособны;
15. обладаете всегда бодрым настроением;
16. сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;
17. часто проявляете поспешность в решениях;
18. склонны иногда скользить по поверхности событий и явлений, отвлекаться;

19. быстро засыпаете и пробуждаетесь;
20. обладаете быстрой, громкой, отчетливой речью, сопровождающейся выразительной мимикой и жестами, то Вы

САНГВИНИК.

Если Вы:

1. Спокойны и хладнокровны;
2. последовательны и обстоятельны;
3. осторожны и рассудительны;
4. умеете ждать;
5. молчаливы и не любите «пустых» разговоров;
6. сдержанны и терпеливы;
7. доводите начатое дело до конца;
8. не растрачиваете попусту силы;
9. строго придерживаетесь системы в работе, порядка в жизни;
10. легко сдерживаете порывы;
11. маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
12. незлобливы, проявляете снисходительность к колкостям в свой адрес;
13. постоянны в своих интересах и склонностях;
14. медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
15. ровны в отношениях с окружающими;
16. любите аккуратность и порядок;
17. с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
18. инертны, вялы, малоподвижны;
19. обладаете выдержкой;
20. обладаете спокойной, размеренной речью, то Вы **ФЛЕГМАТИК.**

Если Вы:

1. Стеснительны;
2. теряетесь в новой обстановке;

3. затрудняетесь устанавливать контакт с новыми людьми;
4. не верите в свои силы;
5. легко переносите одиночество;
6. чувствуете растерянность при неудачах;
7. склонны уходить в себя;
8. быстро утомляетесь;
9. невольно приспосабливаетесь к собеседнику;
10. чрезвычайно восприимчивы к одобрению;
11. предъявляете высокие требования к себе и другим;
12. склонны к подозрительности и мнительности;
13. болезненно чувствительны и легко ранимы;
14. впечатлительны до слезливости;
15. чрезмерно обидчивы;
16. покорны;
17. скрытны и необщительны;
18. малоактивны и робки;
19. стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих;
20. обладаете слабой, тихой, иногда неуверенной, речью, то Вы

МЕЛАНХОЛИК.

Обработка данных: если количество положительных ответов в одном из типов темперамента 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.

Определите формулу своего темперамента: Для того, чтобы вычислить процент положительных ответов по каждому типу темперамента воспользуйтесь формулами:

$$X = (A_1 / A) * 100\%;$$

$$C = (A_2 / A) * 100\%;$$

$$\Phi = (A_3 / A) * 100\%;$$

$$M = (A_4 / A) * 100\%;$$

где X, C, Φ, M – типы темперамента;

A₁, A₂, A₃, A₄ – число положительных ответов по каждому из четырех типов темперамента;

A – общее число положительных ответов по четырем типам темперамента.

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

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

Это значит, что данный темперамент на 35% – холерический, 30% – сангвинический, 14% – флегматический и 21% – меланхолический.

Анализ и интерпретация результатов: если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше — это значит, что данный тип темперамента является доминирующим.

Если этот результат составляет 30 – 39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко.

Если результат 20 – 29%, то выражены средне.

При результате 10 – 19% можно утверждать, что черты этого типа темперамента выражены в малой степени.

Холерик. Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением и эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Сангвиник. Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Флегматик. Медлителен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою медлительность прилежанием.

Меланхолик. Человек задумчивый, романтический и печальный, склонный к постоянному переживанию различных событий, он мало реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он не может сдерживать усилием воли, он повышенно впечатлителен, легко эмоционально раним.

Методика № 2. Личностный опросник Айзенка, ЕРІ

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psytests.org/eysenck/epiBS-run.html>. После заполнения опросника происходит автоматическая обработка данных, а результаты представляются в виде профиля личности, включающего интроверсию, экстраверсию и нейротизм. Полученные данные можно использовать для анализа своего темперамента и определения сильных и слабых сторон личности. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: Вам предлагается ответить на 57 вопроса, касающиеся вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Не задерживайтесь подолгу над вопросами, пытайтесь вникнуть в каждое слово; лучше отвечать сразу, быстро. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов.

Опросник

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить, утешить?
3. Вы верите в удачу, считая себя везучим человеком?
4. Находите ли вы, что вам трудно ответить «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если вы обещаете что-нибудь сделать, всегда ли сдерживаете свои обещания независимо от того, удобно это вам или нет?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Всегда вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на это причин?
10. Вам интересно заключать пари, спорить на что-нибудь?
11. Вам трудно скрыть волнение, когда вы разговариваете со значимым для вас человеком?
12. Вы злились когда-нибудь на своих знакомых, если им удавалось вас обойти?
13. Вам часто кажутся странными люди, которые своей серьезностью и осторожностью наводят на окружающих тоску?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали такое, чего не следовало бы 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 окружающих?
19. У вас бывали периоды, когда вы без серьезных причин чувствовали себя несчастным человеком?

20. Путешествуя, вы охотнее любуетесь пейзажами, чем беседуете с людьми?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Вы всегда готовы прийти на помощь нуждающемуся человеку?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считаете ли себя 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. Иногда вы сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут вам в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-либо, то вы предпочитаете узнать об этом в книге, нежели спросить?
33. Вам бывает трудно заснуть из-за беспокойства по поводу неудачи?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
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. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятностей, которые могли бы произойти?

41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или 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. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были бы лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Не во всех делах вы стремитесь добиваться полезного для людей результата?
49. Вас ценят в компании как веселого и изобретательного человека?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
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. Вас беспокоит чувство вины или угрызения совести даже из-за пустяков?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Обработка данных: для определения типа темперамента необходимо определить величины показателей экстраверсии и нейротизма. Для оценки надежности этих показателей подсчитывают величину показателя искренности. Величина показателей измеряется в баллах, подсчитываемых как количество совпадений ответов респондента с вопросами шкал.

Индекс искренности («И») представляет собой количество совпадений ответов респондента с ответами по следующим вопросам:

- ответ «да» на вопросы № 6, 24, 36;
- ответ «нет» на вопросы № 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показатель экстраверсии («Э») равен величине совпадений ответов респондента с такими:

- ответ «Да» на вопросы № 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
- ответ «Нет» на вопросы № 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показатель нейротизма – это величина совпадений ответов «да» с вопросами соответствующей шкалы № 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Вторым шагом в ходе обработки результатов является построение схемы типов темперамента. Темперамент и его основные свойства можно представить в виде точки проекции величины экстраверсии и эмоциональной устойчивости, полученной путем пересечения перпендикуляров, восстановленных к соответствующим значениям осей (см. рис. 1).



Рис. 1. Определение типа темперамента, круг Айзенка

центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации.

Так, *экстраверт*, по сравнению с интровертом, быстрее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности, чаще отвлекается во время работы. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

Интроверта можно узнать по ряду особенностей поведения. Он часто погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться импульсивным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

На одном полюсе нейротизма (высокий уровень) находятся *эмоционально-нестабильные*. Они отличаются нестабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерна изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность.

Другой полюс нейротизма (низкий уровень) – это *эмоционально-стабильные* лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью.

На рисунке 1 тип темперамента определяется в точках пересечения показателей экстраверсии и нейротизма, восстановленных на соответствующих осях шкал в том или ином октанте. При этом темпераменту *сангвиника* соответствует экстраверсия и эмоциональная устойчивость, *холерика* – экстраверсия и нейротизм, то есть эмоциональная неустойчивость, *флегматика* – интроверсия и эмоциональная устойчивость, а *меланхолика* – интроверсия и нейротизм.

Если точка пересечения перпендикуляров попала в площадь малого круга радиусом в 8 единиц, то тип темперамента у испытуемого слабо выражен, а если она находится в пределах разности площадей большого и малого кругов – то тип темперамента ярко выражен.

Темперамент во многом определяет особенности характера человека.

Сангвиники обычно бывают общительными, открытыми, разговорчивыми, живыми, инициативными, но часто беззаботными и не всегда склонны доводить начатое дело до конца.

У *холериков* часты смены настроения, они активны, но в то же время импульсивны, бывают обидчивыми и агрессивными и в большинстве своем оптимистичны.

В темпераменте *флегматика* особенно заметны размеренность, спокойствие, надежность. Они миролюбивы, но отличаются пассивностью.

Меланхолики – это очень чувствительные люди, обычно наблюдательны, но потому тревожны, малообщительны, быстро раздражаются и много переживают, пессимистичны.

Понимая значение темперамента в регуляции динамики психической деятельности и в сохранении жизненных констант организма, можно продумать рекомендации для развития ряда свойств темперамента посредством коррекции некоторых черт характера.

Например, в сангвиниках важно поощрять трудолюбие, склонность к новизне, но при этом нужно контролировать нагрузки, чтобы они были в

разумных пределах. Им следует тренировать дисциплинированность и учиться деловым контактам и четкости.

Холерикам с их выраженными лидерскими качествами желательно следить за позитивностью отношений с окружающими, не «выяснять отношений» в моменты конфликтов, а обсуждать возникшие проблемы позже в спокойной ситуации, контролировать стремление подчинять себе других людей, направить усилия на собственное эстетическое воспитание.

Трудолюбивым флегматикам стоит порекомендовать тренировать свой социальный интеллект (понимание людей, наблюдательность за переживаниями других, налаживание контактов и т.п.). В ряде случаев из-за скромности у них не всегда адекватная самооценка, которую в этих случаях важно повысить.

Меланхоликам с их вдумчивостью и повышенной сензитивностью не стоит спешить включаться в виды деятельности и общения, где присутствует жесткая субординация. Им тоже нужно контролировать и рефлексировать свое отношение к другим (особенно избегать сильной веры в чей-то авторитет), настраиваться на успех в работе, а для этого рассчитывать сроки выполнения ее отдельных звеньев или частей. Для развития контактности и общительности желательно брать общественные нагрузки, позволяющие вступать в разные взаимоотношения с другими людьми, стараться участвовать в разных мероприятиях, выступать с докладами на конференциях.

Качественный анализ полученных данных:

1. Охарактеризуйте свой тип темперамента. Согласуются ли полученные данные с вашими представлениями о собственном типе темперамента?
2. Существует ли связь между свойствами вашего доминирующего типа темперамента и успешностью обучения в университете?
3. Какие свойства темперамента Вам необходимо выработать, а от каких избавиться с целью повышения собственной активности и успешности обучения в вузе? Какие для этого способы можете предложить?

4. Что можно и чего нельзя допускать в своей будущей профессиональной деятельности с коллегами разных типов темперамента психологически грамотному специалисту? Приведите 1-2 ситуации или сформулируйте несколько советов на каждый тип темперамента, с представителями которых Вам предстоит работать в будущей трудовой деятельности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4.

ТЕМА: КЛАССИФИКАЦИЯ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА ЧЕЛОВЕКА

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Понятие характера и его сущность.
2. Структура характера.
3. Акцентуации характера личности.
4. Формирование характера и самовоспитание.
5. Связь характера и темперамента.

Рекомендуемая литература

1. Саченко, Л.А. Психология: учебное пособие / Л.А. Саченко, Л.Н. Шевцова, О.Г. Кашуба. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-985-895-042-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134149.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 75 с. – ISBN 978-5-4488-1943-8. – Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Коленкова, Н.Ю. Психология: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Коленкова, О.А. Халифаева. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-9926-1246-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/108849.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое характер человека и какие свойства характера вы знаете?
В чем проявляется характер человека?
2. Какие основные компоненты составляют структуру характера?
3. Какие типы акцентуаций характера личности существуют и как они влияют на поведение человека? Являются ли акцентуации врожденными или приобретенными особенностями характера?
4. Как происходит формирование характера и какую роль в этом процессе играет самовоспитание?
5. В чём заключается связь между характером и темпераментом?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. **Понятие «характер» ввел...**
 - а. Аристотель;
 - б. Теофраст;
 - в. Диоген;
 - г. Гален.
2. **Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей — это...**
 - а. темперамент;
 - б. характер;

- в. качество;
 - г. способности.
3. **Характер считается патологическим, если он...**
- а. привлекает внимание к своей особе;
 - б. социально дезадаптирован;
 - в. меняется в течение жизни;
 - г. имеет тотальные проявления.
4. **Характер – это...**
- а. совокупность общих и специальных особенностей, свойственных конкретному человеку;
 - б. врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, органов чувств и движения;
 - в. одно из человеческих качеств, которое потенциально заложено до рождения;
 - г. своеобразие склада психической деятельности, проявляющегося в особенностях социального поведения личности и, в первую очередь, в отношениях к людям, делу, к самим себе.
5. **Характер человека формируется и может изменяться...**
- а. до рождения человека, и остается неизменным;
 - б. в течение первого года жизни и может измениться;
 - в. в течение первых 5-6 лет жизни и остается неизменным;
 - г. в течение первых 5-6 лет жизни и может измениться.
6. **Характер человека проявляется в...**
- а. определенном сочетании личностных черт, обусловленных темпераментом;
 - б. чрезмерной выраженности отдельных личностных черт, граничащей с психопатиями;
 - в. его отношении к себе, людям, деятельности, вещам;
 - г. интроверсии, экстраверсии, тревожности, импульсивности.

7. Способность человека самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности характеризует его...

- а. настойчивость;
- б. самостоятельность;
- в. решительность;
- г. принципиальность.

8. Способность человека к длительному и неослабному напряжению энергии, неуклонное движение к намеченной цели проявляются в такой черте характера, как...

- а. настойчивость;
- б. сознательность;
- в. оптимизм;
- г. трудолюбие.

9. Возможность человека определять свои поступки исходя из своих убеждений, знаний, характеризует его...

- а. настойчивость;
- б. самостоятельность;
- в. принципиальность;
- г. трудолюбие.

10. Что является основой или стержнем характера человека...

- а. темперамент;
- б. воля;
- в. мотивы;
- г. ответственность.

11. Этот ученый связал характер с телосложением человека и на этой основе выделил астеников, атлетиков, пикников...

- а. А.Е. Личко;
- б. А. Лоуэн;
- в. Э. Кречмер;

- г. К. Юнг.
12. **Ученый, выделивший всего два типа характера по направлению стремлений психики на экстраверта и интроверта, является...**
- а. А.Е. Личко;
 б. А. Лоуэн;
 в. Э. Кречмер;
 г. К. Юнг.
13. **Главная составляющая структуры характера...**
- а. убеждение;
 б. направленность;
 в. эмоции;
 г. умственные черты.
14. **К умственным чертам характера относят...**
- а. благоразумие;
 б. принципиальность;
 в. стойкость;
 г. направленность.
15. **Динамичная составная часть структуры характера...**
- а. убеждения;
 в. воля;
 б. направленность;
 г. темперамент.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Определите, какие утверждения являются верными, а какие — нет.

№	Утверждения	да/нет
1.	Выражение «твердый характер» связано с выраженностью моральных черт характера.	
2.	Характер формируется на базе темперамента.	

3.	Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.	
4.	Противоречивый характер определяется несочетаемостью ведущих, определяющих и второстепенных, подчиненных им, черт.	
5.	Характер — это программа типичного поведения в типичных обстоятельствах.	
6.	Характер — это сложившийся и укрепившийся в результате жизненных воздействий и воспитания типичный для личности стиль социального поведения.	
7.	Характер — это такое совокупное психическое свойство человека, которое и наследуется, и формируется в процессе его жизнедеятельности.	
8.	Характер — совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении.	
9.	В характере проявляются и отношения личности, и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.	
10.	Единство мотивов и воли есть то, что образует характер человека.	
11.	Так как поведение определяется характером человека, то при изменениях характера оно остается неизменным.	
12.	С характером рождаются, а личностью становятся.	
13.	В «типах характеров» проявляется типичность, закономерность сочетаний определенных черт характера с определенными чертами личности, так что можно говорить о «личностно-характерологических типах».	

Задание 2. Заполните таблицу, распределяя перечисленные ниже черты характера на четыре группы, отражающие отношение человека к окружающим людям, себе, вещам и к труду.

Перечень черт характера: трудолюбие, вежливость, грубость, доброта, бережливость, жадность, аккуратность, лень, уверенность, непринужденность, самокритичность, общительность, уважение, безответственность, мнительность, целеустремленность, щедрость, чистоплотность, самодовольство, заботливость, выдержка.

Отношение к окружающим его людям	Отношение к самому себе	Отношение к вещам	Отношение к труду и результатам деятельности

Задание 3. Выберите из приведенного списка слова, которыми можно описать характер человека.

Медлительность, впечатлительность, общительность, сила эмоциональной реакции, быстрая адаптация, быстрота мышления, благородство, трудолюбие, скупость, развязность, агрессивность, вспыльчивость, оптимизм, неряшливость, решительность, дружелюбие, воля, требовательность, инициативность, настойчивость, ранимость, плаксивость, энергичность, наблюдательность, жизнерадостность, находчивость, сообразительность, бездарность, наглость, самоуверенность, скопидомство, осторожность, тревожность, изобретательность.

Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

<p>Саркисян, Н.Д. Роль характера в развитии личности / Н.Д. Саркисян, А.Г. Андрианов // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник научных трудов, Москва, 21–26 ноября 2022 года. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 1049-1053. – EDN FWYBVP.</p>	
<p>Авхадеева, А.И. Описание типов акцентуации характера, при использовании работы Личко А.Е. «Психопатии и акцентуации характера у подростков» / А.И. Авхадеева // Гуманитарный трактат. – 2022. – № 128. – С. 12-13. – EDN WMBHEK.</p>	
<p>Банщикова, А.Д. Специфика изучения характера и его акцентуаций у личности / А.Д. Банщикова // Научные дискуссии в условиях мировой глобализации: новые реалии: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 августа 2022 года. – Ростов-на-Дону: Издательство Феникс+, 2022. – С. 152-154. – EDN DTRIKW.</p>	

<p>Казарян, А.А. Проблема акцентуации характера в психологии / А.А. Казарян // Вестник Медицинского колледжа имени Меграбяна. – 2022. – Т. 12, № 1. – С. 212-216. – DOI 10.53821/1829040X-2022.12-212. – EDN ZLAPLX.</p>	
<p>Гроховская, И.А. Акцентуация характера личности / И.А. Гроховская, Д.М. Досмаева, М.Н. Царева // Основные проблемы современного языкознания: сборник статей XI международной научно-практической конференции, Астрахань, 20–21 мая 2019 года. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2019. – С. 13-17. – EDN KXOVZR.</p>	

Задание 5. Исследуйте особенности своего характера по представленным ниже методикам и проведите качественный анализ полученных данных. Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика № 1. Методика определения особенностей характера.

Методика № 2. Опросник «Характер и профессия» (Г.В. Резапкина).

Методика № 1. Методика определения особенностей характера

Методика направлена на доминирование лево-или правополушарного мышления. Функции правого и левого полушарий различны.

Так, левое полушарие отвечает за использование знаковой информации - чтение, счет, речь. Оно делает вас способным анализировать предметы и явления, расчленять их на отдельные элементы и составлять логические цепочки, т.е. оно отвечает за логику.

Правое же полушарие, наоборот, оперирует образами, а не знаками. И вместо анализа - предрасположено к синтезу, т.е. создает возможность одномоментного нахождения взаимосвязи различных свойств предмета. Это свойство мозга называют интуицией.

Естественно, что оба полушария функционируют в тесной взаимосвязи. Нельзя себе представить, чтобы слово не соотносилось с мысленным образом предмета, которое оно называет, иначе слова потеряют всякий смысл, и мы не поймем друг друга.

В зависимости от конкретных условий может сложиться относительное доминирование лево- или правополушарного мышления, что во многом определяет психологические особенности человека.

Если учесть, что наша левая половина тела управляется правым полушарием, и, наоборот, правая – левым, то по нескольким простым действиям можно определить свой характер.

Предлагаемая методика основана на определении ведущего пальца, глаза, руки и ладони. После каждого предложенного действия необходимо записать буквенную индексацию: либо П (правый), либо Л (левый). Таким образом получится формула своего психотипа, состоящая из четырех букв.

Инструкция 1 (определение ведущего пальца): переплетите пальцы рук. Если при переплетении пальцев «в замок» сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если правый (П) – с аналитическим.

Инструкция 2 (определение ведущего глаза): вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем, посмотрите обоими глазами и зафиксируйте его положение относительно какой-либо вертикальной прямой. Затем закройте левый глаз, откройте его и закройте правый. Ваш палец вытянутой руки сместится в сторону от вертикальной прямой в тот момент, когда вы будете на него смотреть ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твёрдому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый – более мягкому, уступчивому.

Инструкция 3 (определение ведущей руки – поза Наполеона): переплетите руки на груди. Рука, оказавшаяся сверху, является ведущей. Если сверху левая рука, то это указывает на склонность к кокетству, если правая – простодушие.

Инструкция 4 (определение ведущей ладони – аплодирование): обратите внимание на то, что, когда вы аплодируете, одна рука совершает удары, а другая как бы служит подставкой. Рука, совершающая удары, и является ведущей. При совершении ударов правой рукой можно говорить о более решительном характере.

Интерпретация результатов: полученное сочетание букв П и Л соотнесите с ниже предлагаемыми интерпретациями особенностей характера.

ПППП – ориентация на общепринятые мнения, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения. Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ – неуверенный, консервативный характер со слабым типом темперамента.

ППЛП – такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с человеком этого типа необходимы юмор и решительность, т.к. он не воспринимает более слабые типы характеров.

ПЛПП – деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб», преобладают расчёт, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

ПЛЛП – редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторое противоречие между нерешительностью и твёрдостью характера. Высокая контрастность, но медленное привыкание.

ПЛЛЛ – самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны как со способностью идти на конфликт, так и с подверженностью различным влияниям.

ПЛЛЛ – склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне, при особой мягкости. Подобным типам характера свойственны эмоциональность, медлительность, томность, простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. У вас легкий характер. Вы умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Однако вы часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ – непостоянный и независимый характер. Встречается редко. Основная черта – аналитичность. Вам присуще желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

ЛЛЛЛ – один из наиболее часто встречающихся типов характера с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта – эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных стратегических вопросах (например, браке). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми другими типами характеров. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

ЛЛЛЛ – ещё меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особо тщательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

ЛЛЛЛ – самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное разнообразное влияние. Отчётливо проявляется настойчивость, которая иногда переходит в заикливание на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению

трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

ЛЛЛЛ - сильный, но навязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта - внутренняя агрессивность, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное привыкание и взаимопонимание. Вы настойчивы в достижении поставленных целей. Часто неуступчивы, переубедить вас порой оказывается невозможно. Склонны к самоанализу, с трудом находите себе новых друзей. Однако вы часто меняете свои увлечения.

ЛЛЛЛ – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛЛЛЛ – основные черты: простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

ЛЛЛЛ – эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность, некоторая разбросанность приводят к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

ЛЛЛЛ – люди, для которых характерны способность по-новому взглянуть на вещи, наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищённость, иногда переходящая в замкнутость. У вас характер реформатора.

Методика № 2. Опросник «Характер и профессия» (Г.В. Резапкина)

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/accent/hiprez-run.html>. После заполнения опросника происходит автоматическая обработка данных, а результаты представляются в виде характерологического профиля личности. Полученные данные могут быть использованы студентами для лучшего понимания собственных характерологических особенностей личности и их взаимосвязи с выбранной профессиональной деятельностью. Методика

поможет определить выраженность разных типов акцентуации характера и соотнести их с выбранной профессией.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: с помощью этой методики вы можете узнать особенности своего характера. Прочитайте утверждения и продолжите их, выбрав один из четырех вариантов - А, Б, В или Г. Отметьте выбранный вариант, обведя его в бланке.

После ответа на все утверждения, подсчитайте число обведенных букв в каждом из восьми столбцов и запишите эти восемь чисел в пустых клетках нижней строчки (сумма).

На лепестковой диаграмме отложите по каждой из восьми осей от центра, значение равное числу набранных баллов и соедините полученные точки линиями.

Бланк:

№	Профили характера							
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	А		Б		В		Г	
2			А	Б		В	Г	
3	А	Б			В			Г
4	А	Б		В		Г		
5		А		Б	В			Г
6			А			Б	В	Г
7	А	Б		В			Г	

8			А		Б		В	Г
9	А	Б	В			Г		
10	А		Б	В		Г		
11		А		Б	В			Г
12					А	Б	В	Г
13	А	Б		В				Г
14			А		Б	В	Г	
15		А		Б	В	Г		
16	А		Б				В	Г
17		А		Б		В		Г
18	А		Б		В		Г	
19	А		Б	В	Г			
20		А				Б	В	Г
21		А		Б	В		Г	
22	А		Б			В	Г	
23			А	Б	В			Г
24	А	Б				В		Г
Сумма								

Опросник

1. Знакомясь с людьми, я ловлю себя на мысли, что тут же забываю их имена
 - А) часто
 - Б) редко
 - В) нет, потому что записываю их
 - Г) я не думаю об этом
2. Для меня очень важно, чтобы меня окружали люди
 - А) душевные

- Б) ответственные
 - В) жизнерадостные
 - Г) дисциплинированные
3. В большой веселой компании
- А) я люблю быть в центре внимания
 - Б) я чувствую себя неуютно
 - В) я обычно скучаю
 - Г) я с трудом подыскиваю тему для разговора
4. Публичные выступления для меня – это
- А) возможность показать себя и свои способности
 - Б) большой стресс
 - В) донести до слушателей свои идеи
 - Г) форма общения
5. В любом коллективе важнее всего
- А) отсутствие конфликтов
 - Б) работа на результат
 - В) дисциплина
 - Г) возможность работать творчески
6. Нового человека я обычно воспринимаю
- А) с доброжелательным интересом
 - Б) как потенциального союзника
 - В) как потенциального соперника
 - Г) нейтрально
7. Если мне нужно купить что-то из одежды, я выберу
- А) самую модную вещь
 - Б) что-нибудь неброское
 - В) классический костюм
 - Г) удобную и практичную одежду
8. Мой любимый жанр кино
- А) мелодрама

- Б) документальное кино
 - В) боевик
 - Г) фэнтэзи
9. Мне хотелось бы провести каникулы или отпуск
- А) в какой-нибудь экзотической стране
 - Б) в тихом, уединенном месте
 - В) вместе с близкими людьми
 - Г) путешествуя в компании друзей
10. Мне кажется, что я трачу слишком много времени
- А) на себя
 - Б) на других людей
 - В) на работу, учебу
 - Г) на развлечения
11. Когда я прихожу в магазин, то я
- А) долго не могу ничего выбрать из массы товаров
 - Б) точно знаю, что должен купить
 - В) сравниваю и оцениваю товар, прежде чем сделать покупку
 - Г) беру то, что попадаетея под руку
12. Если бы я был миллионером, то
- А) приумножал бы свое богатство
 - Б) ни в чем бы себе не отказывал
 - В) не стал бы сорить деньгами
 - Г) поддерживал бы проекты, связанные с наукой или искусством
13. Я предпочитаю работу, на которой есть возможность
- А) общаться с известными людьми
 - Б) ни за что не отвечать
 - В) принимать ответственные решения
 - Г) решать творческие задачи
14. Меня привлекает работа, требующая
- А) способности сопереживать людям

- Б) точности и аккуратности в ведении дел
 - В) навыков общения с разными людьми
 - Г) силы и решительности
15. Мне ближе высказывание
- А) «Лучшее - враг хорошего»
 - Б) «Цель оправдывает средства»
 - В) «Доверяй, но проверяй»
 - Г) «Хочешь жить - умей вертеться»
16. Меня привлекает работа
- А) аниматора
 - Б) врача
 - В) военного
 - Г) ученого
17. Окружающие чаще считают меня
- А) идеальным исполнителем
 - Б) хорошим организатором
 - В) душой компании
 - Г) генератором идей
18. Моя главная черта - это
- А) стремление нравиться
 - Б) сочувствие
 - В) пунктуальность
 - Г) вспыльчивость
19. Главное в жизни
- А) слава
 - Б) любовь
 - В) власть
 - Г) порядок
20. Меня часто
- А) беспокоит завтрашний день

- Б) переполняет энергия
 - В) раздражают всякие мелочи
 - Г) посещают интересные идеи
21. Мне трудно
- А) принимать решения
 - Б) учитывать интересы других людей
 - В) отступать от инструкции
 - Г) контролировать свои эмоции
22. День рождения для меня - это, прежде всего, возможность
- А) напомнить о себе
 - Б) задуматься о своей жизни
 - В) повеселиться с друзьями
 - Г) получить подарки
23. В профессиональном плане меня больше привлекает
- А) медицина и образование
 - Б) управление и бизнес
 - В) контроль и оценка
 - Г) искусство и наука
24. При выборе одежды я, скорее
- А) выберу цвета, модные в этом сезоне
 - Б) предпочту темные тона или оттенки серого
 - В) выберу яркие, насыщенные цвета
 - Г) вообще не обращу внимания на ее цвет

Обработка данных: подсчитайте число отмеченных вариантов ответов А, Б, В и Г в каждом столбце и запишите результаты в нижних клетках бланка.

Отнесенность к определенному типу правомерна в случае его выраженности на фоне остальных типов (более 6 баллов). Сочетание повышенных показателей по 2-3 типам говорит о смешанных типах. Равномерное (2-4 балла) распределение баллов по всем типам может свидетельствовать об отсутствии акцентуации.

10-12 баллов – ярко выраженный тип

7-9 баллов – выраженный тип

4-6 баллов – слабо выраженный тип

0-3 баллов – тип не выражен

Отложив на каждой из восьми осей от центра, значение равное числу набранных баллов и соединив полученные точки линиями (см. рисунок), мы получим профиль характера. Как правило, у человека бывает 2-3 «пика». Чем дальше точки от центра, тем ярче выражены типы, описание которых приводится ниже.

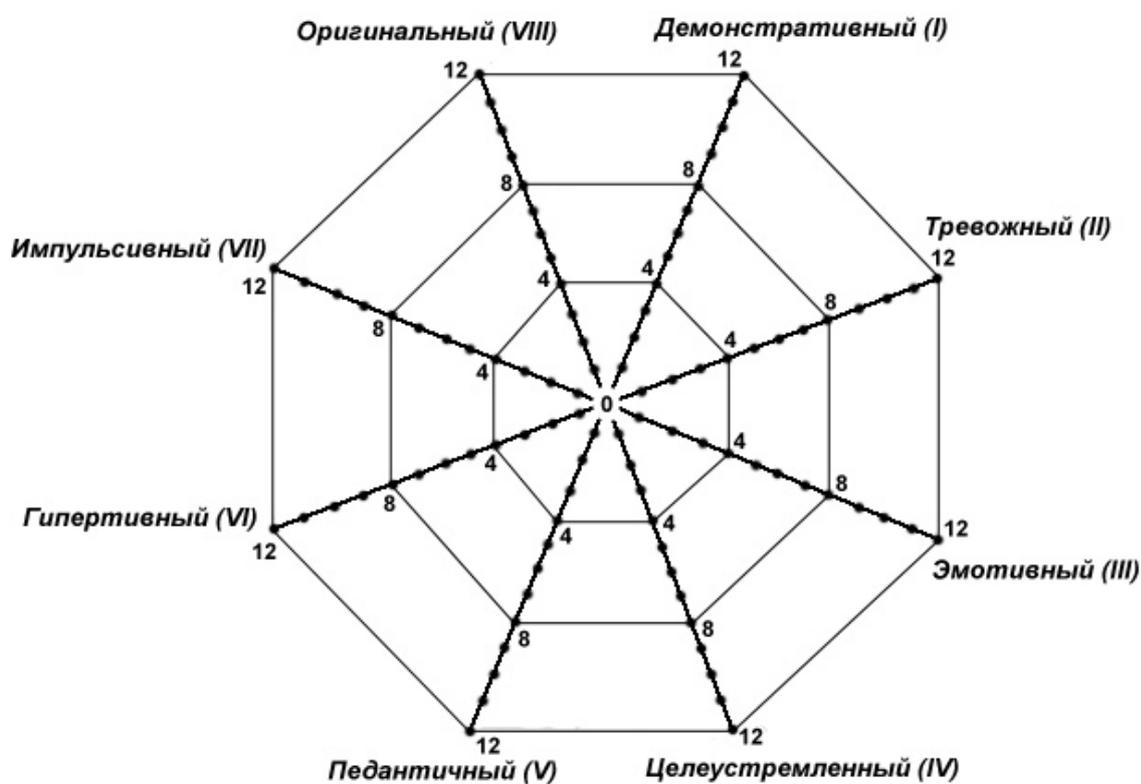


Рис. 2. Характерологический профиль личности

Анализ и интерпретация результатов:

1. Демонстративный тип. Демонстративные личности обладают выразительной мимикой, они любят и умеют нравиться, стремятся быть в центре внимания. Черты демонстративного типа подкрепляются воспитанием: в погоне за очередной порцией внимания. Так, в детстве демонстративные личности впадали в истерику, а подростковом возрасте с этой целью могли

предпринимать попытки для привлечения внимания к себе различными способами. Проблемы со здоровьем также нередко вызваны подсознательным стремлением привлечь внимание к себе.

Демонстративные личности легко вживаются в разные социальные роли, обладают развитым воображением, но иногда настолько увлекаются, что теряют грань между вымыслом и реальностью. Для них характерна быстрая смена настроений, поверхностность переживаний, ревность к чужим успехам, чувствительность к оценкам, нетерпимость к критике, самоуверенность, завышенный уровень притязаний, потребность в признании.

Обладатели демонстративного типа способны увлечь других артистизмом, неординарностью мышления и поступков, однако они плохо прогнозируют последствия своих действий, неспособны к методичной работе, требующей терпения и усилий. Они легко устанавливают контакты, но в отношениях с другими людьми нет глубины и стремления понять другого. Ярко выраженный демонстративный тип характеризуется доминантой на себе, при которой другие являются только фоном.

Представители данного типа с удовольствием участвуют в концертах и спектаклях, охотно занимаются общественной работой, дающей возможность быть в центре внимания.

Демонстративные черты характера необходимы артистам, поскольку им требуется умение перевоплотиться в своих героев. Преподаватель, политик, общественный деятель также обладают демонстративными чертами характера, которые помогают донести свои идеи до слушателей. Однако наличие этих черт еще не является гарантией профессиональной успешности – необходимы таланты и способности, а также терпение и трудолюбие, которых демонстративным личностям часто не хватает. Возможно, поэтому их не привлекает работа, требующая способности к искреннему сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (социальная работа); концентрации на проблеме, терпения и упорства

(научная работа); устойчивости к монотонному труду и четкой регламентации (работа на производстве и в офисе).

Представители демонстративного типа при выборе профессии часто руководствуются соображениями престижа, поэтому предпочитают деятельность, связанную с выступлениями перед публикой; работу в СМИ, политику; шоу-бизнес; актерско-сценическую деятельность, а также профессии, которые в данный момент пользуются популярностью.

Для успешной работы необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе и внимание к другим людям, способность доводить начатое дело до конца.

2. Тревожный тип. Представители тревожного типа в детстве часто боятся темноты, животных, не могут оставаться одни. Они не любят чрезмерно шумных компаний, застенчивы настолько, что часто стесняются выражать свое мнение при окружающих. Данная ситуация является для них стрессогенной. Им свойственны низкая контактность, беспокойство, пониженный фон настроения, нерешительность, робость, неуверенность в себе, угрызения совести.

Люди этого типа обладают чувствительной нервной системой, способны предвидеть негативное развитие событий, однако склонны преувеличивать серьезность положения, нередко испытывают волнение и беспокойство без объективных причин. Они осторожны и предусмотрительны, не любят быть в центре внимания, избегают перемен. Обостренное чувство вины заставляет их болезненно переживать критику. Хотя у них рано формируется чувство ответственности, им трудно принимать решения и делать выбор. Они предъявляют высокие моральные требования прежде всего к себе.

Нередко в подростковом или юношеском возрасте представители тревожного типа испытывают чувство собственной неполноценности на фоне более благополучных в эмоциональном плане сверстников, стараясь компенсировать его за счет успехов в комфортных для них видах деятельности, не требующих быстрого принятия решений. При выборе

профессии они обычно занижают уровень притязаний, недооценивая свои возможности.

Деятельность, связанная с риском, неопределенностью, повышенной ответственностью за других людей, интенсивным общением, новыми контактами, принятием важных решений может даваться им ценой значительного нервно-психического напряжения.

Представители тревожного типа, как правило, аккуратны, исполнительны и надежны, что позволяет быть успешным, выполняя четко структурированную работу в предсказуемых, стабильных условиях, с ограниченным числом контактов: научная работа, делопроизводство, работа с текстами и объектами природы, ручная работа, требующая аккуратности, усидчивости, устойчивости к монотонии.

3. Эмотивный тип. Драматические сцены, грустная концовка сцена фильма книги вызывает у эмотивных типов искренние слезы. Так же легко у них появляются слезы радости. С возрастом сила чувств эмотивных личностей не ослабевает: они переживают горе и радость острее, чем другие люди.

Эмотивные люди не любят больших компаний, азартных, подвижных игр. Открыты и общительны они обычно бывают только с теми, кого хорошо знают. Так, эмотивные подростки разборчивы в общении и постоянны в привязанностях, могут испытывать трудности адаптации среди сверстников. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не выплескивая их наружу. У них рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и окружающим людям. Благодаря ответственности и трудолюбию они обгоняют более способных, но менее старательных сверстников. При выборе профессии нередко руководствуются советами родителей, к которым очень привязаны.

Самая яркая черта эмотивной личности – способность к сопереживанию, отзывчивость, великодушие.

Несмотря на низкий порог чувствительности, эмотивы обладают достаточно сильной нервной системой, чтобы справляться с эмоциональными

нагрузками, однако в длительной стрессовой ситуации есть риск возникновения психосоматических заболеваний.

В принятии решений эмотивы чаще руководствуются эмоциями, чем логикой. Они обладают хорошей интуицией, позволяющей чувствовать фальшь в отношениях. В отношении с другими людьми тактичны и дружелюбны, предпочитают неформальное общение.

В работе ответственны и добросовестны. Однако им бывает сложно принимать жесткие решения, затрагивающие интересы других людей. Именно поэтому ярко выраженным представителям эмотивного типа не рекомендуется управленческая работа.

Эмотивной личности наиболее подходят профессии, связанные с образованием, воспитанием, консультированием, обслуживанием, социальной работой. Эмотивы комфортно чувствуют себя в видах деятельности, связанных с искусством и природой.

4. Целеустремленный тип. Целеустремленность традиционно считается достоинством и гарантией успеха, поэтому с самого раннего возраста детям внушается, что нужно добиваться своих целей. Однако существует особый тип личности, который, кажется, и так «запрограммирован» на достижение высоких показателей в любом виде деятельности.

Люди этого типа не слишком общительны – более широким и теплым контактам препятствует обидчивость, недоверчивость, конфликтность и склонность к нравоучениям. Убеждение в своей правоте и жесткость в отстаивании своих убеждений полезны в исключительных случаях, но чаще эти качества препятствуют конструктивному решению вопросов. В конфликтных ситуациях целеустремленные личности предпочитают стратегию соперничества.

Благодаря трудолюбию и честолубию целеустремленные личности достигают больших карьерных успехов, но с годами удовольствие от достижений часто сменяется разочарованием.

Мнение окружающих для них безразлично – они настолько убеждены в своей правоте, что сами способны многих переубедить. Сильная нервная система позволяет им добиваться поставленных целей, не взирая на средства. Однако недостаток гибкости в принятии решений, излишняя прагматичность и недооценка «человеческого фактора» может снижать их эффективность.

Многие чиновники, военачальники, политики и общественные деятели, формальные и неформальные лидеры относятся к целеустремленному типу. Люди этого типа могут быть эффективны в различных видах деятельности, так как обладают хорошими организаторскими способностями, они дисциплинированы и способны контролировать свои эмоции.

Однако целеустремленным людям может не хватать способности к сопереживанию, умения слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь, творческого мышления, что препятствует успехам в творческих видах деятельности и социальной работе.

5. Педантичный тип. Представители этого типа отличаются серьезностью и ответственностью, постоянством в привязанностях. Как правило, люди этого типа законопослушны, и поэтому остро реагируют на любое нарушение порядка, иногда доходя в своих требованиях до формализма. Они пунктуальны и аккуратны, много внимания уделяют чистоте, порядку и качеству работы, но сомневаются в правильности выполненной работы, часто перепроверяют себя и других. Аккуратность и предусмотрительность сочетаются с неуверенностью и постоянным самоконтролем.

Они не стремятся к лидерству, уклоняются от конфликтов, не любят авралов и неожиданностей, не умеют импровизировать, поэтому работа, требующая умения нестандартно мыслить и самостоятельно принимать решения ярким представителям этого типа не слишком подходит. Работа в условиях неопределенности людям этого типа может даваться ценой значительного психоэмоционального напряжения.

Однако их исполнительность, готовность заниматься рутинной работой, умение подчиняться установленному порядку, следовать инструкциям и директивам и требовать того же от других необходимы в планово-экономической деятельности, работе офисного работника, чиновника, сотрудника службы безопасности, военного, специалиста по работе с персоналом.

6. Гипертимный тип. Воспитатели и учителя часто жалуются на отвлекаемость и недисциплинированность гипертимных детей, отмечая при этом их хорошие способности и живой ум. Мелочный контроль со стороны взрослых, навязчивая опека, постоянные нравоучения вызывают у гипертимов протестные реакции, провоцируют нарушение правил и порядков.

У гипертимов высокий жизненный тонус, хороший аппетит и здоровый сон, они обгоняют сверстников в физическом развитии, легко справляются с физическими нагрузками. Но отличное настроение могут испортить вспышки раздражения, вызванные противодействием в реализации их планов. Гипертимы с трудом подчиняются чужой воле и плохо переносят жесткую регламентацию деятельности, а также одиночество и вынужденное безделье, невозможность применить бьющую через край энергию.

Гипертимы стремятся к неформальному лидерству среди сверстников, и это им легко удается благодаря энергии, смелости, находчивости, готовности рисковать и умению убеждать и вести за собой. Правда, авантюризм гипертима может иметь непредсказуемые последствия для него самого и его последователей. У гипертимов высок риск зависимого поведения.

Увлечения гипертимных личностей отличаются разнообразием и непостоянством. При стремлении командовать роль официальных лидеров их не привлекает, так как она сопряжена с ответственностью. Они обычно с легкостью дают обещания, но не всегда их выполняют.

Всегда хорошее настроение и высокий жизненный тонус создают благоприятные условия для переоценки своих способностей и возможностей. Взгляд на собственное будущее, как правило, полон оптимизма, даже при

отсутствии к этому каких-либо оснований. Профессию нередко выбирают за компанию.

Гипертимы не выносят рутинную, однообразную работу, однако способны быть инициатором различных проектов, эффективно выполнять работу, связанную с передачей информации и организацией мероприятий, презентацией товаров и услуг.

Для успешной работы необходимо развивать ответственность, самоконтроль, критичность к себе и внимание к потребностям других людей, способность доводить начатое дело до конца.

7. Импульсивный тип. Импульсивные представители отличаются вспыльчивостью и раздражительностью, которые нередко выливаются в физическую агрессию. Импульсивный тип личности отличается атлетическим телосложением и большой физической силой, поэтому показывает высокие результаты в спорте.

Импульсивные личности нетерпимы и не склонны идти на компромисс. Неуживчивость может быть причиной частой смены работы. Им трудно контролировать свои инстинкты и желания, поэтому любые препятствия на своем пути вызывают у них гнев и могут толкнуть на противоправные поступки. Хотя импульсивным людям трудно скрывать и контролировать свои негативные эмоции, особенно в тех случаях, когда ситуация выходит из-под их контроля, природный интеллект и хорошее воспитание способны сгладить эти черты характера.

Люди этого типа обычно имеют активную личностную позицию, проявляют высокую поисковую активность и мотивацию достижений, быстро принимают решения. Они смелы и решительны, в других уважают силу, умеют постоять за себя, не боятся обострения ситуации, склонны к расширению своего влияния, полностью отдаются своей работе, с трудом переключаясь на другой вид деятельности.

Все эти качества позволяют им добиваться успеха в профессиях, требующих силы, выносливости, четкого соблюдения инструкции: спорт,

экстремальные виды деятельности, сельское хозяйство, производство, охранная деятельность. Однако есть виды деятельности, в которых необходимы качества, не свойственные этому типу: гибкость, способность к сопереживанию, умение слышать другого и ставить себя на его место, оказывать помощь (образование, социальная работа); нестандартное мышление (наука, искусство).

8. Оригинальный тип. Представители оригинального типа с детства отличаются своеобразием интересов и способностей и на всю жизнь сохраняют детскую непосредственность и непредсказуемость. Их не тяготит одиночество, а взрослая компания для них интереснее, чем компания сверстников. Их часто считают чудаками, не понимают и не принимают всерьез, поэтому они могут испытывать трудности социализации.

Люди этого типа способны находить оригинальные решения самых различных задач. Они критически относятся к мнению и вкусам большинства людей, живя в соответствии со своим внутренним ритмом, своими ценностями. Предметы и быт для них значат гораздо меньше, чем душевный комфорт и мир идей. Интересы и способности представителей оригинального типа непостижимы для людей других типов.

Нестандартное мышление, развитая интуиция и высокая работоспособность позволяет им достигать успехов в искусстве и науке, в том числе в сфере Интернет-технологий, совершать открытия, делать изобретения. Однако они не всегда понимают состояния других людей, испытывают трудности с выражением своих чувств, слабо владеют навыками общения.

Пренебрежение формальной стороной работы, индивидуализм, неприятие жесткого регламента не способствуют успехам в сфере управления, воспитания, коммуникаций и делопроизводства, требующих развитых навыков общения, умения слышать другого и ставить себя на его место, способности выполнять рутинную работы и точно следовать инструкции.

Вопросы для качественного анализа данных:

1. Какие основные черты характера были выявлены с помощью методики определения особенностей характера?
2. Какие профессиональные предпочтения и склонности были определены с помощью опросника «Характер и профессия»?
3. Какие сильные и слабые стороны вашего характера были обнаружены?
4. Совпадают ли ваши представления о своем характере и теми особенностями, что были выявлены в процессе диагностики?
5. Как полученные данные могут быть использованы для самопознания и саморазвития?
6. Какие рекомендации по развитию определённых черт характера вы можете сформулировать?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5.

ТЕМА: РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Понятие и классификация ощущений. Свойства и закономерности ощущений.

2. Понятие о восприятии. Классификация и свойства восприятия.

3. Понятие внимания, его виды и особенности.

4. Понятие памяти, ее виды, процессы. Закономерности памяти.

Развитие и тренировка памяти.

5. Определение мышления. Виды, процессы, операции мышления. Мышление и интеллект.

6. Воображение и его основные виды. Функции, свойства воображения. Воображение и творчество.

Рекомендуемая литература

1. Общая психология: учебник / Н.А. Гончарова, А.С. Душкин, А.М. Иванова [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. – 456 с. – ISBN 978-5-91837-773-4. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_65669650_43352792.pdf

2. Саченко, Л.А. Психология: учебное пособие / Л.А. Саченко, Л.Н. Шевцова, О.Г. Кашуба. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 344 с. – ISBN 978-985-895-042-2. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/134149.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Кубарев, В.С. Общая психология: ощущение и восприятие как предмет исследования: учебник / В.С. Кубарев. – 2-е изд. – Омск: Омский государственный технический университет, 2022. – 336 с. – ISBN 978-5-8149-3452-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/131245.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

6. Хуторная, М.Л. Психология: учебное пособие / М.Л. Хуторная. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2020. – 56 с. – ISBN 978-5-00032-476-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106450.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2024. — 75 с. — ISBN 978-5-4488-1943-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Чертовикова, А.С. Общая психология. Субъект познания: учебное пособие / А.С. Чертовикова, М.С. Коданева. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. – 199 с. – ISBN 978-5-94991-671-1. – Текст: электронный // Научная электронная

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54218886_63416573.pdf .

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Дайте определение процессу ощущения. Назовите виды ощущений. Охарактеризуйте основные свойства ощущений.
2. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс. Чем отличается восприятие от ощущений? Назовите виды и свойства восприятия. Как зависит восприятие времени от возраста человека?
3. Охарактеризуйте внимание как процесс направленности и сосредоточенности сознания. Какие виды и свойства внимания вы знаете? В чем специфика произвольного внимания? Каковы основные функции внимания?
4. Что такое память? Какие свойства памяти выделяют в психологии? Охарактеризуйте виды памяти. Назовите основные закономерности запоминания и забывания.
5. Охарактеризуйте процесс мышления. Назовите основные формы и операции мышления. Дайте характеристику основным видам мышления.
6. Охарактеризуйте процесс воображения. Назовите основные виды воображения и его функции. Какие механизмы лежат в основе создания творческих образов?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. **Ощущение – это...**
 - а. целостное отражение предметов, ситуаций, явлений, возникающих при их непосредственном воздействии на органы чувств;
 - б. непосредственное пристрастное переживание жизненного смысла явлений и ситуаций;
 - в. отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств;

- г. сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее то или иное значение для человека.
2. **Ощущения движения и равновесия относятся к...**
- а. вестибулярным ощущениям;
 - б. интероцептивным ощущениям;
 - в. экстероцептивным ощущениям;
 - г. проприоцептивным ощущениям.
3. **К свойствам восприятия относятся...**
- а. сенсорная адаптация;
 - б. сенсбилизация;
 - в. константность;
 - г. синестезия.
4. **Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, особенностей его личности и прошлого опыта называется...**
- а. апперцепция;
 - б. константность;
 - в. осмысленность;
 - г. избирательность.
5. **Свойство, благодаря которому человек воспринимает предметы как относительно постоянные по форме, цвету и величине – это...**
- а. предметность;
 - б. структурность;
 - в. осмысленность;
 - г. константность.
6. **Внимание – это направленность сознания на определенный предмет, который при этом представляется ясно и отчетливо. Эта направленность является...**
- а. избирательной;
 - б. рассеянной;
 - в. распределенной;

- г. неосознаваемой.
- 7. Степень сосредоточенности сознания на объекте – это такой показатель внимания, как...**
- а. объем;
 - б. концентрация;
 - в. распределение;
 - г. переключение.
- 8. Сосредоточение внимания на объекте в силу каких-то его особенностей как раздражителя называется...**
- а. зрительным;
 - б. произвольным;
 - в. непроизвольным;
 - г. послепроизвольным.
- 9. О возможности субъекта одновременно направлять и сосредоточивать внимание на нескольких независимых переменных свидетельствует такой показатель внимания, как...**
- а. концентрация;
 - б. избирательность;
 - в. устойчивость;
 - г. распределение.
- 10. Воспроизведение как процесс памяти — это...**
- а. процесс, обеспечивающий удержание информации в памяти;
 - б. невозможность воспроизведения ранее закрепленного в памяти, искажение и выпадение информации из памяти;
 - в. запечатление в сознании человека полученной информации;
 - г. актуализация, закрепленного ранее содержания психики.
- 11. Вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей, является...**
- а. механической;
 - б. логической;

- в. эмоциональной;
 - г. аудиальной.
- 12. Память, основанная на повторении материала без его осмысления, называется...**
- а. долговременной;
 - б. эмоциональной;
 - в. произвольной;
 - г. механической.
- 13. Процесс мышления, заключающийся в расчленении сложного объекта на составляющие его части, является...**
- а. анализ;
 - б. сравнение;
 - в. классификация;
 - г. абстракция.
- 14. В умении проникать в сущность сложных явлений, процессов выражается такое качество мышления, как...**
- а. широта;
 - б. глубина;
 - в. самостоятельность;
 - г. гибкость.
- 15. «Склеивание» различных в повседневной жизни не соединяемых качеств, свойств, частей называется...**
- а. гиперболизацией;
 - б. схематизацией;
 - в. типизацией;
 - г. агглютинацией.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Изучите рекомендации по запоминанию материала «Вечером запоминайте, утром повторяйте», представленные Ю.В. Жильцовой

и И.Э. Чуриковой в учебном пособии «Психология здоровья». При необходимости сделайте конспект в тетради и устно ответьте на вопросы.

Рекомендации по запоминанию материала
«Вечером запоминайте, утром повторяйте»

Чтобы лучше запомнить материал к экзаменам, необходима постоянная тренировка памяти. Выделите для этого хотя бы 20-25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8—9 часов. И еще раз через 24 часа.

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например, «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску,

вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.

Эффект запоминания зависит от характера информации, и прежде всего от вашей активности и самостоятельности при ее усвоении. Психическая активность проявляется в сравнении, противопоставлении, анализе, синтезе, обобщении изучаемого материала. Материал следует представлять, воображать, одновременно проверяя качество запоминания. При усвоении понятий необходимо стремиться к собственным формулировкам.

Запоминание становится успешным при наличии запаса знаний, являющихся базовой основой новых знаний. Постигание нового приносит хорошие плоды, когда его можно сравнить со старым прошлым опытом.

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

Запоминанию способствуют выписки из прочитанного представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зубрить всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения

материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, оставить продукты своего творчества дома.

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. Обширный материал лучше делить на небольшие группы.

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией и т.п.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но долго его помнят. Лучшие помощники памяти — дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

Вопросы:

1. Какие основные рекомендации по развитию памяти предлагают авторы?
2. Как часто нужно запоминать различную информацию (факты, даты, имена и т. д.), чтобы улучшить свою память?
3. Какую роль играет проговаривание вслух в процессе запоминания?
4. Какие приёмы можно использовать для запоминания и сохранения информации?
5. Как осмысление нового материала помогает в его запоминании?

6. Какие преимущества даёт использование мнемонических техник для запоминания информации?

7. Как мотивация и интерес к изучаемому материалу влияют на процесс усвоения знаний? Приведите примеры из жизни.

8. Какова роль активного участия в учебном процессе и самостоятельной работы при изучении материала?

9. Какие способы запоминания учебного материала вы использовали ранее?

Задание 2. Определите, в каких из перечисленных примеров речь идёт о разных видах памяти: непосредственной (сенсорной), кратковременной, долговременной, оперативной и др. Заполните таблицу, указав соответствующие примеры.

Виды памяти	Номера примеров
Непосредственная	№ ...
Кратковременная	№...
и др.	№...

1. При печатании текста на ноутбуке или клавиатуре компьютера, как только буква из слова напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей и написать всё слово целиком.

2. Пожилая женщина всю жизнь помнит о своей первой любви, которая была много лет назад в молодости.

3. Человек, который держит в руках сумку, букет и торт, и разговаривает в это время по телефону, не имея возможности записать малознакомый номер, повторяет мысленно этот номер, пока не закончится разговор, чтобы после него набрать его. Если его прервать в тот момент, когда он повторяет важный номер, то нужный 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 ней, 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 № 64, человек помнит номера других автобусов (№ 17, 37, 19, 57 и т.д.), прошедших до «своего», но дождавшись нужного, тут же выбрасывает их из памяти.

8. Люди, которые окончили школу много лет назад, сохраняют в памяти имя первой учительницы.

9. Студент перед экзаменом помнит нужную информацию (понятия, основные сведения по предмету, даты важных событий, различные факты), которые «улетучиваются» из головы, как только экзамен сдан.

10. Ребенок, вспомнив летом о новогодних подарках, рисует Деда Мороза «по памяти».

11. На научной 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.

12. Малыш, который провел всё лето в деревне у бабушки, может не узнать ее, когда зимой она приедет в город.

Задание 3. Определите, о каких видах мышления идет речь в следующих фрагментах, укажите на их особенности.

Фрагмент 1. Видя идущий из трубы дым, мы можем сказать, что в доме топится печь, хотя этой печи не видим. Видя покореженную машину, мы можем сделать вывод, что она попала в аварию, хотя не были свидетелями этой аварии. Более того, мы можем многое сказать о том, что и как произошло во

время аварии, хотя всего этого тоже не видели. Воспринимая одно (дым, покореженную машину), мы через посредство имеющихся у нас знаний делаем выводы о другом (о топке печи, об аварии).

Фрагмент 2. Отрывок из произведения А. И. Куприна «Яма»:

– Где Италия? – спрашивал ее Лихонин.

– Вот он. Сапог, – говорила Любка и торжествующе тыкала в Апеннинский полуостров.

– Швеция и Норвегия?

– Это собака, которая прыгает с крыши.

– Балтийское море?

– Вдова стоит на коленях.

– Черное море?

– Башмак.

– Испания?

– Толстяк в фуражке.

Фрагмент 3. Отрывок из произведения А. Толстого «Золотой ключик, или Приключения Буратино»:

– Теперь сядьте, положите руки перед собой. Не горбитесь, – сказала девочка и взяла кусочек мела. – Мы займемся арифметикой... У вас в кармане два яблока...

Буратино хитро подмигнул:

– Врете, ни одного...

– Я говорю, – терпеливо повторила девочка, – предположим, что у вас в кармане два яблока. Некто взял у вас одно яблоко. Сколько у вас осталось яблок?

– Два.

– Подумайте хорошенько.

Буратино сморщился, – так здорово подумал.

– Два...

– Почему?

– Я же не отдам Некту яблоко, хоть он дерись!

– У вас нет никаких способностей к математике, – с огорчением сказала девочка. – Займемся диктантом.

Задание 4. Какие общие приемы воображения использованы при создании указанных ниже образов? По каким признакам это можно установить?

1. В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, сфинксы, драконы, гаргульи (рыльца водосточных труб, выполненные в виде фантастических фигур). Некоторые из них воплощены в картинах и скульптурах.

2. Отрывок из былины «Илья Муромец и Святогор»:

«Поглядел богатырь в руку правую,

Увидал тут Илью Муромца,

Он берет Илью за желты кудри,

Положил Илью да он к себе в карман,

Илью с лошадью да богатырскойей».

3. Л.Н. Толстой рассказывает о том, как возник у него образ Наташи для романа «Война и мир»: «Я взял Таню, перетолок с Соней, и вышла Наташа». Таня и Соня – это его свояченица и жена, две реальные женщины.

4. В романе о Гарри Поттере Дж.К. Роулинг и в произведении «Русалочка» Ганса Христиана Андерсена встречаются различные сказочные герои – кентавры и русалки.

5. Джонатан Свифт в произведении «Приключения Гулливера» создает фантастическую страну Лилипутию с крошечными жителями. В сказке «Дюймовочка» Ганса Христиана Андерсена рассказывается о том, как из ячменного зёрнышка вырос цветок, из которого появилась крошечная девочка по имени Дюймовочка. Сказка Шарля Перро повествует о том, что у дровосека было семеро сыновей. Младший сын «был ростом не больше вашего пальца, поэтому его называли Мальчик-с-пальчик».

6. В произведении «Приключения барона Мюнхгаузена» Рудольф Эрих Распе описывает момент, как главный герой Мюнхгаузен рассказывает о том, как вытащил сам себя и своего коня из болота, используя только силу своих рук.

7. Художники рисуют Бабу Ягу как старую женщину с крючковатым носом, длинными седыми волосами и костяной ногой. Она часто изображена в лохмотьях или в плаще, украшенном черепами и костями.

8. Уличные художники создают портреты жителей города, которые соглашаются позировать. Как правило, эти рисунки выполнены по типу карикатур или шаржей.

Задание 5. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

<p>Шыхыев, Д. Внимание как познавательный процесс человека / Д. Шыхыев // Матрица научного познания. – 2024. – № 2-2. – С. 194-197. – EDN QDYITI.</p>	
<p>Сушко, Е.Ю. Константности восприятия и ее значимость / Е.Ю. Сушко // Развитие современной науки и технологий в условиях трансформационных процессов: Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, Москва, 13 января 2023 года. – Санкт-Петербург: Печатный цех, 2023. – С. 188-192. – EDN CPNKYW.</p>	

<p>Михайлова, Н.Б. Взаимодействие памяти и внимания в процессе обучения / Н.Б. Михайлова // Развитие современной науки: опыт теоретического и эмпирического анализа: Сборник статей III Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 10 апреля 2023 года. – г. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 87-91. – DOI 10.46916/11042023-1-978-5-00174-940-0. – EDN ZQQGZE.</p>	
<p>Попова, А.Е. Память как психический процесс / А.Е. Попова, С.А. Данченко // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 2. – С. 51. – EDN GINOУH.</p>	
<p>Кузьмин, И.А. Мышление как высший психический познавательный процесс и его связь с другими познавательными процессами / И.А. Кузьмин // Дайджест социальных исследований. – 2022. – № 4. – С. 13-17. – EDN QNPDIQ.</p>	
<p>Бельвебер, В.О. Воображение как психический процесс / В.О. Бельвебер // Территория науки. – 2022. – № 5. – С. 44-48. – EDN NLGZAO.</p>	

<p>Заочинский, М.С. Память человека как познавательный процесс психики / М.С. Заочинский // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 38. – С. 1207-1211. – EDN EAQTNG.</p>	
<p>Титов, А.А. Мышление как процесс и как деятельность: анализ философско-психологических исследований мышления / А.А. Титов // Педагогика и психология образования. – 2020. – № 1. – С. 180-197. – DOI 10.31862/2500-297X-2020-1-180-197. – EDN QJQNUZ.</p>	
<p>Лящук, Ю.О. Логическое мышление как ключевой психический процесс / Ю.О. Лящук, А.Г. Исаев // Образование и проблемы развития общества. – 2020. – № 1(10). – С. 106-110. – EDN NIYIEL.</p>	
<p>Игамова, И.С. Воображение как психический процесс и формы его проявлений / И.С. Игамова // Проблемы науки. – 2020. – № 4(52). – С. 89-90. – EDN PGQJVZ.</p>	

Задание 6. Пройдите диагностику по изучению ваших познавательных способностей. Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика № 1. Адаптированная закрытая анкета М. Цукермана по изучению желаний человека по его ощущениям и восприятиям – «Шкала поиска острых ощущений или чего Вы хотите от жизни?».

Методика № 2. Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С. Ефремцева).

Методика № 3. Опросник Ваш стиль обучения и мышления («Your Style of Learning and Thinking, SOLAT» автор – Э.П. Торренс, перевод – А.Л. Сиротюк).

Методика № 1. Адаптированная закрытая анкета М. Цукермана «Шкала поиска острых ощущений или чего Вы хотите от жизни?»

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/trait/sss16r-run.html>. После заполнения опросника происходит автоматическая обработка данных, а результаты представляются в виде уровней потребности личности в поисках ощущений. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к его личностному росту. Полученные данные могут быть использованы вами для лучшего понимания внутренних потребностей в ощущениях различного рода.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: Выберите одно из утверждений ситуации, наиболее характерное для Вас, и поставьте около него знак «+».

1. а) Я бы предпочла работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.
б) Я бы предпочла работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.
б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попасть в какую-нибудь ситуацию, которая могла бы иметь неизвестные последствия.
б) Я бы попробовала совершить какой-нибудь поступок, чтобы от него закружилась голова.
5. а) Я бы предпочла жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
б) Я бы предпочла жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не выношу езду с человеком, который любит скорость.
б) Иногда я люблю ездить пассажиром на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я была продавцом, то предпочла бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
б) Если бы я была продавцом, то я бы предпочла работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим мнением, больше стимулируют, чем те, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят, в целом, слишком много денег на страхование.

- б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотела оказаться загипнотизированной.
б) Я бы хотела попробовать оказаться загипнотизированной.
11. а) Наиболее важна цель в жизни – «жить на полную катушку» и взять от нее столько, сколько возможно.
б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне нравятся беспорядочность и дисгармоничность.
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший индивидуальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.
б) Худший индивидуальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У молодых людей, едущих на автомобилях, должно быть, есть какая-то неосознанная потребность причинить себе боль, вред.
б) Мне бы понравилось самостоятельно водить автомобиль.

Обработка данных: поставьте себе по одному баллу за плюсы (совпадения) в следующих утверждениях:

за вариант ответа «а» в вопросах № 1, 2, 9, 11, 15;

за вариант ответа «б» в вопросах № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16.

Найдите сумму баллов.

Анализ и интерпретация результатов:

1. От 11 – 16 баллов. Высокий уровень потребности в острых ощущениях, желание новых ощущений, впечатлений, риска в делах настолько сильно, что даже не осознается. Это с одной стороны вызывает позитивные и негативные эмоции и чувства, развивает потребности, стимулирует мыслительную деятельность и воображение, формирует личность, с другой – провоцирует человека идти на неоправданный риск и авантюры.

2. От 6 – 10 баллов. Средний уровень потребности в острых ощущениях. Он характеризуется стремлением приобретать новый опыт, умеренность и разумность формируемых потребностей и способов их удовлетворения. В критических ситуациях проявляется рассудительность и умение контролировать свою деятельность.

3. От 0 – 5 баллов. Низкий уровень желания испытывать острые ощущения. При таком уровне блокируется формирование знаний, опыта, получение информации и новых впечатлений, развитие эмоций и чувств стремлением быть предусмотрительной и осторожной, сделать жизнь упорядоченной и стабильной.

Методика № 2. Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С. Ефремцева)

Каждый из нас когда-либо задумывался над вопросами: какие органы чувств быстрее «откликаются» при контактах с окружающим миром, к какому типу людей относятся наши близкие, как они воспринимают окружающий мир: визуально, на слух, или на ощупь? Предлагаемая методика канала восприятия поможет вам лучше понять себя и других.

У каждого из нас среди органов чувств есть ведущий, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды. Люди, у которых преобладает зрительное восприятие, относятся к типу «визуалов», с тактильным – «кинестетиков», у «аудиалов» доминирует слуховое восприятие, а «дискретов» – двигательное восприятие.

Данная методика предназначена для определения ведущей репрезентативной системы, т.е. предпочитаемого канала восприятия информации: зрительной, слуховой, кинестетической.

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/trait/modEFR-run.html>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: Отвечайте на вопросы «согласен» или «не согласен». В опроснике обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы ответили «согласен».

Опросник

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.

14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле— и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.

42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Само пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия — это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитайте, в каком разделе ключа больше кружочков, — это ваш ведущий тип.

Ключ:

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

Аудиальный 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 43, 46, 48.

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

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

13 и более – высокий;

8-12 – средний;

7 и менее – низкий.

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов «да» («+»). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

Визуал. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видел этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметил прекрасную особенность». Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Отличительные признаки визуального типа

Способ получения информации	Посредством зрения - благодаря использованию наглядных информации пособий или непосредственно наблюдая за тем, как выполняются соответствующие действия
Восприятие окружающего мира	Восприимчивы к видимой стороне окружающего мира; испытывают жгучую потребность в том, чтобы мир вокруг них выглядел красиво; легко отвлекаются и впадают в беспокойство при виде беспорядка
На что обращают внимание при общении с людьми	На лицо человека, его одежду и внешность
Речь	Описывают видимые детали обстановки - цвет, форму, размер и внешний облик вещей
Движения глаз	Когда о чем-нибудь размышляют, обычно смотрят в потолок; когда слушают, испытывают потребность смотреть в глаза говорящему и хотят, чтобы те, кто их слушают, также смотрели им в глаза
Память	Хорошо запоминают зримые детали обстановки, а также тексты и учебные пособия, представленные в печатном или графическом виде

Кинестетик. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Отличительные признаки кинестетического типа

Способ получения информации	Посредством активных движений скелетных мышц - участвуя в информации подвижных играх и занятиях, экспериментируя, исследуя окружающий мир, при условии, что тело постоянно находится в движении
Восприятие окружающего мира	Привыкли к тому, что вокруг них кипит деятельность; им необходим простор для движения; их внимание всегда приковано к движущимся объектам; зачастую их отвлекает и раздражает, когда другие люди не могут усидеть на месте, однако им самим необходимо постоянно двигаться
На что обращают внимание при общении с людьми	На то, как другой себя ведет; что он делает и чем занимается
Речь	Широко применяют слова, обозначающие движения и действия; говорят в основном о делах, победах и достижениях; как правило, немногословны и быстро переходят к сути дела; часто используют в разговоре свое тело, жесты, пантомимику
Движения глаз	Им удобнее всего слушать и размышлять, когда их глаза опущены вниз и в сторону; они практически не смотрят в глаза собеседнику, поскольку именно такое положение глаз позволяет им учиться и одновременно действовать; но если поблизости от них происходит суета, их взгляд неизменно направляется в ту сторону
Память	Хорошо запоминают свои и чужие поступки, движения и жесты

Аудиал. «Не понимаю, что мне говоришь», «это известие для меня...», «не выношу таких громких мелодий» - вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Отличительные признаки аудиального типа

Способ получения информации	Посредством слуха в процессе разговора, чтения вслух, спора или обмена мнениями со своими собеседниками
Восприятие окружающего мира	Испытывают потребность в непрерывной слуховой стимуляции, а когда вокруг тихо, начинают издавать различные звуки мурлычут себе под нос, свистят или сами с собой разговаривают, но только не тогда, когда они заняты учебой, потому что в эти минуты им необходима тишина; в противном случае им приходится отключаться от раздражающего шума, который исходит от других людей
На что обращают внимание при общении с людьми	На имя и фамилию человека, звук его голоса, манеру его речи и сказанные им слова
Речь	Описывают звуки и голоса, музыку, звуковые эффекты и шумы, которые можно услышать в окружающей их обстановке, а также пересказывают в глаза говорящему
Движения глаз	Обычно смотрят то влево, то вправо и лишь изредка и ненадолго заглядывают в глаза говорящему
Память	Хорошо запоминают разговоры, музыку и звуки

Несмотря на то, что основных каналов восприятия существует три, человек обрабатывает свой жизненный опыт четырьмя способами. Ведь

существует еще и дигитальный канал - некий внутренний монолог, связанный со словами и числами.

Дигитал или *дискрет* - весьма своеобразный и достаточно редко встречающийся типаж, которому свойственно особое восприятие мира. Выражения эмоций, разговоров о чувствах, красочного описаний картин природы и т.п. от дискретов дожидаться сложно.

Отличительные признаки дискретного типа восприятия

Способ получения информации	Через субъективно-логическое осмысление человеком сигналов, полученных по трём основным каналам: зрительному, слуховому и кинестетическому
Восприятие окружающего мира	Связано с тем, что человек анализирует информацию, полученную через логику, цифры и знаки. Дискретное восприятие характерно для людей, которые опираются на факты, статистику и логику в общении и принятии решений
На что обращают внимание при общении с людьми	Личность с дискретным типом восприятия обращает внимание на логику, факты и цифры при общении с людьми
Речь	Речь характеризуется использованием логических аргументов, цифр и фактов. В разговоре такие люди опираются на рациональное мышление и стараются избегать эмоций
Движения глаз	Фокусирует взгляд на конкретных деталях и объектах, анализируя их логическим путём. Глаза таких людей могут двигаться быстро и «сканировать» информацию, переходя от одного объекта к другому
Память	Основывается на логике и анализе информации

Этот тип ориентирован, прежде всего, на логику, смысл и функциональность. В разговоре с дискретом складывается впечатление, что он как будто ничего не чувствует, но много знает, и еще больше - стремится узнать, осмыслить, понять и разложить по полочкам. Но это совсем не так! Люди с дигитальным каналом восприятия как раз невероятно чувствительны и ранимы. Среди представителей этого типа особенно много шахматистов, программистов, а также всевозможных исследователей и ученых. В их лексиконе часто встречаются выражения: «где тут логика?», «надо проанализировать ситуацию», «итак, методом исключения мы выясняем...». Поскольку дискреты воспринимают мир через логическое осмысление, общаться с ними стоит именно с помощью логических доводов, желательно еще и подкрепленных статистическими данными.

Методика №3. Опросник Ваш стиль обучения и мышления

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/fun/solatB-run.html>. После заполнения опросника происходит автоматическая обработка данных, а результаты представляются в виде диаграммы, в которой указываются полученные баллы по каждому типу мышления. Полученные данные могут быть использованы вами для определения своего стиля обучения и мышления, а также для выявления своих сильных и слабых сторон. Это позволит самостоятельно выбрать оптимальные способы и подходы к обучению, а также выявить аспекты, нуждающиеся в дополнительной проработке и дальнейшем развитии.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: существуют разные стили обучения и мышления. В каждом вопросе описаны три разных стиля обучения и мышления. Обведите в бланке ответов один, который лучше всего описывает ваши сильные стороны и предпочтения.

Бланк ответов:

№ вопросов	варианты ответов			№ вопросов	варианты ответов		
	а)	б)	в)		а)	б)	в)
1.	Л	П	Р	21.	Л	П	Р
2.	Л	П	Р	22.	П	Л	Р
3.	П	Л	Р	23.	Л	П	Р
4.	П	Л	Р	24.	Л	П	Р
5.	Л	П	Р	25.	Л	П	Р
6.	П	Л	Р	26.	П	Л	Р
7.	П	Л	Р	27.	П	Л	Р
8.	П	Л	Р	28.	Л	П	Р
9.	П	Л	Р	29.	Л	П	Р
10.	Л	П	Р	30.	Л	П	Р
11.	П	Л	Р	31.	Л	П	Р
12.	П	Л	Р	32.	Л	П	Р
13.	П	Р	Л	33.	Л	П	Р
14.	Л	П	Р	34.	Л	П	Р
15.	П	Р	Л	35.	П	Л	Р
16.	П	Л	Л/П	36.	П	Л	Р
17.	П	Л	Р	37.	П	Л	Р
18.	П	Л	Р	38.	Л	П	Р
19.	Л	П	Р	39.	Л	П	Р
20.	П	Р	Л	40.	Л	П	Р

Опросник

- а) не очень хорошо запоминаю лица;
б) не очень хорошо запоминаю имена;

- в) одинаково хорошо запоминаю имена и лица.
- 2. а) лучше всего усваиваю устные объяснения;
б) лучше всего усваиваю объяснения в примерах;
в) одинаково хорошо усваиваю объяснения и объяснения в примерах.
- 3. а) способен легко выражать свои чувства и эмоции;
б) умеренно сдержан в выражении чувств и эмоций;
в) скован в выражении чувств и эмоций.
- 4. а) весело и свободно экспериментирую в спорте, искусстве, вне работы;
б) систематически и сдержан в экспериментаторстве;
в) одинаково склонен как к веселому и свободному, так и сдержанному и систематическому экспериментированию.
- 5. а) предпочитаю занятия, на которых дается один вид задания, после него другой;
б) предпочитаю занятия, на которых я работаю над несколькими заданиями одновременно;
в) одинаково предпочитаю и первый и второй вид занятий.
- 6. а) предпочитаю тесты, где нужно выбирать один правильный ответ из серии ответов;
б) предпочитаю тесты – эссе;
в) одинаково предпочитаю и те, и другие.
- 7. а) хорошо интерпретирую язык телодвижений и интонационные аспекты устной речи;
б) плохо интерпретирую язык телодвижений, завишу от того, что говорят люди;
в) одинаково склонен как к веселому и свободному, так и сдержанному и систематическому экспериментированию.
- 8. а) легко придумываю смешные фразы и поступки;
б) с трудом придумываю смешные фразы и поступки;
в) относительно легко придумываю смешные фразы и поступки.

9. а) предпочитаю занятия, на которых я двигаюсь и что-нибудь делаю;
б) предпочитаю занятия, на которых я слушаю других;
в) одинаково предпочитаю те и другие занятия.
10. а) использую фактическую, объективную информацию в суждениях;
б) использую личный опыт и чувства в суждениях;
в) использую в равной мере и то и другое.
11. а) легко и весело подхожу к решению проблемы;
б) серьезно, по-деловому подхожу к решению проблемы;
в) совмещаю веселый и серьезный подходы.
12. а) умственно воспринимаю и реагирую на звуки и образы больше, чем на людей;
б) существенно самопроизволен и творчески настроен в группе людей;
в) одинаково восприимчив и самопроизволен в умственном смысле независимо от окружения.
13. а) почти всегда использую любой доступный материал для работы;
б) временами использую любой доступный материал для работы;
в) предпочитаю работать с соответствующим, положенным материалом, используя его по назначению.
14. а) люблю, когда мои занятия или работа запланированы, и я знаю, что конкретно делать;
б) люблю, когда мои занятия или работа не чужды гибкости и возможны перемены по мере продвижения;
в) одинаково предпочитаю как запланированные, так и открытые для перемен занятия и работу.
15. а) весьма изобретателен;
б) временами изобретателен;
в) никогда не изобретателен.
16. а) лучше всего думаю лежа на спине;
б) лучше всего думаю сидя прямо;

- в) лучше всего думаю в движении или при ходьбе.
17. а) люблю занятия, на которых задания имеют четкую и непосредственную практическую приемлемость;
- б) люблю занятия, на которых задания не имеют четкой практической применимости;
- в) одинаково предпочитаю оба вида деятельности.
18. а) люблю догадываться или предсказывать многие ситуации, когда не уверен в каких-то вещах;
- б) скорее не стану догадываться, если не уверен;
- в) догадываюсь в некоторых видах ситуаций.
19. а) люблю выражать чувства и идеи простым языком;
- б) люблю выражать чувства и идеи стихами, песнями, танцами и т.д.;
- в) одинаково предпочитаю оба вида самовыражения.
20. а) обычно получаю много новых идей из поэзии, символов и т.д.;
- б) временами получаю новые идеи из поэзии, символов и т.д.;
- в) редко получаю новые идеи из поэзии, символов и т.д.
21. а) предпочитаю простые задачи;
- б) предпочитаю сложные задачи;
- в) одинаково предпочитаю и простые, и сложные задачи.
22. а) реагирую на отзыв и эмоции;
- б) реагирую на призыв в логике;
- в) одинаково реагирую и на то и на другое.
23. а) предпочитаю работать над проблемами (задачами) последовательно, одна за другой;
- б) предпочитаю работать одновременно над несколькими проблемами (задачами) одновременно;
- в) одинаково предпочитаю последовательную работу и одновременную работу над несколькими проблемами (задачами).
24. а) предпочитаю изучать традиционные области предмета;
- б) предпочитаю иметь дело с теорией и гипотезами нового предмета;

- в) в равной мере предпочитаю и то и другое.
25. а) предпочитаю аналитическое чтение, критику;
б) предпочитаю творческое синтезирующее чтение, позволяющее применять и использовать информацию для решения задач;
в) одинаково предпочитаю и то и другое.
26. а) предпочитаю интуитивный подход к решению задач;
б) предпочитаю логический подход к решению задач;
в) одинаково предпочитаю и то и другое.
27. а) предпочитаю зрительно представлять задачу при решении;
б) предпочитаю проанализировать задачу вслух, чтобы решить ее;
в) не предпочитаю ни то ни другое.
28. а) предпочитаю логически решать задачи;
б) предпочитаю решать задачи, исходя из опыта, практики;
в) предпочитаю в равной степени и то и другое.
29. а) умею хорошо объяснять устно;
б) умею хорошо объяснять в движении и действии;
в) умею одинаково хорошо объяснять как устно, так и наглядным способом.
30. а) учусь быстрее, когда преподаватель использует устные объяснения;
б) учусь быстрее, когда преподаватель использует письменные объяснения;
в) одинаково предпочитаю и тот и другой тип объяснений.
31. а) преимущественно полагаюсь на язык при запоминании и мышлении;
б) преимущественно полагаюсь на образы при запоминании;
в) одинаково полагаюсь на образы и язык.
32. а) предпочитаю анализировать уже заверченный материал;
б) предпочитаю организовывать и доводить до конца незаконченный материал;

- в) не предпочитаю тот или иной вид деятельности.
33. а) люблю разговаривать и писать;
б) люблю рисовать и манипулировать;
в) люблю и то и другое.
34. а) легко могу потеряться даже в знакомой обстановке;
б) легко ориентируюсь даже в незнакомой обстановке;
в) относительно хорошо ориентируюсь.
35. а) более творческая натура, чем интеллектуальная;
б) более интеллектуальная, чем творческая натура;
в) интеллектуальная и творческая натура.
36. а) люблю находиться в шумной людной обстановке, где что-нибудь все время происходит;
б) люблю находиться в обстановке, где я могу сконцентрироваться на чем-то одном;
в) иногда люблю и то и другое.
37. а) преимущественно интересуюсь эстетическими проблемами: искусством, музыкой, танцами;
б) преимущественно интересуюсь практическими прикладными вещами: работой, походами, коллективными видами спорта;
в) одинаково участвую в том и в другом виде деятельности.
38. а) профессиональное призвание преимущественно к бизнесу, экономике;
б) профессиональное призвание преимущественно к гуманитарным наукам;
в) в данный момент не имею четкого представления.
39. а) предпочитаю изучать детали и специфические факты;
б) предпочитаю общий обзор предмета, взгляд на картину в целом;
в) предпочитаю, когда общий обзор перемежается деталями.
40. а) умственно восприимчив и реагирую на то, что слышу и читаю;
б) в состоянии умственного поиска, самопознания в процессе учебы;

в) и то и другое.

Обработка данных и их интерпретация: в бланке ответов посчитайте сумму ответов «Л», «П» и «Р».

Преобладает сумма баллов по шкале «Л» — это левополушарное мышление. Люди с таким типом мышления активно берутся за возникающие проблемы и решают их логично, охотно обсуждая и «проговаривая» эти проблемы. Интуицию они используют только в тех случаях, когда это абсолютно необходимо. Организуют свою жизнь на реалистичных началах, при принятии решений учитывают все фактические детали. Такой человек предпочитает держать свою жизнь под собственным контролем, охотно берет на себя ответственность и любит знать, кто за что отвечает. В своих действиях предсказуем. Высоко ставит свои обязанности, долг. У такого человека всё направлено на эффективность, на достижение цели.

Доминируют ответы по шкале «П» - правополушарное мышление. Этот человек предпочитает интуитивный и чувственный подход к проблемам. Логичная стратегия используется только в случае крайней необходимости. Высоко ставит идеальные и гуманистические цели и идеи, часто размышляет на общие темы «о главном». Не любит иметь над собой начальство, ценит собственную инициативу. Для него очень важны отношения с окружающими людьми.

Равнополушарный тип мышления. У такого человека одновременно и одинаково сильно работают оба полушария. Если по одной из шкал Л и П вы набрали больше очков, чем по другой, это означает, что в принципе соответствующий тип мышления у вас преобладает и в некоторых случаях эта тенденция может проявиться – например, при решении особо сложных проблем. Такие люди в зависимости от ситуации используют то правополушарное, то левополушарное мышление. Чем больше очков вы набрали по шкале Л или П, тем больше склонность к соответствующему типу мышления. Такой человек имеет тенденцию к непредсказуемости.

Независимо от того, какой тип мышления у вас преобладает, вы можете научиться и другим стилям. Как видно на примере людей с равнополушарным или смешанным типом мышления, человек способен одинаково эффективно использовать и логику, и интуицию. Если вы склонны к логическому подходу к проблемам, попробуйте включить интуицию. Если многое у вас построено на эмоциях и интуиции, попробуйте применить логический анализ.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6.
ТЕМА: НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Понятие «направленность личности». Основные формы направленности: мировоззрение, убеждение, идеал, интересы, склонности, влечения, желания.
2. Понятие потребностей. Иерархия человеческих потребностей (пирамида А. Маслоу).
3. Понятие мотива и мотивации личности.
4. Мотивационная сфера личности.
5. Мотивационное поведение как характеристика личности.

Рекомендуемая литература

1. Общая психология: учебник / Н.А. Гончарова, А.С. Душкин, А.М. Иванова [и др.]. – Санкт-Петербург: СПбУ МВД России, 2023. – 456 с. – ISBN 978-5-91837-773-4. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_65669650_43352792.pdf
2. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Лихачева, Э.В. Общая психология: учебно-методическое пособие / Э.В. Лихачева. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 85 с. – ISBN 978-5-4487-0702-5. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93995.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Резепов, И.Ш. Общая психология: учебное пособие / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, 2024. – 75 с. – ISBN 978-5-4488-1943-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/138317.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Чертовикова, А.С. Общая психология. Субъект познания: учебное пособие / А.С. Чертовикова, М.С. Коданева. – Вологда: Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний, 2022. – 199 с. – ISBN 978-5-94991-671-1. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54218886_63416573.pdf .

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое направленность личности и какие основные формы направленности существуют?
2. Что такое потребности и каковы основные группы потребностей согласно иерархии А. Маслоу?
3. Что такое мотив и мотивация личности, и как они связаны?
4. Что такое мотивационная сфера личности и из каких компонентов она состоит?
5. Что такое мотивационное поведение и как оно характеризует личность?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

- 1. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации называется...**
 - а. мотивацией;
 - б. направленностью;
 - в. мировоззрением;

г. убеждением;

2. Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами, — это...

а. инстинкты;

б. механическая память;

в. ценностные ориентации;

г. музыкальный слух.

3. Форма направленности, вполне определенное побуждение к деятельности, возникающее, когда в структуру желания включается волевой компонент — это...

а. стремление;

б. интерес;

в. влечение;

г. склонность.

4. Форма направленности, глубокая устойчивая потребность личности в той или иной деятельности, является предпосылкой к развитию определённых способностей...

а. желание;

б. интерес;

в. склонность;

г. стремление.

5. Форма направленности, специфическая форма проявления познавательной активности личности...

а. наблюдение;

б. интерес;

в. чувственное созерцание;

г. мыслительный акт.

6. Форма направленности, представляющая собой систему взглядов человека на объективный мир, на место в нём человека, на отношение

человека к окружающей его действительности и к самому себе система – это...

- а. ценностные ориентации;
- б. картина мира;
- в. образ мира;
- г. мировоззрение.

7. Форма направленности, представляющая собой систему мотивов личности, которая побуждает её поступать в соответствии со своими взглядами, принципами и мировоззрением – это...

- а. убеждение;
- б. мотивация;
- в. ценностные ориентации;
- г. картина мира.

8. Форма направленности, осознанная потребность и влечение к чему-либо вполне определенному – это...

- а. стремление;
- б. склонность;
- в. убеждение;
- г. желание.

9. Состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или материальных объектах характеризует...

- а. стремление;
- б. желание;
- в. потребность;
- г. мотив.

10. Одна из основных характеристик человеческих потребностей является...

- а. периодичность возникновения;
- б. направленность;
- в. устойчивость;

г. наследственный характер.

11. Основные характеристики человеческих потребностей...

а. осознанность;

б. динамичность;

в. способ удовлетворения;

г. наследственный характер.

12. Термином «мотивация» обозначается...

а. система мотивационных факторов, детерминирующих поведение личности;

б. совокупность потребностей человека;

в. совокупность влечений человека;

г. устойчивое личностное свойство

13. Психологическое структурное образование личности, совокупность психологических принципов, посредством которых индивид осознаёт себя в качестве субъекта деятельности и общения – это...

а. Я-концепция;

б. самосознание;

в. рефлексия;

г. образ Я.

14. Психологическое структурное образование личности, желаемая самооценка, проявляющаяся в степени трудности цели, которую личность ставит перед собой – это...

а. мотивация достижения;

б. волевое усилие;

в. уровень притязаний;

г. стремление.

15. Уровень притязаний личности, характеризующий выбор цели и соответствующий её возможностям, который позволяет максимально реализовать личности поставленные цели, является...

а. адекватным;

- б. оптимальным;
- в. адаптивным;
- г. индивидуальным.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как личности?

Характеристики: целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, леность, стресс, меланхолия, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

Задание 2. Используя материалы лекции и практического занятия, а также рекомендованную учебную литературу, составьте мини-гlossарий по теме «Направленность личности».

Термин	Значение термина
Человек	
Индивид	
Личность	
Индивидуальность	

Направленность	
Потребность	
Мотив	
Мотивация	
Самосознание	
Образ Я	
Самооценка	
Уровень притязаний	
Я-концепция	

Задание 3. Составьте синквейн по теме занятия. Синквейн – стихотворение, состоящее из 5 строк в необычной форме, но по правилам для каждой строки:

1. Тема, называется одним словом (существительным).
2. Описание темы в двух словах (2 прилагательных).
3. Описание действия в рамках темы (3 слова, 3 глагола).
4. Фраза из 4 слов (разные части речи), показывающая отношение к теме, т.е. к существительному.
5. Синоним из одного слова (существительное), которое повторяет тему.

Пример синквейна по теме «Личность»:

Личность

Неповторимая, целостная.

Формируется, развивается, реализует.

Единство деятельности, ценностей, образа Я.

Самоценность.

Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

<p>Рачковская, Д.В. Мотивация достижения, как вид мотивационной направленности личности / Д.В. Рачковская // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2023. – № 3. – С. 45-52. – EDN NYQTCW.</p>	
<p>Колыженкова, Д.Д. Сущность понятия «познавательная активность» / Д.Д. Колыженкова, М.А. Фадеева // Современные технологии обучения и воспитания в художественном образовании: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 24 апреля 2023 года / Под редакцией О.Ю. Козинской. Том Выпуск 23. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2023. – С. 136-141. – EDN RLCXFW.</p>	

<p>Шамардина, М.В. Направленность личности в студенчестве / М.В. Шамардина, А.Ф. Кленова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 11-1. – С. 52-63. – DOI 10.34670/AR.2023.46.38.008. – EDN GDKDEY.</p>	
<p>Целесообразность пирамиды человеческих потребностей, представленная Г. Маслоу / Г.А. Ягафарова, К.О. Кириллов, И.В. Могучев, И.С. Усманов // Наука и инновационные технологии. – 2023. – № 1(26). – С. 340-345. – DOI 10.33942/sit042288. – EDN SCFMVK.</p>	
<p>Семиздралова, О.А. К проблеме изучения образовательных потребностей / О.А. Семиздралова // Возрождение традиций: Сборник статей по материалам научной конференции, Москва, 23–25 ноября 2022 года / Отв. редактор Н.В. Мазурова. – Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2023. – С. 29-32. – EDN TRRMCN.</p>	
<p>Мехоношина, Т.И. Психологические детерминанты карьерной направленности личности / Т.И. Мехоношина // Актуальные вопросы современной науки и практики: Сборник научных статей по материалам X Международной научно-практической конференции. В 2 частях, Уфа, 20 января 2023 года. Том Часть 2. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2023. – С. 245-253. – EDN QWNILQ.</p>	

<p>Головина, Е.В. Уверенность в себе и направленность личности / Е.В. Головина // Материалы Всероссийских (национальных) научно-практических конференций ГНИИ "Нацразвитие": Сборник избранных статей Всероссийских (национальных) научно-практических конференций ГНИИ «Нацразвитие», Санкт-Петербург, 10–13 июля 2021 года. – Санкт-Петербург: ГНИИ «Нацразвитие», 2021. – С. 123-126. – DOI 10.37539/JULY318.2021.97.63.006. – EDN ARGLCJ.</p>	
<p>Мустафина, Л.Ш. Социальные представления о совести и нравственная направленность личности / Л.Ш. Мустафина // Пензенский психологический вестник. – 2020. – № 2(15). – С. 47-68. – DOI 10.17689/psy-2020.2.5. – EDN ORTBMJ.</p>	
<p>Малибаева, А.М. Проблемы формирования ценностно-ориентированной направленности личности / А.М. Малибаева, А.Н. Айтымова // Наука и реальность. – 2020. – № 4. – С. 106-112. – EDN OTWEMN.</p>	
<p>Касьянов, И.В. Подходы А. Маслоу к проблеме самоактуализации личности / И.В. Касьянов, А.А. Попова, А.Н. Кузяшев // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 3(37). – С. 381-383. – EDN EEGVZF.</p>	

Задание 5. Пройдите диагностику по изучению особенностей направленности вашей личности и мотивации. После прохождения методик проанализируйте полученные данные и ответьте на вопросы. Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика №1. Исследование академической мотивации (Шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина).

Методика №2. Тест «Определение направленности личности» (ориентировочная анкета Басса).

Методика №3. Психогеометрический тест С. Деллингер.

Методика №1. Исследование академической мотивации (Шкала академической мотивации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина)

Мотивация учебной деятельности является сложной, многомерной структурой, включающей в себя не только мотивы, но и цели, стратегии реагирования на неудачи, настойчивость, когнитивные составляющие и механизмы. Данный опросник позволяет оценить типы внутренней мотивации: выраженность мотивов познания, достижения, а также саморазвития (совершенствования). Кроме того, опросник позволяет оценить три типа внешней мотивации: экстернальную (стремление к выполнению деятельности ради избегания проблем), интроецированную (заданную фрустрацией потребности в автономии и проявляющуюся в переживании чувства долга и стыда) и мотивацию самоуважения.

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/emvol/sham-run.html>. Необходимо выбрать полный вариант (28 вопросов). С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: внимательно прочитайте каждое утверждение. Используя шкалу от 1 до 5, укажите ответ, который наилучшим образом соответствует тому, что Вы думаете о причинах Вашей вовлеченности в учебную деятельность.

Отвечайте, используя следующие варианты ответа:

- 1 – совсем не соответствует;
- 2 – скорее не соответствует;
- 3 – нечто среднее;
- 4 – скорее соответствует;
- 5 – вполне соответствует.

Опросник

Почему Вы в настоящее время ходите на занятия в университет?

1. Мне интересно учиться.
2. Учёба доставляет мне удовольствие, я люблю решать трудные задачи.
3. Потому что я получаю удовольствие, превосходя самого себя в учебных достижениях.
4. Потому что я хочу доказать самому себе, что я способен успешно учиться в университете.
5. Потому что мне стыдно плохо учиться.
6. У меня нет другого выбора, так как посещаемость отмечается.
7. Честно говоря, не знаю, мне кажется, что я здесь просто теряю время.
8. Мне нравится учиться, потому что это интересно.

9. Я чувствую удовлетворение, когда нахожусь в процессе решения сложных учебных задач.
10. Учеба дает мне возможность почувствовать удовлетворение в моем совершенствовании.
11. Потому что, когда я хорошо учусь, я чувствую себя значимым человеком.
12. Потому что совесть заставляет меня учиться.
13. Чтобы избежать проблем с деканатом и сессией.
14. Раньше я понимал, зачем учусь, а теперь не уверен, стоит ли продолжать.
15. Мне просто нравится учиться и узнавать новое.
16. Мне нравится решать трудные задачи и прикладывать интеллектуальные усилия.
17. Ради удовольствия, которое приносит мне достижение новых успехов в учебе.
18. Чтобы доказать самому себе, что я умный человек.
19. Потому что учиться – это моя обязанность, которой я не могу пренебречь.
20. Потому что близкие меня будут осуждать, если я стану плохо учиться.
21. Ходить-то я хожу, но не уверен, что мне это действительно надо.
22. Я действительно получаю удовольствие от изучения нового материала на занятиях.
23. Я просто люблю учиться, решать сложные задачи и чувствовать себя компетентным.
24. Мне приятно осознавать, как растет моя компетентность и мои знания.
25. Потому что я хочу показать самому себе, что я могу быть успешным в учебе.

26. Потому что, поступив в университет, я должен посещать занятия и учиться.

27. У меня нет выбора, иначе я не смогу в будущем иметь достаточно обеспеченную жизнь.

28. Хожу по привычке, зачем, откровенно говоря, точно не знаю.

Обработка и интерпретация данных:

Опросник имеет 7 шкал и баллы начисляются в соответствии с ключом:

Шкала познавательной мотивации (вопросы 1, 8, 15, 22) направлена на диагностику стремления узнать новое, понять изучаемый предмет. Это стремление связано с переживанием интереса и удовольствия в процессе познания.

Шкала мотивации достижения (вопросы 2, 9, 16, 23) измеряет стремление добиваться максимально высоких результатов в учебе, испытывать удовольствие в процессе решения трудных задач.

Шкала мотивации саморазвития (вопросы 3, 10, 17, 24) является оригинальной шкалой и измеряет выраженность стремления к развитию своих способностей, своего потенциала в рамках учебной деятельности, достижению ощущения мастерства и компетентности.

Шкала мотивации самоуважения (вопросы 4, 11, 18, 25) – желание учиться ради ощущения собственной значимости и повышения самооценки за счет достижений в учебе, она соответствует потребности в уважении и самоуважении, выделяемой А. Маслоу, а также близким типам потребностей, описанных другими авторами (С. Хартер).

Шкала интроецированная мотивация (вопросы 5, 12, 19, 26) – измеряет побуждение к учебе, обусловленное ощущением стыда и чувства долга перед собой и другими значимыми людьми.

Шкала экстеральной мотивации (6, 13, 20, 27) оценивает ситуацию вынужденности учебной деятельности, обусловленную необходимостью для учащегося следовать требованиям, диктуемым социумом: он учится, чтобы

избежать возможных проблем, при этом потребность в автономии максимально фрустрируется.

Шкала амотивации (7, 14, 21, 28) измеряет отсутствие интереса и ощущения осмысленности учебной деятельности.

Методика №2. Тест «Определение направленности личности» (ориентировочная анкета Басса)

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/work/boiA-run.html>. После ответов на предложенные вопросы происходит автоматическая обработка данных, а результаты теста представляются в виде оценки по трем шкалам направленности личности – направленности на себя, на общение и на дело. Полученные данные могут быть использованы для самопознания, определения доминирующей направленности личности и саморазвития.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: Данная анкета включает 27 вопросов, на каждый из которых имеется по три варианта ответа. Выберите в каждом из вопросов тот вариант ответа, который вам ближе всего, и обозначьте его знаком «+». Потом выберите тот вариант, который, наоборот, дальше всего от вашего мнения, и отметьте его знаком «-». В специальном бланке анкеты нужно регистрировать свои ответы.

Бланк ответов:

№ вопроса	Направленность на			№ вопроса	Направленность на		
	себя	общение	дело		себя	общение	дело
1	а	в	б	15	б	в	а
2	б	в	а	16	а	в	б
3	а	в	б	17	а	в	б
4	в	б	а	18	а	б	в
5	б	а	в	19	а	б	в
6	в	а	б	20	в	б	а
7	в	б	а	21	б	а	в
8	а	б	в	22	б	а	в
9	в	а	б	23	в	а	б
10	а	в	б	24	б	в	а
11	б	в	а	25	а	в	б
12	б	а	в	26	в	а	б
13	в	а	б	27	б	а	в
14	а	в	б				

Опросник

- Наибольшее удовлетворение я получаю от:
 - одобрения моей работы;
 - сознания того, что работа сделана хорошо;
 - сознания того, что меня окружают друзья.
- Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
 - тренером, который разрабатывает тактику игры;
 - известным игроком;
 - выбранным капитаном команды.
- По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
 - проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
 - вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
 - создаёт в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать своё мнение.
- Мне нравится, когда люди:

- а) радуются выполненной работе;
 - б) с удовольствием работают в коллективе;
 - в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- а) были отзывчивы и помогали людям;
 - б) были верны и преданы мне;
 - в) были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
 - б) на кого всегда можно положиться;
 - в) кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- а) когда у меня что-то не получается;
 - б) когда портятся отношения с товарищами;
 - в) когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
 - б) вызывает дух соперничества в коллективе;
 - в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподаёт.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- а) проводить время с друзьями;
 - б) ощущать, что хорошо выполнил какое-нибудь дело;
 - в) получать за что-нибудь похвалу.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- а) добился успеха в жизни;
 - б) по-настоящему увлечён своим делом;
 - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;

- б) развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика;
 - в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- а) для общения с друзьями;
 - б) для отдыха и развлечений;
 - в) для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - б) у меня интересная работа;
 - в) мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Больше всего я люблю, когда:
- а) другие люди меня ценят;
 - б) испытываю удовольствие от хорошо выполненной работы;
 - в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили напечатать в газете, то мне бы хотелось, чтобы:
- а) рассказали о каком-либо интересном деле, в котором мне довелось участвовать;
 - б) написали о моей деятельности;
 - в) обязательно рассказали о моём коллективе, друзьях.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- а) находит ко мне индивидуальный подход;
 - б) умеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- а) оскорбление личного достоинства;
 - б) неудача при выполнении важного дела;
 - в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- а) успех;

- б) возможности хорошей совместной работы;
 - в) здравый смысл и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- а) считают себя хуже других;
 - б) часто ссорятся и конфликтуют;
 - в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- а) работаешь над важным для всех делом;
 - б) имеешь много друзей;
 - в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- а) доступным;
 - б) авторитетным;
 - в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 - б) о жизни знаменитых и интересных людей;
 - в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочёл бы быть:
- а) дирижёром;
 - б) композитором;
 - в) солистом.
24. Мне бы больше хотелось:
- а) придумать интересный конкурс;
 - б) победить в конкурсе;
 - в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- а) что я хочу сделать;
 - б) как достичь цели;

- в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- а) другие были им довольны;
 - б) прежде всего, выполнить свою задачу;
 - в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- а) общаясь с друзьями;
 - б) просматривая развлекательные фильмы;
 - в) занимаюсь своим любимым делом.

Обработка и интерпретация данных: Воспользуйся «ключом», приведённым в таблице, чтобы подсчитать свои баллы по трём шкалам: «направленность на себя», «направленность на общение», «направленность на дело». Тот вариант ответа, который у тебя отмечен знаком «+», оценивается в 2 балла, не отмеченный в 1 балл, а отмеченный знаком «-» - в 0 баллов.

Шкала «направленность на себя». Направленность на себя – ориентация на достижение своих целей, пусть даже за счёт окружающих. Проявляется через такие качества, как властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность. Нередко сочетается с тревогой, связанной с возможностью потерять свой статус, оказаться публично униженным и т.п. Очень высокие показатели (более 40) могут свидетельствовать об эгоизме. В профессиональной деятельности люди с преобладанием направленности на собственное «Я» - это преимущественно индивидуалисты, ориентированные на достижение личного успеха, не слишком склонные к работе в команде. Они тяготеют к профессиям, в которых результативность работы определяется, главным образом, собственными усилиями, а не слаженными действиями коллектива.

Шкала «направленность на общение». Направленность на общение выражается через стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми. Это ориентация на совместную деятельность, иногда даже в ущерб выполнению конкретных дел. Для таких людей важно одобрение

окружающих, может проявляться зависимость от группы, повышенная потребность в близких эмоциональных отношениях с людьми. Такие люди предпочитают работать в команде, а не в одиночестве, выбирают профессии, подразумевающие широкие возможности для общения. Но порой они начинают воспринимать работу как место, куда приходят именно пообщаться, а не выполнять профессиональные обязанности, что, естественно, ведёт к снижению продуктивности их деятельности.

Шкала «направленность на дело». Направленность на дело выражается через заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы, как можно лучше. Такие люди ориентированы на деловое сотрудничество, в интересах общего дела они готовы пойти даже на ухудшение личных взаимоотношений с окружающими. Они обычно работают весьма продуктивно, хотя у них может развиваться склонность к трудоголизму (чрезмерная увлечённость работой в ущерб другим сторонам жизни и собственному здоровью, что в конечном итоге снижает и продуктивность работы) и не всегда гладко складываются отношения с коллегами, которые не столь увлечены трудом.

Методика №3. Психогеометрический тест С. Деллингер

Методика позволяет определить один из пяти типов (или форм) личности, и дать подробную характеристику личностных качеств и особенностей поведения тестируемого человека. Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/typo/geometric-run.html>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я! Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1.

Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен.



Обработка и интерпретация данных:

Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения.

Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм.

В тесте выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.

«КВАДРАТ» (ТРУЖЕНИК). Выбирающие в качестве предпочитаемой фигуры квадрат, относятся к «левополушарным» мыслителям (аналитический склад ума). «Квадрату» легче «вычислить» результат, перерабатывая данные в логической форме, чем интуитивно догадываться о нем. Выносливость, терпение и методичность делают его высококласным специалистом в области обработки и систематизации информации. «Квадрат» любит раз и навсегда

заведенный порядок: он консервативен, предпочитает работу с определенным, однажды заведенным правилом и с конкретно поставленной задачей. Ему не по душе сюрпризы и изменения привычного хода событий. Он упорядочивает, организует людей и вещи вокруг себя, обладает практическим складом ума, деловитостью и упорством.

«Квадраты» могут стать отличными администраторами или исполнителями. Однако чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает их оперативности, что негативно сказывается на организаторских способностях и управленческих профессиях. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают «Квадратам» быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Предпочтительны профессии в сфере: «человек – знаковая система», например, такие, как машинопись, бухгалтерия, экономика, статистика. Кроме того, «Квадрат» хорошо проявляет себя в нотариальной деятельности и программировании.

ТРЕУГОЛЬНИК (РУКОВОДИТЕЛЬ). Характерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые люди с сильным волевым началом. Они, так же как и «Квадраты», являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако, в противоположность «Квадратам», которые ориентированы на детали, «Треугольники» способны сосредотачиваться на главном, на сути проблемы. Сильно развитая прагматическая ориентация направляет их мыслительный анализ на поиск наиболее эффективного в данных условиях решения проблемы.

«Треугольник» отдает предпочтение занятиям, требующим сообразительности, ловкости, физической силы. Из «Треугольников» могут получиться великолепные менеджеры самого высокого уровня. Они

прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, чувствуют выгодное дело, могут идти напролом к достижению своей цели несмотря ни на какие препятствия. Это неутомимые бойцы, для которых дух конкурентности, соревновательности и азарта является привычной стихией. Они относятся к трудоголикам и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основным недостатком «треугольников» - сильный эгоцентризм, независимость от моральных норм.

Предпочтительны профессии в сфере: «человек – техника», например, такие, как механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, чертежник, закройщик, водитель автобуса, а также профессии, связанные с принятием решений и передачей деловой информации.

ПРЯМОУГОЛЬНИК (Переходный тип). «Прямоугольник» - это тип личности, характеризующийся лабильностью настроений, неуверенностью в выборах и является промежуточным, переходным вариантом. Основные черты характера этого типа - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему. Им нравится работать с животными, они любят ухаживать за растениями, трепетно относятся ко всему живому. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. К любой работе стараются подойти творчески, не признают авторитетов, стараются находить собственные нестандартные решения. В то же время их постоянным спутником является хаос, неразбериха, беспорядок. Часто обращают на себя внимание неуклюжим поведением, нервными и вегетативными реакциями, которые отражают их внутреннее состояние. Их отличает непунктуальность, склонность к избеганию прямых конфликтов, язвительность и раздражительность. «Прямоугольник» - это непредсказуемый сумасброд, находящийся в постоянном стрессе. Слабой стороной личностей этого типа является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность; такие люди легко становятся жертвами манипуляций.

Для «Прямоугольников» наиболее предпочтительна профессиональная среда в сфере «человек - природа», например, профессии зоолога, эколога, гидролога, археолога, метеоролога и др. В то же время они могут быть эффективны в реализации такой профессиональной деятельности, как конструктор, редактор научного журнала, работник музея.

КРУГ (КОММУНИКАТОР). Коммуникаторы среди всех фигур, потому что они лучшие слушатели. Они те, кто уверенно выбирает круг в качестве наиболее предпочитаемой фигуры, искренне заинтересованы, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «Круга» - люди, их благополучие. Он является связующим звеном коллектива, скрепляет и стабилизирует ту группу, в которой находится.

«Круги» - самые лучшие обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг тонко ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную.

К их основным чертам характера можно отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспособляются к людям. В общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс. В то же время из-за своей социальной направленности в ущерб деловым вопросам они пытаются угодить всем и каждому, сохранить мир и дружеские отношения. «Круг» не отличается решительностью, легко внушаем, его нетрудно уговорить, переубедить в чем-либо. По своему стилю «Круги» относятся к «правополушарным», их мышление отличается образностью, интуицией, интегративностью. Главная черта этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.

Наиболее предпочтительными для «Круга» являются профессии в сфере «человек - человек» В эту категорию входят: врач, учитель, воспитатель, психолог, социолог, консультант в торговой деятельности и многие другие.

ЗИГЗАГ (ГЕНЕРАТОР) Эта фигура символизирует в человеке креативность, способность к творчеству, т. е. генерации новых идей, развитую интуицию. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы.

«Зигзаги» склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них неприемлемы рутина, шаблон, правила и инструкции. Они устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных людей. «Зигзаги» честолюбивы; основная цель их жизни - самовыражение.

«Зигзаг» по натуре очень эмоционален, чувствителен и раним. Отличается исключительной способностью к восприятию, имеет развитое эстетическое чувство и вкус. Однако недостаточный самоконтроль часто приводит к тому, что «Зигзаг» сначала совершает поступок и только потом думает, стоило ли это делать. Соответственно, «Зигзагу» не подходят занятия, требующие точности, математических способностей, физической силы.

Предпочтительной для «Зигзагов» является профессиональная сфера: «человек – художественный образ», т.е. занятия творческого характера: музицирование, живопись, литература, фотография. Возможные профессии: переводчик художественной литературы, карикатурист, художник по металлу (керамике), писатель, поэт, журналист, режиссер, актер, архитектор, дирижер, декоратор и т. д.

Качественный анализ полученных данных:

1. Как результаты методики академической мотивации соотносятся с вашими целями и ожиданиями в учёбе?
2. Как полученные результаты можно использовать в своей повседневной деятельности? Какие выводы можно сделать относительно полученных результатов диагностики?

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7.
ТЕМА: ЗНАЧЕНИЕ ОБЩНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Понятие социальной общности.
2. Поведение людей в социально неорганизованной общности.
3. Социально организованные общности. Их классификация.
4. Понятие о социальной группе. Классификация социальных групп.
5. Классификация малых социальных групп.
6. Социально-психологическая организация малой социальной группы.

Рекомендуемая литература

1. Кожевникова, Т.А. Социальная психология: учебно-методическое пособие / Т.А. Кожевникова, В.В. Костарев, А.Г. Миронов; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Красноярский государственный аграрный университет. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. – 156 с. – ISBN 9785001026390;9785946175296. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_55865943_84079110.pdf
2. Захарова, И.В. Социальная психология: учебное пособие / И.В. Захарова. – 2-е изд. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 154 с. – ISBN 978-5-4497-3480-8. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142499.html> дата обращения: 28.08.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Копалова, О.С. Социальная психология: практикум / О.С. Копалова, Т.А. Заглодина; Министерство просвещения Российской Федерации; ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Екатеринбург: Российский государственный

профессионально-педагогический университет, 2023. – 82 с. – ISBN 978-5-8050-0776-8. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54766191_46750314.pdf

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что такое социальная общность?
2. Какие факторы влияют на формирование социальных общностей?
3. Какие типы социальных общностей существуют?
4. Что такое социальная группа? Какие виды социальных групп можно выделить?
5. Каковы основные характеристики малых социальных групп? Как классифицируются малые социальные группы?
6. Что такое социально-психологическая организация малой социальной группы?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. **Группы, на которые ориентируются люди в своих интересах, симпатиях и антипатиях называются...**
 - а. референтными;
 - б. формальными;
 - в. условными;
 - г. неформальными.
2. **Общность людей, объединенных целями и задачами продуктивной деятельности, называют...**
 - а. малой группой;
 - б. неформальной группой;
 - в. коллективом;
 - г. формальной группой.
3. **Под группой людей, объединенных устойчивыми социальными признаками, понимают...**

- а. массовое движение;
- б. общность;
- в. толпу;
- г. коллективом.

4. О каком психологическом феномене идет речь: данный состав группы возможен для обеспечения выполнения группой ее функций, члены группы могут взаимодействовать...

- а. о сплоченности группы;
- б. о совместимости группы;
- в. оба варианта верны.

5. Когда говорят, что данный состав группы возможен для обеспечения выполнения группой ее функций, а члены группы могут взаимодействовать, то имеют в виду...

- а. сплоченность группы;
- б. совместимость;
- в. срабатываемость;
- г. отзывчивость.

6. Исключите ошибку: толпа – это...

- а. множество людей, не связанных между собой сознаваемой общностью целей и единой позиционно-ролевой организацией;
- б. множество людей, объединенных общим центром внимания;
- в. продукт определенных исторических условий, черты которого закрепляются на протяжении ряда поколений;
- г. множество людей, объединенных сходством эмоционального состояния.

7. Устанавливаемый обществом признак, характеризующий позицию человека в социальной общности, положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющий его права, обязанности, свободу, престиж, полномочия и привилегии, которые он получает благодаря своему положению, принадлежит...

- а. личности;
- б. роли человека;
- в. профессии;
- г. статусу человека.

8. Интегральная характеристика индивида, выступающая как совокупность его социально значимых свойств и качеств, благодаря которым он включается в систему общественных отношений и многообразных форм деятельности и общения, является...

- а. личность;
- б. роль;
- в. индивидуальность;
- г. социальный статус.

9. Позитивно пристрастное восприятие собственной группы является определением следующего понятия...

- а. групповая поляризация;
- б. внутригрупповой фаворитизм;
- в. огруппление мышления;
- г. межгрупповая дискриминация.

10. Эффект, суть которого состоит в том, что после обсуждения в группе мнения всех ее членов сливаются в единое мнение – это...

- а. групповая поляризация;
- б. внутригрупповой фаворитизм;
- в. огруппление мышления;
- г. межгрупповая дискриминация.

11. Конформизм – это...

- а. феномен социальной лености;
- б. снижение интенсивности общения в группе;
- в. подчинение суждения и действия индивида групповому давлению;
- г. форма девиантного поведения.

12. Негативно пристрастное отношение к членам чужой группы является определением следующего понятия...

- а. групповая поляризация;
- б. внутригрупповой фаворитизм;
- в. огруппление мышления;
- г. межгрупповая дискриминация.

13. Крайний случай эффекта поляризации мнений в группе, обнаруженный И. Дженисом, и приводящий, как правило, к неблагоприятным последствиям – это...

- а. групповая поляризация;
- б. внутригрупповой фаворитизм;
- в. огруппление мышления;
- г. межгрупповая дискриминация.

14. К универсальным отличительным признакам малой группы менее подходят...

- а. наличие у членов группы представлений друг о друге;
- б. относительно регулярное взаимодействие между членами группы;
- в. восприятие людьми преимущества от членства в группе;
- г. наличие неформальных подгрупп.

15. Системообразующим основанием группы является...

- а. групповые цели;
- б. групповая мотивация;
- в. групповые ценности;
- г. групповое мышление.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Установите соответствие между типом социальной группы и ее описанием.

1. Первичная	А. Малочисленная по составу социальная группа, члены которой объединены общей деятельностью и
--------------	---

	находятся в непосредственном устойчивом личном общении друг с другом, что является основой для возникновения как эмоциональных отношений, так и особых групповых ценностей и норм поведения
2. Вторичная	Б. Вид малой группы, положение и поведение отдельных членов которой строго регламентируется официальными правилами организации и социальными институтами
3. Формальная	В. Вид малой группы, которая возникает в рамках формальной социальной организации на основе межличностных отношений, общих интересов, взаимных симпатий
4. Неформальная	Г. Вид малой группы, которая отличается высокой степенью солидарности, глубоко развитым чувством «мы»
5. Референтная	Д. Совокупность людей, объединенных по какому-либо общему для них признаку (полу, возрасту, уровню образования, характеру деятельности и т. д.)
6. Условная	Е. Реальная или воображаемая социальная группа, система ценностей и норм которой выступает для индивида эталоном
7. Реальная	Ж. Совокупность людей, опосредованно связанных общей деятельностью по достижению единой цели. Непосредственное взаимодействие в данной группе отсутствует частично или полностью
8. Малая	З. Общность людей, существующая в определенном общем для них пространстве и времени и объединенная реальными отношениями

Задание 2. Установите соответствие между терминами и их определениями:

1. Большая социальная группа	А. Относительно однородные группы, характеризующиеся сходными уровнями статусов и ресурсов в системе социальной стратификации
2. Масса	Б. Одна из форм стихийной группы; кратковременное собрание людей для совместного времяпрепровождения в связи с каким-то зрелищем; управляема, так как собирается ради общей и определенной цели
3. Аудитория	В. Относительно стабильное и организованное социальное образование с довольно нечеткими границами
4. Публика	Г. Скопление людей, не объединенных общностью целей и единой позиционно-ролевой структурой, но связанных между собой общим центром внимания и эмоциональным состоянием
5. Толпа	Д. Устойчивая совокупность людей, возникающая на основе общности их информационных интересов и потребностей, а также форм, способов и каналов удовлетворения этих потребностей
6. Подражание	Е. Психологический механизм бессознательной (невольной) подверженности индивида определенным психологическим состояниям, при которых происходит некритическое принятие какой-либо информации и чувств
7. Заражение	Ж. Психологический механизм, процесс и результат неосознанного субъектом влияния на него другого

	человека, вызывающее определенные изменения в психологии и поведении
8. Внушение	3. Психологический механизм воздействия людей друг на друга, в результате которого происходит неосознанное воспроизведение личностных черт и поведенческих паттернов
9. Социальный класс	И. Условная группа, выделяемая на основе социальных признаков (национальность, класс, пол, возраст и др.), либо реальная группа – значительная по размерам сложно организованная общность людей, включающая в себя несколько групп, члены каждой из которых объединены системой межличностных отношений и вовлечены в какую-либо совместную общественную деятельность

Задание 3. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

Сухов, А.Н. Социально -психологический анализ малых неформальных групп / А.Н. Сухов // Вестник Московского университета МВД России. – 2023. – № 3. – С. 304-310. – DOI 10.24412/2073-0454-2023-3-304-310. – EDN LKOFQK.



<p>Субботина, Н.Д. Естественные основания сплочённости социальной группы / Н.Д. Субботина, Т.Б. Гнеушева // Проблема соотношения естественного и социального в обществе и человеке. – 2023. – № 14. – С. 65-77. – EDN MKIBEU.</p>	
<p>Ершова, Т.А. Типы и формы социальных объединений / Т.А. Ершова, И.Ю. Ершов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 5-1. – С. 160-166. – DOI 10.34670/AR.2022.69.31.039. – EDN QUADMR.</p>	
<p>Халитова, С.А. К вопросу о понятии группы и коллектива в социальной психологии / С.А. Халитова, П.И. Ермоленко // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 4(64). – С. 262-268. – EDN SAZYQO.</p>	
<p>Сухов, А.Н. Отечественная социальная психология: состояние и перспективы / А.Н. Сухов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – № 3. – С. 85-88. – DOI 10.24412/2658-638X-2022-3-85-88. – EDN LYJSXR.</p>	

Задание 4. Пройдите психодиагностику по изучению особенностей вашего учебного коллектива и его климата: психологической атмосферы в группе, степени выраженности ценностей коллективизма и индивидуализма, уровня развития малой группы. Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика №1. Оценка психологической атмосферы в коллективе (Ф. Фидлер).

Методика №2. Методика «Показатели индивидуализма – коллективизма» (Л.Г. Почебут).

Методика №3. Диагностика уровня развития малой группы (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин).

Методика №4. Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе.

После прохождения данных методик диагностики ответьте на вопросы для самоанализа.

Методика №1. Оценка психологической атмосферы в коллективе (Ф. Фидлер)

Методика оценки психологической атмосферы в коллективе Ф. Фидлера предназначена для оперативной диагностики общегрупповой ситуации (психологической атмосферы), характерной для группы (трудового коллектива, учебной группы и т. п.) в текущий период времени.

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/work/fiedler-run.html>. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: в предложенной ниже таблице (бланк ответов) приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому

слову в каждой паре вы поставите знак «+», тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Бланк ответов:

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие									Враждебность
Согласие									Несогласие
Удовлетворенность									Неудовлетворенность
Продуктивность									Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество									Несогласованность
Взаимная поддержка									Недоброжелательность
Увлеченность									Равнодушие
Занимательность									Скука
Успешность									Безуспешность

Обработка и анализ результатов:

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «+», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего.

Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Методика №2. Методика «Показатели индивидуализма – коллективизма» (Л.Г. Почебут)

Данная методика предназначена для выявления индивидуалистских либо коллективистских установок личности. Методика разработана Л.Г. Почебут на основе описания культурных синдромов Г. Триандиса.

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psytests.org/life/pik-run.html>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: выберите одно из предложенных суждений А или Б. Обведите в кружочек данное суждение в бланке ответов.

Бланк ответов:

1. А - к; Б - и	11. А - к; Б - и	21. А - и; Б - к
2. А - и; Б - к	12. А - и; Б - к	22. А - к; Б - и
3. А - к; Б - и	13. А - и; Б - к	23. А - и; Б - к
4. А - и; Б - к	14. А - к; Б - и	24. А - к; Б - и
5. А - к; Б - и	15. А - и; Б - к	25. А - и; Б - к
6. А - и; Б - к	16. А - к; Б - и	26. А - и; Б - к
7. А - к; Б - и	17. А - и; Б - к	27. А - к; Б - и
8. А - к; Б - и	18. А - к; Б - и	28. А - и; Б - к
9. А - и; Б - к	19. А - к; Б - и	29. А - к; Б - и
10. А - к; Б - и	20. А - и; Б - к	30. А - и; Б - к

Опросник

1.

А. Когда я в жизни сталкиваюсь с какими-либо трудностями, я обычно обращаюсь за помощью к друзьям или коллегам по работе.

Б. Я самостоятельно справляюсь со своими трудностями, не прибегая к помощи друзей или коллег.

2.

А. На работе (или во время учебы) я должен быть уверен в том, что я могу делать то, что считаю необходимым для дела.

Б. На работе (или во время учебы) я должен быть уверен в том, что вношу существенный вклад в общее дело.

3.

А. Я считаю, что женщины должны заниматься своими делами и не претендовать на мужские виды работ.

Б. Я считаю, что женщины должны выполнять те же виды работ, что и мужчины.

4.

А. В нашем обществе неукоснительно соблюдаются права конкретного человека.

Б. В нашем обществе права группы важнее прав отдельного человека.

5.

А. Мне было бы неприятно общаться с человеком, который упорно добивается своего, не принимая в расчет интересы окружающих его людей.

Б. Человек, который настойчиво добивается своих целей, не обращая внимания на интересы окружающих, мог бы служить для меня примером.

6.

А. Со старшими по возрасту или вышестоящими по статусу я привык общаться как с равными.

Б. Старшим по возрасту или вышестоящим по должности я привык оказывать уважение и почтение.

7.

А. При знакомстве с новым человеком я интересуюсь его социальным положением (где и кем он работает).

Б. При знакомстве с новым человеком я больше интересуюсь его личностными чертами, чем его социальным положением.

8.

А. В жизни очень важно, чтобы окружающие люди любили и уважали меня.

Б. В жизни важно сделать что-то очень существенное, что принесло бы пользу другим людям.

9.

А. Мне нравится рассказывать друзьям и знакомым о своих успехах и достижениях.

Б. Я предпочитаю быть скромным и не хвастаться своими успехами.

10.

А. Я надеюсь, что буду поддерживать тесные, дружеские, обязывающие отношения с несколькими близкими друзьями всю жизнь.

Б. Я надеюсь иметь в жизни много друзей, отношения с которыми будут легкими, приятными, но ни к чему не обязывающими.

11.

А. Принимая важное решение, я всегда советуюсь с родными или друзьями.

Б. Принимая важное решение, я стараюсь обдумать его самостоятельно, ни с кем не советуясь.

12.

А. Выбирая профессию или работу, я ориентируюсь исключительно на свои потребности и интересы.

Б. Выбирая профессию или работу, я следую совету своих родителей или друзей, принимая во внимание их жизненный опыт и оценку моих способностей.

13.

А. Когда меня постигает неудача, я замыкаюсь в себе и переживаю в одиночестве.

Б. В случае неудачи я жду сочувствия и помощи от друзей и, как правило, получаю их.

14.

А. Мое настроение повышается, когда между коллегами по работе царят мир, согласие, взаимопонимание и взаимопомощь.

Б. На мое настроение никак не влияют взаимоотношения моих коллег по работе.

15.

А. Мои убеждения — это мое личное дело. Я никому не позволю ставить их под сомнение.

Б. Для меня важно, чтобы мои друзья разделяли мои убеждения.

16.

А. Я предпочитаю жить поближе к родителям (или вместе с ними), чтобы помочь им в случае необходимости.

Б. Я предпочитаю жить независимо от родителей, и финансово, и территориально.

17.

А. Когда я сталкиваюсь с трудностями, то стараюсь изменить ситуацию в свою пользу.

Б. Когда я сталкиваюсь с трудностями, то стараюсь приспособиться к возникшей ситуации.

18.

А. Мнение окружающих о моем поведении очень важно для меня.

Б. Мне совершенно безразлично мнение окружающих о моем поведении.

19.

А. Я думаю, что лучший путь для того, чтобы повлиять на человека, — это обратиться за помощью к авторитетному для него лицу.

Б. Я думаю, что лучший путь для того, чтобы повлиять на человека, — это обратиться к нему лично.

20.

А. Я считаю, что каждый должен заботиться о себе сам.

Б. Я считаю, что люди должны помогать друг другу, заботиться о ближнем.

21.

А. Мнение моих родителей для меня важнее мнения моего близкого друга / супруга(-и).

Б. Мнение моего близкого друга / супруга(-и) для меня важнее мнения моих родителей.

22.

А. Я пытаюсь объяснять поведение людей правилами, нормами, традициями, принятыми в их культуре.

Б. Я пытаюсь объяснять поведение людей их личностными особенностями и установками.

23.

А. Мне нравится рассказывать окружающим людям о себе самом.

Б. Мне нравится слушать рассказы знакомых людей об их жизни.

24.

А. Я сильно переживаю, если окружающие люди не одобряют мое поведение.

Б. Я равнодушен к оценке окружающими людьми моего поведения.

25.

А. Для того чтобы организовать свой бизнес и преуспеть в нем, нужно просто делать свое дело.

Б. Для того чтобы организовать свой бизнес и преуспеть в нем, необходимы добрые и долговременные взаимоотношения с партнерами.

26.

А. Мой кумир – это герой-одиночка, который борется со своими врагами.

Б. Мой кумир — это человек, который организует и сплачивает группу людей для победы.

27.

А. Я думаю, это справедливо, когда при распределении премии или любой награды каждый член группы получает какую-то часть.

Б. Я думаю, это справедливо, когда при распределении премии или любой награды каждый получает только то, что заработал.

28.

А. Я считаю, что если знакомый мне помог, то достаточно рассчитаться с ним деньгами.

Б. Я считаю, что если знакомый мне помог, то нужно отплатить ему услугой за услугу.

29.

А. Вполне возможно, что, когда я иду в гости к друзьям, я могу привести с собой еще одного человека, ранее не знакомого с хозяевами дома.

Б. Для меня совершенно неприемлемо привести в дом к моим друзьям ранее не знакомого им человека, предварительно не договорившись.

30.

А. Я думаю, что конфликты между коллегами по работе вызывают дух конкуренции и способствуют повышению результативности труда.

Б. Я думаю, что конфликты между коллегами по работе отрицательно влияют на результаты их труда.

Обработка и анализ результатов:

Каждое совпадение ответа с ключом оценивается в один балл. Затем высчитывается сумма баллов коллективизма и сумма баллов индивидуализма. В бланке ответов в каждом вопросе напротив вариантов А и Б имеются обозначения «к» и «и», что означает коллективизм и индивидуализм соответственно. Превышение баллов по одной из шкал говорит о тенденции человека к тому или иному типу культуры.

Методика №3. Диагностика уровня развития малой группы

(Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин)

Методика дает возможность, обобщив ответы всех членов группы, определить уровень ее развития. Онлайн тест представлен на сайте Online Test Pad по ссылке: <https://onlinetestpad.com/ru/test/1358-diagnostika-urovnya-razvitiya-maloi-gruppy>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, которые охватывают самые разные стороны взаимоотношений в вашей учебной группе. Каждому необходимо оценить, в какой степени каждое из предложенных для оценки утверждений характерно для данной группы. Давать оценку следует на основании одного из четырех вариантов:

- а) данное утверждение полностью соответствует характеру отношений, сложившихся в нашей группе;
- б) данное утверждение в общем характерно для нашей группы;
- в) данное утверждение лишь в незначительной степени применимо к нашей группе;
- г) данное утверждение не характерно для системы отношений, сложившихся в нашей группе (у нас все наоборот).

Опросник

1. В нашей группе главный критерий ценности человека — его отношение к труду, к коллективу.
2. В нашей группе новичок, скорее всего, не почувствует себя чужаком, а встретит доброжелательность и радушие.
3. В нашей группе нет «козлов отпущения» и «любимчиков».

4. Члены нашей группы не пройдут равнодушно мимо чьей-то беды, им чужда мораль «моя хата с краю».
5. Дух бескорыстия и взаимопомощи отличает нашу группу.
6. Каждый из нас достаточно инициативен, чтобы в случае необходимости взять на себя ответственность за какое-то дело.
7. Для нас неприемлем принцип «Своя рубашка ближе к телу».
8. Успех каждого из нас искренне радует всех и ни у кого не вызывает зависти.
9. Большинство из нас всегда может поступиться личным ради общего дела.
10. Наша группа обычно не ждет указаний, инициативы ей не занимать.
11. В нашей группе каждый ощущает себя ответственным за ее успех.
12. Как правило, при решении важных вопросов мы всегда единодушны.
13. Наша группа достаточно сплоченная и организованная.
14. В случае неудач и поражений мы не спешим обвинять друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах.
15. Когда с нами нет руководителя, мы не теряемся и работаем не менее эффективно, чем в его присутствии.
16. Когда к нам в группу приходит руководитель, все обычно бывают рады.
17. Стиль руководства нашей группой ровный, доброжелательный.
18. Для нас не характерно, чтобы под горячую руку от руководства доставалось и правому, и виноватому.
19. У нас не принято отсиживаться или прятаться за спинами других.
20. Зная, что в своем стремлении поступить определенным образом группа пойдет по ложному пути, у каждого из нас хватило бы сил, чтобы остановить ее от необдуманного шага.
21. У нас не промолчат, если увидят, что ты не прав.

22. После работы мы нередко свободное время проводим вместе.
23. У нас принято делиться своими семейными радостями и заботами.
24. У нас тоже есть «диады» и «триады», но это не мешает нам чувствовать себя единой дружной семьей.

25. В нашей группе нарушитель дисциплины будет держать ответ не только перед руководителем, но и перед всей группой.

26. В нашей группе силы, внешней привлекательности, обладания престижными вещами еще не достаточно для того, чтобы пользоваться уважением и популярностью.

27. Наша сплоченность скорее всего не пострадает, если в группу вольется сразу несколько новых членов.

Обработка и интерпретация результатов:

Обработка данных может производиться двумя способами.

Первый способ заключается в дифференцированном количественном подсчете и сопоставлении буквенных знаков (А, Б, В, Г).

Преобладание ответов по пункту А свидетельствует о том, что группа, согласно мнению ее членов, может быть отнесена *к коллективу*, по пункту Б – *к среднему уровню развития*, по пункту В – *к низкому уровню развития*, по пункту Г – *к группе номинального или корпоративного типа*.

Второй способ заключается в переводе буквенных ответов в баллы по следующей схеме:

А – 3 балла;

Б – 2 балла;

В – 1 балл;

Г – 0 баллов.

После определения общего суммарного результата производится его соотнесение с уровнем развития малой группы. По опыту диагностики и оценки динамики малых групп, полученным количественным данным соответствуют следующие уровни группового развития (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин):

67-81 – коллектив – «Горящий факел».

66-50 – автономия – «Алый парус».

49-34 – кооперация – «Мерцающий маяк».

33-20 – ассоциация – «Мягкая глина».

19 и менее – диффузная группа – «Песчаная россыпь».

Образное описание стадий развития коллектива по А.Н. Лутошкину:

1 ступень развития коллектива – «*Песчаная россыпь*». Не так уж редко встречаются на нашем пути песчаные россыпи. Посмотришь – сколько песчинок собрано вместе, и в то же время каждая из них сама по себе. Подует ветерок – отнесет часть песка, что лежит с краю подальше, дунет ветер посильней – разнесет песок в стороны, пока кто-нибудь не сгребет его в кучу. Бывает так и в человеческих группах, специально организованных или возникших по воле обстоятельств. Вроде все вместе, а в то же время каждый человек сам по себе. Нет «сцепления» между людьми. В одном случае они не стремятся пойти друг другу навстречу, в другом – не желают находить общих интересов, общего языка. Нет здесь того стержня, авторитетного центра, вокруг которого происходило бы объединение, сплочение людей, где бы каждый чувствовал, что он нужен другому и сам нуждается во внимании других. А пока «песчаная россыпь» не приносит ни радости, ни удовлетворения тем, кто ее составляет.

2 ступень развития коллектива – «*Мягкая глина*». Известно, что мягкая глина – материал, который сравнительно легко поддается воздействию и из него можно лепить различные изделия. В руках хорошего мастера (а таким может быть в группе и формальный лидер группы, и просто авторитетный студент, и куратор группы или руководитель творческого объединения или кружка) этот материал превращается в красивый сосуд, в прекрасное изделие. Но если к нему не приложить усилий, то он может оставаться и простым куском глины. На этой ступени более заметны усилия по сплочению коллектива, хотя это могут быть только первые шаги. Не все получается, нет достаточного опыта взаимодействия, взаимопомощи, достижение какой-либо

цели происходит с трудом. Скрепляющим звеном зачастую являются формальная дисциплина и требования старших. Отношения в основном доброжелательные, хотя не скажешь, что ребята всегда бывают внимательны друг к другу, предупредительны, готовы прийти друг другу на помощь. Если это и происходит, то изредка. Здесь существуют замкнутые приятельские группировки, которые мало общаются между собой. Настоящего, хорошего организатора пока нет, или он не может себя проявить, или просто ему трудно, так как некому поддержать его.

3 ступень развития коллектива – *«Мерцающий маяк»*. В штормящем море мерцающий маяк и начинающему и опытному мореходу приносит уверенность, что курс выбран правильно. Важно только быть внимательным, не потерять световые всплески из виду. Заметьте, маяк не горит постоянным светом, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь». Формирующийся в группе коллектив тоже подает каждому сигналы «так держать» и каждому готов прийти на помощь. В такой группе преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, дружить. Но желание – это еще не все. Дружба, взаимопомощь требуют постоянного горения, а не одиночных, пусть даже очень частных вспышек. В то же время в группе уже есть на кого опереться. Авторитетны «смотрители маяка» – актив. Можно обратить внимание и на то, что группа выделяется среди других групп своей «непохожестью», индивидуальностью. Однако встречающиеся трудности часто прекращают деятельность группы. Недостаточно проявляется инициатива, редко вносятся предложения по улучшению дел не только у себя в группе. Видим проявления активности всплесками, да и то не у всех.

4 ступень развития коллектива – *«Алый парус»*. Алый парус – символ устремленности вперед, неуспокоенности, дружеской верности, долга. Здесь живут и действуют по принципу «один за всех и все за одного». Дружеское участие и заинтересованность делами друг друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. Командный состав парусника – знающие и надежные организаторы и авторитетные товарищи. К

ним идут за советом, обращаются за помощью. У большинства членов «экипажа» проявляется чувство гордости за коллектив, все переживают, когда кого-то постигнет неудача. Группа живо интересуется тем, как обстоят дела в других группах, и иногда ее члены приходят на помощь, когда их просят об этом. Хотя группа сплочена, однако она не всегда готова идти наперекор «бурям», не всегда хватает мужества признать ошибки сразу, но это положение может быть исправлено.

5 ступень развития коллектива – *«Горящий факел»*. Горящий факел – это живое пламя, горючим материалом которого является тесная дружба, единая воля, отличное взаимопонимание, деловое сотрудничество, ответственность каждого не только за себя, но и за других. Здесь ярко проявляются все качества коллектива, которые характерны для «Алого паруса». Но не только это. Светить можно и для себя, пробираясь сквозь заросли, поднимаясь на вершины, спускаясь в ущелья, пробивая первые тропы. Настоящим коллективом можно назвать лишь такую группу, которая не замыкается в узких рамках пусть и дружного, сплоченного объединения. Настоящий коллектив – тот, где люди сами видят, когда они нужны, и сами идут на помощь; тот, где не остаются равнодушными, если другим группам плохо; тот, который ведет за собой, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего пылающего сердца дорогу другим.

Методика №4. Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе

Предлагаемый тест направлен на диагностику делового, творческого и нравственного климата в коллективе. Онлайн тест представлен на сайте Online Test Pad по ссылке: <https://onlinetestpad.com/ru/test/1344-diagnostics-delovogo-tvorcheskogo-i-nravstvennogo-klimata-v-kollektive>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: при работе с тестом Вам необходимо оценить по 9-балльной шкале все 18 качеств, характеризующих свою группу (коллектив).

Опросник

Деловые качества	Баллы	Деловые качества
1. Безответственность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Ответственность
2. Приспособленчество	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Принципиальность
3. Отчужденность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Сотрудничество
4. Индивидуализм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Коллективизм
5. Формализм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Деловитость
6. Равнодушие	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Удовлетворенность
Творческие качества	Баллы	Творческие качества
7. Равнодушие	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Увлеченность
8. Апатия	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Целеустремленность
9. Консерватизм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Новаторство
10. Пессимизм	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Оптимизм
11. Пассивность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Энтузиазм
12. Застой	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Прогресс
Нравственные качества	Баллы	Нравственные качества
13. Агрессивность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Доброжелательность
14. Лживость	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Честность
15. Враждебность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Дружелюбие
16. Наказание	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Поощрение
17. Социальная незащищенность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Социальная защищенность

18. Отсутствие условий для профессионального и культурного роста	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Наличие условий для профессионального и культурного роста
--	---------------------------	---

Обработка и интерпретация результатов:

Определяется средний балл по каждому блоку качеств, который и может служить оценкой делового, творческого или нравственного климата в группе (коллективе).

Шкала уровней:

Очень низкий – 1 балл.

Низкий – 2 балла.

Ниже среднего – 3 балла.

Чуть ниже среднего – 4 балла.

Средний – 5 баллов.

Чуть выше среднего – 6 баллов.

Выше среднего – 7 баллов.

Высокий – 8 баллов.

Очень высокий – 9 баллов.

Вопросы для самоанализа:

1. Как психологическая атмосфера в учебной группе влияет на взаимодействие между вами?
2. Какой уровень индивидуализма или коллективизма преобладает в группе?
3. Какой уровень развития малой группы / коллектива был определён после прохождения методики №3 Л.И. Уманского и А.Н. Лутошкина?
4. Как деловой, творческий и нравственный климат в вашей группе влияет на взаимоотношения и продуктивность работы?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8.

ТЕМА: КОМПОНЕНТЫ ПРОЦЕССА ОБЩЕНИЯ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ

1. Общение – основа человеческого бытия.
2. Виды общения.
3. Функции общения.
4. Общая характеристика вербальной коммуникации.
5. Техники понимающего и директивного общения.
6. Общая характеристика невербальной коммуникации.
7. Перцептивная сторона общения: общение как взаимопонимание и взаимопознание людей.
8. Понятие тактильно-знаковая система, характеристика (описание).
9. Механизмы взаимопонимания между общающимися людьми.
10. Механизмы искажения адекватности представлений о другом в общении.
11. Интерактивная сторона общения: общение как обмен действиями.
12. Основные показатели взаимодействия: позиции, стиль, ситуации.
13. Техника активного слушания.

Рекомендуемая литература

1. Агаева, А.Ш. Деловая культура и психология общения: учебное пособие / А.Ш. Агаева, Ш.А. Идрисов. – Москва, Вологда: Инфра-Инженерия, 2022. – 232 с. – ISBN 978-5-9729-0854-7. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/124038.html> (дата обращения: 28.08.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Психология человека: учебное пособие / И.В. Казакова, Н.Н. Князева, О.А. Кочеулова [и др.]. – Омск: Издательство ОмГПУ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-8268-2245-6. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:

<https://www.iprbookshop.ru/116214.html> – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Контрольные вопросы для самопроверки

1. Что является основой человеческого бытия?
2. Какие виды общения существуют?
3. Какие функции выполняет общение?
4. В чём заключается общая характеристика вербальной коммуникации?
5. Какие техники используются в понимающем и директивном общении?
6. В чём заключается общая характеристика невербальной коммуникации?
7. Что такое перцептивная сторона общения и как она связана с взаимопониманием и взаимопознанием людей?
8. Что такое тактильно-знаковая система и как она характеризуется?
9. Какие механизмы обеспечивают взаимопонимание между общающимися людьми?
10. Как механизмы искажения представлений о другом влияют на общение?
11. Что такое интерактивная сторона общения и как она связана с обменом действиями?
12. Каковы основные показатели взаимодействия, такие как позиции, стили и ситуации?
13. Что такое техника активного слушания и как она применяется в общении?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника – это...
 - a. смущение;

- б. пренебрежение;
 - в. активное слушание;
 - г. пассивное слушание.
- 2. Процесс расшифровки смысла сообщений с использованием выяснения, перефразирования, резюмирования – это...**
- а. активное слушание;
 - б. пассивное слушание;
 - в. напряжение;
 - г. разногласие.
- 3. Отзыв, отклик, ответная реакция – это...**
- а. критика;
 - б. обратная связь;
 - в. понимание;
 - г. полилог.
- 4. Прием активного слушания, при котором используются фразы: «Вероятно, Вы чувствуете...», «Представляю, как Вы расстроены...» — это...**
- а. отражение чувств;
 - б. резюмирование;
 - в. перефразирование;
 - г. ирония.
- 5. Подытоживание основных идей и чувств говорящего — это...**
- а. возражение;
 - б. выяснение;
 - в. перефразирование;
 - г. резюмирование.
- 6. Язык в действии или использование человеком языка как системы в целях говорения и передачи своих мыслей — это...**
- а. речь;
 - б. язык;

- в. взаимодействие;
- г. коммуникация.

7. Рефлексия – это...

- а. стремление к выяснению причин поведения субъекта;
- б. механизм интерпретации поступков и чувств другого человека;
- в. форма познания другого человека, основанная на формировании устойчивого позитивного чувства к нему;
- г. механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять то, как он воспринимается партнером по общению.

8. Коммуникация – это ...

- а. процесс восприятия и познания друг друга партнерами по общению;
- б. организация взаимодействия между общающимися индивидами;
- в. обмен информацией между общающимися индивидами;
- г. процесс создания и поддержания контактов между индивидами или группами.

9. В оптико-кинетическую систему знаков входит...

- а. качество голоса, его диапазон, тональность;
- б. жесты, мимика, пантомимика;
- в. организация пространства и времени общения;
- г. расположение тела человека во время беседы, дистанция между собеседниками.

10. Коммуникативный барьер представляет собой...

- а. процесс, включающий в себя выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека;
- б. сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми;
- в. психологическое препятствие на пути адекватной передачи информации между партнерами по общению;

г. процесс, включающий в себя восприятие и понимание другого человека.

11. Наиболее распространенными в русской культуре тактильными средствами коммуникации являются...

- а. рукопожатия;
- б. похлопывания;
- в. объятия;
- г. поцелуи.

12. Система знаков, включающая голос человека и его невербальные проявления характеризует...

- а. невербальная система знаков;
- б. голосовая система знаков;
- в. просодическая система знаков;
- г. пара- и экстралингвистическая система знаков.

13. Проксемика – это...

- а. акустические средства передачи невербальной информации;
- б. организация коммуникативного пространства, представляющее собой взаимное расположение партнеров по общению;
- в. невербальные сообщения, передаваемые при помощи прикосновений;
- г. совокупность движений тела человека в процессе коммуникации.

14. Кинесика изучает...

- а. акустические средства передачи невербальной информации;
- б. пространственные взаимоотношения людей;
- в. разнообразные прикосновения;
- г. движения, которые отражаются с помощью жестов, позы, мимики, оформления, внешности и т.д.

15. Особенности произнесения речи и неречевых звуков, качества голоса – это...

- а. такесика;

- б. кинесика;
- в. паралингвистика;
- г. проксемика.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задание 1. Составьте структурно-логическую схему компонентов процесса общения. Чтобы составить такую схему, необходимо определить основные компоненты процесса общения, а затем установить связи между выделенными компонентами. В процессе изображения схемы нарисуйте круг или другие геометрические фигуры для каждого компонента, а затем соедините компоненты стрелками, чтобы показать связи между ними. Ваша структурно-логическая схема компонентов процесса общения должна отображать основные элементы и их взаимодействие в процессе коммуникации между участниками.

Задание 2. Сформулируйте основные правила общения, которым люди должны следовать, чтобы успешно взаимодействовать друг с другом. При составлении правил рекомендуется использовать следующие психологические понятия: коммуникация, эмпатия, дружелюбие, толерантность, активное слушание, искренность, вежливость, уважение, доверие, сотрудничество, самоконтроль, саморегуляция эмоционального состояния и др.

Задание 3. Ознакомьтесь с упражнениями на саморегуляцию, которыми необходимо владеть каждому для управления собственными эмоциями в процессе общения с другими людьми. Данная способность позволяет быстро восстанавливать физические и душевные силы, адаптироваться к текущей жизненной ситуации. Также это умение обращаться с чувствами, преодолевать негативные эмоции и конструктивно управлять интенсивностью эмоций и их

выражением. Управление собственным эмоциональным состоянием может происходить посредством выполнения специальных упражнений.

Упражнение 1. Инструкция. «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это - зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

Упражнение 2. «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Выполнить упражнение нужно 1-2 раза каждой рукой.

Упражнение 3. «Кошечка». Представьте себе, что вы — красивая пушистая кошечка или котик. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... Повторить упражнение можно несколько раз.

Упражнение 4. «Черепашка». Представьте себе, что вы — черепаха. Вдруг вблизи вас возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... Повторить упражнение можно несколько раз.

Упражнение 5. «Высокий забор». Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится

фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. Сильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... Повторить упражнение несколько раз.

Упражнение б. «Жмурки». Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... Повторить упражнение несколько раз.

Обсуждение:

1. Какие ощущения возникли во время выполнения данных упражнений?
2. Насколько легко было сосредоточиться на дыхании и ощущениях?
3. Удалось ли почувствовать спокойствие и расслабление?
4. Как изменилось ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнений?
5. Какие трудности возникли при выполнении упражнений?
6. Будете ли вы использовать данные упражнения в своей жизни?

Задание 4. Изучите научные статьи, представленные в электронной библиотеке eLIBRARY.RU, и подготовьте краткое сообщение на основе изученного материала. Сообщение должно быть продолжительностью не более 5-8 минут и содержать основные выводы и ключевые идеи, которые вы обнаружили в статьях.

<p>Мудрик, А.В. Общение в процессе социализации / А.В. Мудрик // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2024. – № 2(94). – С. 47-50. – DOI 10.36871/2306_8329_2024_94_2_47. – EDN HOZDDQ.</p>	
<p>Денисова, А.С. Общение в студенческой группе как один из важнейших социально психологических факторов становления профессиональной самореализации / А.С. Денисова, В.А. Комарова, Д.С. Яцына // Актуальные тренды в науке и образовании: сборник статей Международной научно-практической конференции в 2 частях, Пенза, 08 января 2024 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 131-134. – EDN RULSGU.</p>	
<p>Михеева, С.В. Активное слушание как средство достижения лучшего понимания и точного формулирования мыслей / С.В. Михеева // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 1(104). – С. 76-77. – DOI 10.24412/1991-5497-2024-1104-76-77. – EDN NRUNZU.</p>	
<p>Грязнов, С.А. Деловое общение в разнотипных профессиях / С.А. Грязнов, М.И. Кузнецов, И.В. Николаева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 103-1. – С. 49-51. – DOI 10.18411/trnio-11-2023-13. – EDN AGKCZK.</p>	

<p>Смородина, Д.О. Избегание человеческого общения и его замена средствами коммуникации / Д.О. Смородина // Наука XXI века: актуальные направления развития. – 2023. – № 1-1. – С. 246-249. – DOI 10.46554/ScienceXXI-2023.02-1.1-pp.246. – EDN NOGKBS.</p>	
<p>Тебуева, М.А. Виртуальное и реальное современного общества / М.А. Тебуева // Научное обеспечение агропромышленного комплекса: Сборник статей по материалам 78-й научно-практической конференции студентов по итогам НИР за 2022 год. В 3-х частях, Краснодар, 01 марта 2023 года / Отв. за выпуск А.Г. Кощаев. Том Часть 2. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2023. – С. 32-34. – EDN ATFFUI.</p>	
<p>Саркисян, Н.Д. О соотношении понятий «коммуникация» и «общение» / Н.Д. Саркисян, Е.В. Матвеева // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право: сборник научных трудов, Москва, 21–26 ноября 2022 года. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2022. – С. 1054-1057. – EDN QGBMZO.</p>	

<p>Якименко, Е.С. Общение как перцепция / Е.С. Якименко, Н.А. Ноздрин // Проблемы развития современного общества: Сборник научных статей 7-й Всероссийской национальной научно-практической конференции. В 5-ти томах, Курск, 20–21 января 2022 года / Под редакцией В.М. Кузьминой. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 175-179. – EDN QBLVXV.</p>	
<p>Алтухова, Е.В. К вопросу о феномене общения / Е.В. Алтухова // Гуманитарные науки на службе развития сельского хозяйства и АПК: Материалы национальной научно-практической конференции научно-педагогических работников и аспирантов, приуроченной к 20-летию гуманитарно- правового факультета, Воронеж, 10 ноября 2021 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2021. – С. 11-14. – EDN VBJXWU.</p>	
<p>Аипова, М.М. Эмпатия как проявление нравственности студента / М.М. Аипова // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 4(109). – С. 10-13. – EDN SFSCSQ.</p>	

Белянская, Т.Э. Определение понятия «общение» / Т.Э. Белянская // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 63-7. – С. 57-60. – DOI 10.18411/lj-07-2020-257. – EDN KEJZP.



Задание 5. Пройдите психодиагностику по изучению особенностей вашего общения. После прохождения диагностики ответьте на вопросы (качественный анализ данных). Заполните таблицу на основе полученных результатов психодиагностики (см. Приложение 6).

Методика №1. Коммуникативные и организаторские склонности (КОС) (В.В. Сиявский, Б.А. Федоришин).

Методика №2. Направленность личности в общении (С.Л. Братченко).

Методика №3. Потребность в общении (Ю.М. Орлов).

Методика №4. Диагностика коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

**Методика №1. Коммуникативные и организаторские склонности (КОС)
(В.В. Сиявский, Б.А. Федоришин)**

Данная методика предназначена для изучения коммуникативных и организаторских склонностей у подростков и лиц юношеского возраста. В профессиях, которые по своему содержанию связаны с активным взаимодействием человека с другими людьми, в качестве стержневых выступают коммуникативные и организаторские способности, без которых не может быть обеспечен успех в любой деятельности, в том числе и в работе. По результатам ответов появляется возможность выявить качественные особенности коммуникативных и организаторских склонностей личности.

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/work/kosA-run.html>. С помощью

камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?

12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?

28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?

30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?

31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?

32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?

34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у Вас много друзей?

38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики:

Коммуникативные способности

Ответы	Вопросы
да	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
нет	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Организаторские способности

Ответы	Вопросы
да	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
нет	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Далее вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:

$K = 0,05 * C$, где K - величина оценочного коэффициента, а C – количество совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Коммуникативные умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,10-0,45	1	I - низкий
0,46-0,55	2	II - ниже среднего
0,56-0,65	3	III - средний
0,66-0,75	4	IV - высокий
0,76-1	5	V - очень высокий

Организаторские умения

Показатель	Оценка	Уровень
0,20-0,55	1	I - низкий
0,56-0,65	2	II - ниже среднего
0,66-0,70	3	III - средний
0,71-0,80	4	IV - высокий
0,81-1	5	V - очень высокий

Анализ полученных результатов:

Студенты, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Студентам, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне, который считается ниже средним. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для студентов, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся контактам с людьми, не ограничивая круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Коммуникативные и организаторские склонности необходимо развивать и совершенствовать.

Студенты, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. С друзьями проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Студенты, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности и организаторских склонностей. Они испытывают потребность в общении и организаторской деятельности. Они

активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Методика №2. Направленность личности в общении (С.Л. Братченко)

Предлагаемая к прохождению методика позволяет изучить направленность личности в общении, которая понимается как совокупность более или менее осознанных личностных смысловых установок и ценностных ориентаций в сфере межличностного общения, как индивидуальная коммуникативная стратегия, включающая личностные представления о смысле общения, его целях, средствах, желательных и допустимых способах поведения в общении. Методика состоит из 20 вопросов.

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/ipl/nloa.html>.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: ниже перечислены варианты поведения в различных ситуациях общения. Вам предлагается выбрать для каждой ситуации тот вариант, который в наибольшей степени соответствует предпочитаемому вами

стилю общения с людьми (с друзьями, знакомыми и т. п.). Предложенные пять вариантов не исчерпывают все многообразие общения. Поэтому, если ни один из предложенных вариантов не соответствует вашему представлению об общении, сформулируйте свой вариант и впишите его под № 6. Номер выбранного вами или сформулированного самостоятельно варианта для каждой ситуации напишите в бланке ответов. Отвечать следует строго в порядке предъявления ситуаций; не допускается добавлять или исправлять ответы после ознакомления с последующими ситуациями. Постарайтесь быть искренними: помните, что здесь не может быть «хороших» или «плохих» ответов, важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Бланк ответов:

№ утверж дения	Варианты ответов					
	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Текст опросника

1. Чтобы собеседник правильно понял меня, ...
 1. я должен говорить о том, что его волнует и интересует;
 2. у него должна быть одинаковая со мной точка зрения;
 3. главное, чтобы он хорошо разбирался в обсуждаемом вопросе;
 4. я должен говорить то, что ему понятно и с чём он согласен;
 5. я не всегда буду стараться достичь этого;
 6. ...
2. Я ожидаю от собеседника...
 1. чёткой и твердой позиции;
 2. согласия со мной;
 3. какой-либо пользы для себя;
 4. участия в решении деловых вопросов;
 5. открытости, готовности принять мою помощь;
 6. ...
3. То, что чувствует и переживает собеседник, ...
 1. я принимаю близко к сердцу;
 2. может влиять на моё поведение;
 3. может представлять интерес;
 4. не должно мешать делу;
 5. не следует показывать окружающим;
 6. ...
4. Я хотел бы, чтобы собеседник занимал в общении со мной позицию...
 1. удобную для меня;
 2. всё равно какую;
 3. лидера;
 4. сочувствующего слушателя;
 5. удобную для него;
 6. ...
5. Доверие собеседника ко мне...

1. не имеет существенного значения для дела;
 2. нужно, если мне важен этот человек;
 3. должно быть полным;
 4. сделает общение более спокойным и лёгким;
 5. мне очень дорого, и я буду стараться оправдать его;
 6. ...
6. Если в общении между нами назревает конфликт, собеседник...
1. должен уступить;
 2. может рассчитывать на мою готовность помочь, уступить;
 3. не должен делать того, чего я не хочу;
 4. лучше пусть займётся делом;
 5. должен его не допустить;
 6. ...
7. Когда собеседник меня не понимает, ...
1. значит, я плохо объясняю и должен ему помочь;
 2. должен выслушать его точку зрения;
 3. меня это не волнует, если это не мешает делу;
 4. я прекращаю с ним общаться;
 5. я буду ему объяснять, если мне это надо;
 6. ...
8. Для меня важно, чтобы собеседник в общении со мной исходил из...
1. моих интересов;
 2. желания не обострять отношения;
 3. того, что приятно для меня;
 4. того, что его волнует;
 5. интересов дела;
 6. ...
9. Если собеседник перестаёт меня слушать, ...
1. меня это не волнует;
 2. я обижаюсь и прекращаю разговор;

3. значит, в этом виновен я;
 4. попробую повлиять на него по-другому;
 5. я буду слушать его;
 6. ...
10. Мне нравится такое общение, когда...
1. оно проходит спокойно, и я согласен с собеседником;
 2. я получаю от него пользу;
 3. я чувствую, что нужен собеседнику;
 4. когда есть практический результат;
 5. когда я получаю удовольствие;
 6. ...
11. Чтобы я правильно понял собеседника, ...
1. он должен быть моим единомышленником;
 2. надо меньше разговоров, а больше дела;
 3. я должен согласиться с его точкой зрения;
 4. надо внимательно за ним понаблюдать;
 5. мне надо полностью сосредоточиться на его проблемах;
 6. ...
12. Я считаю правильным, если собеседник ожидает от меня...
1. согласия;
 2. того, что я намерен ему предложить;
 3. ничего не ожидает;
 4. помощи, участия;
 5. чёткой и твёрдой позиции;
 6. ...
13. То, что я чувствую и переживаю, ...
1. зависит от переживаний собеседника;
 2. не должно быть заметно собеседнику;
 3. не должно мешать делу;

4. должно быть важно для собеседника, и он тоже должен переживать;
 5. не должно беспокоить собеседника;
 6. ...
14. Я стараюсь занять в общении позицию...
1. удобную для собеседника;
 2. всё равно какую;
 3. сочувствующего слушателя;
 4. удобную для меня;
 5. лидера;
 6. ...
15. Доверять собеседнику...
1. можно только в очень редких случаях (если в этом есть смысл);
 2. надо, если это в интересах дела;
 3. можно, если его позиция убедительна;
 4. можно, если наши взгляды совпадают;
 5. надо, потому что это поможет ему;
 6. ...
16. Если в общении назревает конфликт, я...
1. займусь делом;
 2. постараюсь его сгладить;
 3. буду действовать в соответствии со своими интересами;
 4. уступлю, чтобы помочь собеседнику;
 5. буду доказывать свою правоту;
 6. ...
17. В общении я исхожу из...
1. стремления утвердить свою точку зрения;
 2. желания получить максимум пользы для себя;
 3. необходимости решить проблемы другого человека, помочь ему;
 4. необходимости избежать конфликта;

5. интересов дела;
 6. ...
18. Когда я не понимаю собеседника, ...
1. меня это не беспокоит;
 2. я очень переживаю и ищу свою ошибку;
 3. пересматриваю свою точку зрения;
 4. значит он плохо объясняет;
 5. буду стараться понять, если мне это надо;
 6. ...
19. Для меня главная цель общения – это...
1. помочь, поддержать собеседника;
 2. решить деловой вопрос;
 3. получить удовольствие;
 4. избежать конфликта;
 5. извлечь какую-нибудь пользу;
 6. ...
20. Если я считаю, что собеседник неправ, то...
1. я теряю к нему интерес;
 2. думаю, чем могу ему помочь;
 3. буду добиваться, чтобы он признал и исправил свою ошибку;
 4. не буду обострять ситуацию;
 5. это меня не беспокоит, это его проблема;
 6. ...

Обработка и интерпретация результатов: ответ соотносится со шкалами «ключа» и в случае совпадения начисляется 1 балл. Подсчет полученных баллов производится по каждой шкале отдельно и результаты соотносятся между собой.

Ключ:

№ утверждения	Варианты ответов					
	1	2	3	4	5	6
1	АЛ	АВ	И	К	М	
2	К	АВ	М	И	АЛ	
3	АЛ	К	М	И	АВ	
4	М	И	К	АВ	АЛ	
5	И	М	АВ	К	АЛ	
6	АВ	АЛ	М	И	К	
7	АЛ	К	И	АВ	М	
8	М	К	АВ	АЛ	И	
9	И	АВ	АЛ	М	К	
10	К	М	АЛ	И	АВ	
11	АВ	И	К	М	АЛ	
12	К	М	И	АЛ	АВ	
13	АЛ	М	И	АВ	К	
14	К	И	АЛ	М	АВ	
15	М	И	К	АВ	АЛ	
16	И	К	М	АЛ	АВ	
17	АВ	М	АЛ	К	И	
18	И	АЛ	К	АВ	М	
19	АЛ	И	АВ	К	М	
20	М	АЛ	АВ	К	И	

Диапазон количества «сырых» баллов по шкалам – от 0 до 20 (без учета индивидуальных вариантов ответов). Максимальное количество баллов по той или иной шкале показывает наиболее предпочитаемый личностью способ поведения в коммуникативной ситуации, а наименьшее – отвергаемый или вытесненный способ поведения в ситуации общения.

Типология направленности личности в общении предложенная С.Л. Братченко выглядит следующим образом.

1. Диалогическая направленность личности в общении (Д).

Для нее характерен высокий уровень развития всех трех личностных коммуникативных установок, то есть:

- ориентация на равноправное, этическое межличностное общение, основанное на взаимном доверии и уважении;

- стремление к взаимопониманию и взаимному «раскрытию» в общении, к коммуникативному сотрудничеству;
- стремление к взаимному развитию, творчеству в межличностном общении.

Иными словами, характеристика диалогической направленности личности в общении соответствует описанию интенциональных особенностей диалога как наиболее эффективного стиля общения.

2. Авторитарная направленность личности (АВ) в общении характеризуется:

- ориентацией на доминирование в общении, стремление «подавить» партнера, подчинить его действия своим целям;
- эгоцентризмом, «требованием» понимания (а точнее – согласия);
- неуважением к чужой точке зрения;
- ригидностью, ориентацией на штампы и стереотипы, на «общение - функционирование».

Авторитарная направленность личности в общении – есть крайняя форма выражения монологизма.

Между диалогическим и авторитарным полюсами можно выделить несколько «переходных» видов направленности личности в общении.

3. Для манипулятивной направленность личности (М) в общении свойственны:

- ориентация на использование партнера и всего процесса общения в своих целях, отношение к партнеру как к средству, объекту своих скрытых манипуляций;
- стремление понять партнера с целью использования и управления его поведением, получения необходимой информации, выгоды в сочетании с собственной закрытостью, неискренностью;
- ориентация на развитие и даже «творчество» в общении, но ориентация односторонняя – для себя за счет другого.

4. Конформная направленность личности (К) в общении.

Особенности составляющих ее личностных коммуникативных установок таковы:

- отказ от равноправия в межличностном общении в пользу партнера, готовность отказаться от своей точки зрения, ориентация на подчинение силе, авторитету, отношение к себе как к объекту («объектная» позиция);
- ориентация на некритическое «согласие», отсутствие стремления к глубокому пониманию партнера и желания быть понятым;
- ориентация на подражание, готовность изменять свое мнение в зависимости от обстоятельств.

5. Альтероцентристская направленность личности (АЛ) в общении отличается:

- добровольной «центрацией на другом» и бескорыстным отказом от себя, ориентацией на цели и потребности партнера;
- стремлением глубже понять запросы другого с целью наиболее полного их удовлетворения, безразличным отношением к тому, как понимает и воспринимает тебя партнер;
- стремлением способствовать развитию другого в ущерб своему собственному развитию.

6. Индифферентная направленность личности (И) в общении.

С.Л. Братченко предположил, что возможен такой вид направленности личности в общении, при котором будет игнорироваться само общение со всеми его проблемами, т. е. отсутствие в явном виде всех трех личностных коммуникативных установок, ориентация на «внекоммуникативные» проблемы. В сущности, это как бы скрытая авторитарность, при которой другой и общение с ним настолько обесцениваются, что вовсе вытесняются.

Нельзя представлять себе процессы общения всегда и при всех обстоятельствах гладко протекающими и лишенными внутренних противоречий. В некоторых ситуациях обнаруживается антогонизм позиций,

отражающий наличие взаимоисключающих ценностей, задач и целей, что иногда оборачивается взаимной враждебностью – возникает межличностный конфликт.

Причиной возникновения конфликтов являются также непреодоленные смысловые барьеры в общении, препятствующие налаживанию взаимодействия общающихся. Смысловой барьер в общении – это несовпадение смыслов высказанного требования, неконгруэнтность индивидуальных стилей общения.

Каждому человеку присущ свой целостный стиль общения, который накладывает вполне узнаваемый, характерный отпечаток на его поведение и общение в любых ситуациях. Причем, этот стиль не может быть выведен только из каких-либо индивидуальных особенностей и личностных черт людей – вспыльчивости или пассивности, доверчивости или закрытости и т.п. Он отражает именно особенности общения человека, характеризующие его общий подход к построению взаимодействия с другими людьми. Стиль общения, который присущ каждому из них, по-видимому, зависит от очень разных моментов – и от истории жизни, и от отношения к людям, и от того, какое общение наиболее предпочтительно в обществе, в котором они живут.

Вместе с тем стиль общения, определяя то, как человек склонен строить и понимать различные ситуации, сам оказывает огромное влияние на его жизнь формируя его отношение к людям, способы решения проблем и его личность.

Методика №3. Потребность в общении (Ю.М. Орлов)

Методика «Потребность в общении» предназначена для определения уровня потребности в общении. При создании данной методики авторы руководствовались уровнем академической успеваемости и методом взаимных оценок, который осуществлялся по схеме социометрического теста. В результате было отобрано 33 утверждения, имеющих высокую валидность

и хорошо дифференцирующих студентов двух полярных групп: с высоким и низким уровнем потребности в общении.

Онлайн-версия данного теста доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/emvol/orlpo-run.html>.

С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: прочтите ряд утверждений и если вы с ними согласны, то рядом с номером этого утверждения напишите на своем листочке «да», если не согласны, напишите «нет».

Текст опросника (перечень утверждений):

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится высказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.

10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.

11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.

12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.

13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.

14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.

15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.

16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.

17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.

18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.

19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.

20. Мне жалко брошенных собак и кошек.

21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.

22. Я люблю бывать среди друзей.

23. Я долго переживаю ссоры с близкими.

24. У меня определено больше близких людей, чем у многих других.

25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.

26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждению о них других людей.

27. Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.

28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.

29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.

30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
31. Ради друга я могу пожертвовать всем.
32. В детстве я входил в одну «тесную» компанию.
33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов:

Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только при совпадении с ключом по следующим пунктам:

Ответы	Номера вопросов
да	1, 2, 7, 8, 11–14, 17–24, 26, 28, 30–33
нет	3–6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29

Определяется сумма баллов, полученных при ответах «да» и «нет». Чем больше сумма, тем больше потребность в общении.

Методика №4. Диагностика коммуникативной толерантности

(В.В. Бойко)

Методика диагностики общей коммуникативной толерантности, предложенная В.В. Бойко, позволяет диагностировать толерантные и интолерантные установки личности, проявляющиеся в процессе общения.

Согласно автору методики, коммуникативная толерантность, или толерантность в общении, подразделяется на ситуативную, типологическую, профессиональную и общую. Уровень ситуативной толерантности определяется отношением человека к конкретному партнеру по общению (супругу, коллеге, случайному знакомому), типологической – отношением к собирательному типу или группе людей (представителям какой-либо национальности, профессии, социального слоя). Профессиональная коммуникативная толерантность проявляется в рабочей обстановке, во взаимодействии с теми людьми, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности (клиентами, пациентами). Общая коммуникативная толерантность обусловлена жизненным опытом, свойствами характера,

нравственными принципами и в значительной мере предопределяет другие формы коммуникативной толерантности.

Онлайн-версия данной методики доступна на сайте «Психологические тесты онлайн» по ссылке: <https://psyttests.org/boyko/botol-run.html>. С помощью камеры на мобильном телефоне можно отсканировать QR-код для прохождения данной методики.



Инструкция: оцените, насколько приведенные ниже суждения верны по отношению к Вам. При ответе используйте баллы от 0 до 3, где:

- 0 – совсем неверно,
- 1 – верно в некоторой степени,
- 2 – верно в значительной степени,
- 3 – верно в высшей степени.

Бланк методики:

№	Утверждения	Баллы
Шкала 1. Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека		
1.	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
2.	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3.	Шумные детские игры я переношу с трудом	
4.	Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно	
5.	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
		Всего:

Шкала 2. Использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей других людей		
6.	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
7.	Меня раздражают любители поговорить	
8.	Меня затрудняет разговор с безразличным для меня попутчиком в поезде (самолете), начатый по его инициативе	
9.	Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
10.	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня	
		Всего:
Шкала 3. Категоричность или консерватизм в оценках других людей		
11.	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды)	
12.	Так называемые “новые русские” обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством	
13.	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно мне несимпатичны	
14.	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу	
15.	Терпеть не могу деловых партнеров с низким интеллектуальным или профессиональным уровнем	
		Всего:
Шкала 4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров		
16.	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
17.	Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен	

18.	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
19.	Мне неприятны самоуверенные люди	
20.	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
		Всего:
Шкала 5. Стремление переделать, перевоспитать партнеров		
21.	Я имею привычку поучать окружающих	
22.	Невоспитанные люди возмущают меня	
23.	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
24.	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
25.	Я люблю командовать близкими	
		Всего:
Шкала 6. Стремление подогнать партнера под себя, сделать его «удобным»		
26.	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
27.	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	
28.	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня	
29.	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
30.	Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется	
		Всего:
Шкала 7. Неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности		

31.	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
32.	Меня часто упрекают в ворчливости	
33.	Я долго помню обиды, нанесенные мне теми, кого я ценю или уважаю	
34.	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки	
35.	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь	
		Всего:
Шкала 8. Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми		
36.	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку	
37.	Внутренне я не одобряю своих знакомых, которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях	
38.	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
39.	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
40.	Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей	
		Всего:
Шкала 9. Неумение приспособливаться к характеру, привычкам и желаниям других		
41.	Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам	
42.	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
43.	Обычно я с трудом приспособливаюсь к новым партнерам по совместной работе	
44.	Я стараюсь не поддерживать отношения с несколькими странными людьми	

45.	Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав	
		Всего:

Обработка и интерпретация результатов:

По каждой шкале подсчитывается общая сумма баллов. Максимальное число баллов по каждой шкале – 15, общее по всем шкалам – 135. Чем выше число набранных респондентом баллов, тем выше степень его нетерпимости к окружающим:

- 1-45 высокая степень толерантности;
- 45-85 средняя степень толерантности;
- 85-125 низкая степень толерантности;
- 125-135 полное неприятие окружающих.

Сравните свои данные с приведенными и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности. Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов).

Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимодействием с партнерами. При непосредственном общении личность проявляется ярче и многообразнее.

Вопросы для качественного анализа данных:

1. Какие коммуникативные и организаторские склонности вы обнаружили?
2. Как они соотносятся с вашими ожиданиями и целями?
3. Какая направленность личности в общении у вас преобладает?
4. Как это влияет на ваше общение с другими людьми?

5. Какой уровень потребности в общении у вас выявлен?
6. Объясните, влияют ли выявленные особенности общения на вашу жизнь и отношения с окружающими?

Организация самостоятельной работы студентов и ее методическое обеспечение

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью учебного процесса в соответствии с требованиями ФГОС ВО. Выполнение самостоятельной работы является обязательным для каждого студента вуза.

Самостоятельная работа студентов (далее – СРС) по курсу «Психология» определяется рабочей программой этой дисциплины. Методологической основой СРС является деятельностный подход, при котором цели обучения ориентированы на формирование умений решать жизненные ситуации, в которых необходимо проявление знаний основ психологической науки.

СРС включает выполнение таких заданий, как индивидуальные задания, рефераты, письменные контрольные работы, электронные презентации; подготовка практическим занятиям и выполнение предусмотренных ими заданий; самостоятельная работа над отдельными темами дисциплины согласно программе; подготовка к зачёту; участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах и пр.

В тетради для практических занятий по психологии студенты должны выполнять задания по самостоятельной работе. Студентам рекомендуется указывать номер задания, а записи вести чисто и аккуратно, разборчивым почерком. СРС проверяется преподавателем в течение семестра и после прохождения соответствующего раздела.

Аудиторная самостоятельная работа реализуется при проведении практических занятий, а внеаудиторная – это планируемая учебная работа, выполняемая студентами во внеаудиторное время по заданиям, при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Аудиторная СРС включает следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающее проработку конспекта лекций и

учебной литературы; рассмотрение (разбор) выполненных заданий во время проведения практического занятия, в том числе и тестовых заданий; подготовка докладов и сообщений, а также ответов на теоретические вопросы для обсуждения и пр.

Внеаудиторная СРС направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме; подготовка и написание реферата или сообщения по заданной проблеме; составление краткого анализа научных публикаций; выполнение практических заданий для проверки их на самом занятии; освоение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; теоретическая подготовка к практическим занятиям; составление логических схем, заполнение таблиц; анализ материалов по заданной теме; написание контрольной работы; подготовка к зачету, различным видам аттестации и пр.

Следует отметить, что границы между аудиторной и внеаудиторной видами работ относительны, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

Эффективная организация СРС предполагает создание методической базы, состоящей из составления планов самостоятельной работы, разработки учебно-методических материалов и инструментов для мониторинга эффективности. Также важны чётко структурированные инструкции для студентов, включающие постановку целей, мотивационные аспекты, логические структуры, список рекомендуемой литературы, теоретические основы и алгоритмы действий при выполнении заданий.

Для обеспечения СРС по дисциплине «Психология» разработан перечень заданий, представленный по разделам данной дисциплины.

Содержание заданий для самостоятельного выполнения

Раздел 1. Основы общей психологии

Задание 1. Вспомните основные научные категории современной психологии (например, личность, чувства, темперамент, направленность, эмоции, воля и пр.) и составьте кроссворд. При составлении кроссворда можно пользоваться глоссарием (см. Приложение 4).

Задание 2. Заполните схему, указав основные отрасли психологии. При заполнении схемы возможно использование рекомендованных учебных пособий, представленных в практическом занятии №1 (см. Раздел 1).



Задание 3. Определите, какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях:

А. Студентам необходимо ответить письменно на вопросы об их увлечениях.

Б. Школьникам предлагается нарисовать рисунок «Моя семья», т.е. так изобразить всю семью так, чтобы все члены были чем-либо заняты.

В. Психолог, исследуя трудовую деятельность молодого специалиста на предприятии, незаметно для него присутствует в помещении и регистрирует особенности трудовых операций и скорость выполнения.

Г. Чтобы изучить специфику межличностных взаимодействий в группе молодых специалистов, отправляющихся в экспедицию, исследователь

решает присоединиться к одной из таких команд под видом обычного участника.

Д. Молодой человек обращается к психологу с проблемой низкой самооценки. В ходе разговора психолог задает вопросы для выяснения причин возникшей проблемы и совместно с молодым человеком вырабатывают стратегии для разрешения.

Е. На своих занятиях преподаватель изучает влияние различных методов преподавания на проявление интереса и увлеченности у студентов.

Ж. В специализированной лаборатории, где участники — это пожилые люди выполняют задания, связанные с запоминанием и концентрацией внимания. Экспериментатор постоянно контролирует условия проведения данного исследования и при необходимости варьирует различные стимулы (например, визуальные, аудиальные или тактильные), чтобы изучить их влияние на когнитивные функции участников.

З. В вузе проводится социологический опрос. Его участники – это студенты. В процессе организации этого исследования выявляется мнение студентов о качестве образования, удовлетворённость учебным процессом и предложения по улучшению обучения. Респонденты заполняют бланки ответов, отвечая на следующие вопросы: «Что вам нравится в университете?», «Какие проблемы вы видите в учебном процессе?», «Ваши предложения по улучшению обучения».

И. «Проект Тысячелетия» является психологическим исследованием, начатым в 2000 году. В рамках данного исследования изучались такие аспекты, как развитие и благополучие более чем 17 тысяч молодых людей в возрасте от 13 до 15 лет. Проект до сих пор отслеживает их жизненные пути, образование, трудоустройство, здоровье и семейную жизнь спустя много лет.

К. Клиент испытывает сильный стресс из-за сложной жизненной ситуации. Психолог предлагает клиенту представить, что его проблема — это сложная головоломка, которую нужно решить. Вместе они создают некую очень схожую ситуацию, где клиент выступает в роли главного героя, а

психолог — в роли помощника или советника. В процессе проигрывания данной ситуации клиент учится анализировать свои эмоции, стратегии поведения и находит новые способы решения проблемы.

Л. Психолог может проанализировать дневники, автобиографии, анкеты, характеристики и фотографии клиента, чтобы получить представление о его личности, ценностях и отношениях с окружающими.

М. Ученик выполняет разные письменные работы, поделки, рисунки, модели и фотографии на разных этапах обучения. Сравнивая всё это, учитель может проследить развитие ученика, его совершенствование умений и навыков.

Задание 4. Самостоятельно подберите русские пословицы и поговорки, отражающие психологические аспекты жизни человека. Сделайте их анализ, раскрывая смысл.

Задание 5. Создайте презентацию по теме «Становление психологической науки». Перед созданием презентации обратитесь к конспекту лекции и литературным источникам, представленным в практическом занятии №2. Структурируйте информацию о становлении психологии по хронологическим этапам. Описывая особенности каждого этапа, нужно отметить вклад философов и ученых.

Задание 6. Подготовка краткого экскурса из жизни выдающихся отечественных или зарубежных ученых-психологов (по выбору).

Раздел 2. Основы психологии личности

Задание 1. Составьте интеллект-карту по теме «Структура личности в работах разных авторов», используя рекомендованную литературу, представленную в разделе 2 «Основы психологии личности» (см. практические занятия № 3-6). Дополнительно изучить метод создания интеллект-карты можно по ссылке: <https://education.yandex.ru/journal/intellekt-karty>.

Интеллект-карта позволяет визуально структурировать, запоминать и объяснять какой-либо материал. Тони Бьюзен является создателем метода графического представления информации.

Интеллект-карта может быть нарисована на листе от руки или в специальном приложении (<https://www.mindmeister.com/app/folders>). Если собираетесь составлять на бумаге, записывайте слова печатными буквами. Так будет проще мозгу прочесть схему. Вот несколько правил по составлению интеллект-карты:

- нужно разместить лист горизонтально, чтобы иметь возможность представить информацию по краям;
- главное понятие необходимо разместить в центре листа;
- выберите цвет, придумайте ключевой блок и нарисуйте ветвь от главного понятия, заключив его в рамку;
- запишите следующие по иерархии ключевые блоки, отдельно раскрывая каждый блок;
- между блоками рекомендуется рисовать стрелки и подписывать их;
- продолжайте рисовать следующие уровни интеллект-карты до тех пор, пока у вас не получится структура;
- в структуру можно добавлять иконки, простые рисунки или картинки для ключевых блоков.

На карте должно быть представлено не менее трех различных подходов к рассмотрению структуры личности в психологии. Так, например, выбрав подходы С.Л. Рубинштейна, К.К. Платонова, К.К. Ковалёва к пониманию структуры личности, нужно сравнить их, выявить общее и различное и изобразить графически.

Задание 2. Создайте викторину по разделу «Основы психологии личности». Викторина должна включать вопросы о различных аспектах личности, таких как темперамент, характер, способности и направленность. Вопросы могут быть с несколькими вариантами ответов или открытые,

требующие развёрнутого ответа. Также можно добавить задачи и задания для проверки практических навыков.

Задание 3. Систематизируйте знания о типах темперамента, заполнив таблицу ниже, используя критерии сравнения – тип ВНД, активность, эмоциональность и пр.

Критерии сравнения	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Тип ВНД				
Активность				
Эмоциональность				
Проявление в поведении и деятельности				
Проявление в отношениях к другим людям				

Задание 4. Напишите сочинение-размышление по теме «Должен ли человек нести ответственность за свой характер?».

Задание 5. Систематизируйте знания по вопросу «Акцентуации характера», заполнив приведенную ниже таблицу. Нужно заполнить положительные и отрицательные качества акцентуаций характера и сформулировать возможные рекомендации по исправлению.

Для выполнения задания воспользуйтесь рекомендуемым списком литературы практического занятия № 4 или психологическим описанием типов акцентуаций характера, представленных после опросника Г.В. Резапкиной «Характер и профессия» (см. стр. 75-83 этого пособия).

Тип акцентуации (по А.Е. Личко)	Положительные качества	Отрицательные качества	Рекомендации по исправлению
Гипертимный			
Циклоидный			
Лабильный			
Астеноневротический			
Сензитивный			
Психоастенический			

Шизоидный			
Эпилептоидный			
Истероидный			
Неустойчивый			
Комфортный			

Задание 6. Определите, какие свойства восприятия (целостность, предметность, константность, обобщённость, активность, апперцепция, избирательность) проявляются в предложенных ниже ситуациях.

Примеры ситуаций:

А. Ночью на звёздном небе люди видят созвездия, а не отдельные звёзды;

Б. Незнакомая женщина будет воспринята ярче среди мужчин, чем среди женщин;

В. Слепому человеку после операции видимые из окна предметы кажутся маленькими, а не удалёнными;

Г. Человек видит сходство между неопределёнными фигурами и заданными объектами;

Д. Музыкант не выделяет звучание отдельных инструментов при прослушивании концерта;

Е. В сумерках цвета одежды воспринимаются так же, как при дневном освещении;

Ж. Тёмный предмет кажется меньше светлого, если они имеют одинаковую величину;

З. Для разглядывания человека мы осматриваем его с головы до ног;

И. Студент взглянул на часы, шагая по аллее, через минуту к нему подбежал ребёнок и спросил, который час, студенту пришлось снова посмотреть на часы;

К. Учитель выделяет ошибки в письменных работах школьников красным цветом.

Задание 7. Составьте интеллект-карту по теме «Познавательные психические процессы личности». В интеллект-карте необходимо отразить один из процессов: ощущения, восприятие, представление, воображение, мышление, память и внимание. Пример составления интеллект-карты «Память как психический процесс»: определение, виды, процессы, функции.

Раздел 3. Основы социальной психологии

Задание 1. Составьте интеллект-карту по теме: «Конфликты: структура и классификация». В интеллект-карте необходимо отразить: понятие, виды (по количеству участников, длительности, источнику возникновения, функциональной значимости, формам и степени столкновения, масштабам и продолжительности, способам урегулирования), структуру конфликта (формула: конфликтная ситуация + инцидент = конфликт; участники, предмет конфликта, условия протекания), стратегии поведения в конфликте (конкуренция, уклонение, приспособление, сотрудничество, компромисс).

Задание 2. Составьте кроссворд по теме «Общение», включив основные понятия: вербальное, невербальное общение, перцепция, интеракция,

сотрудничество, взаимодействие, барьер, беседа, диалог, монолог, мимика, жесты, поза, эмпатия, интонация, пауза, такесика, проксемика и пр.

Задание 3. Подготовьте буклет по любой из представленных ниже тем:

- Основы общения: советы и рекомендации для успешного взаимодействия с окружающими.
- Создание благоприятного делового климата: стратегии и методы для эффективной работы в команде.
- Правила общения: принципы, которые помогут избежать недоразумений и улучшить отношения с коллегами и партнёрами.
- Советы по разрешению конфликтов: методы и техники для мирного урегулирования разногласий.

Буклет должен быть форматом А4, сложенный в два или более сгибов. Информация, представленная в буклете, должна излагаться логично, последовательно и быть привлекательной для целевой аудитории. В буклете могут быть заголовки, подзаголовки и пункты. Размер шрифта легко читаемый. В буклетах могут содержаться схемы, рисунки и фотографии. Возможно использование контрастных цветов для фона и текста, чтобы сделать информацию более заметной и привлекающей внимание.

Задание 4. Напишите эссе «Влияние психологических знаний на качество и успешность профессиональной деятельности». В эссе можно отразить следующие аспекты: значение психологических знаний в профессиональной деятельности; развитие личностных качеств, умений и навыков для успешной карьеры; роль психологических знаний в развитии коммуникативных и организаторских способностей в управлении конфликтами; применение психологических методов по снижению стресса и повышению мотивации в трудовой деятельности.

Приложения

Приложение 1

Примерная тематика докладов и рефератов

Реферат — это краткое изложение материала по узкой научной теме. Задачей написания реферата является выявление и закрепление понимания студентами основных положений рассматриваемой научной проблемы, её теории, подходы и методы. Также подготовка рефератов позволяет студенту самостоятельно рассмотреть разные точки зрения на решение данной проблемы, которые можно обсудить во время практических занятий.

Доклад – публичное выступление, представляющее собой структурированное сообщение на определенную тему. Цель доклада – проанализировать проблему, раскрыть собственную позицию и стимулировать интерес слушателей к обсуждению.

Студентам необходимо выбрать тему реферата или доклада, которая соответствует их интересам. Следующим этапом в подготовке реферата или доклада является поиск и изучение научных источников (научных статей, монографий или учебников), которые содержат информацию по данной проблеме. В реферате требуется изучение не менее пяти различных источников.

Оформление реферата то же, что и у контрольной работы (см. Приложение 2) и содержит титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение и список использованных источников. Структура доклада более свободная, чем реферата.

Темы рефератов и докладов

1. Человек как психологическая и духовная реальность.
2. Человек как общественное существо.
3. История предмета психологии человека.
4. Предмет и категории психологии человека.

5. Зарождение и эволюция психики животных и человека.
6. Представление о человеке в основных направлениях психологии.

Ассоцианизм.

7. Представление о человеке в основных направлениях психологии

Бихевиоризм и необихевиоризм.

8. Представление о человеке в основных направлениях психологии

Психоанализ и неопрейдизм.

9. Представление о человеке в основных направлениях психологии

Гештальтпсихология.

10. Представление о человеке в основных направлениях психологии.

Аналитическая психология К.Г. Юнга. Индивидуальная психология А. Адлера.

11. Представление о человеке в основных направлениях психологии.

12. Когнитивная психология.

13. Представление о человеке в основных направлениях психологии.

Гуманистическая психология.

14. Марксистская психология с 20-х по 90-е гг. Развитие психологии в постсоветский период.

15. Методология как учение о методе. Взаимосвязь методологии, метода и методики.

16. Общее строение нервной системы человека и её связь с психикой.

17. Основные концепции связи мозга и психики.

18. Содержание психической деятельности.

19. Язык животных и человека.

20. Сознание как специфически человеческий феномен.

Самосознание.

21. Деятельность и общение как способы социальной жизни человека.

22. Формы взаимодействия человека с миром.

23. Понятие об ощущениях и восприятии: классификации, закономерности, свойства.

24. Классификация видов и процессов памяти. Учет индивидуальных различий в памяти при организации заучивания материала.

25. Виды, процессы, формы и свойства мышления.

26. Проблемы речи и мышления в психологии, их взаимосвязь.

27. Природа, виды, свойства и функции воображения.

28. Сущность, виды и характеристики внимания.

29. Проблема мотивации и эмоций. Психологические теории.

Классификации и характеристика мотивов, эмоций и чувств человека.

30. Понятие о воле и структура волевого акта.

31. Понятие терминов: человек, индивид, индивидуальность, личность, объект, субъект и проблема жизненного пути.

32. Подходы к понятию «личность» в основных психологических школах (психоаналитической, бихевиоральной, когнитивной, гуманистической, феноменологической, отечественной психологии).

33. Общая характеристика самооценки и уровня притязаний личности. Роль самоактуализации и самооценки в формировании личности.

34. Понятие психологической защиты, социальной роли и статуса личности в психологии.

35. Общая характеристика подходов к созданию типологии личности.

36. Индивидуальные особенности человека - темперамент и характер; их характеристика.

37. Задатки и способности. Структура способностей. Способности и когнитивные стили.

38. Теоретические подходы к изучению взаимодействия.

39. Теория социального действия.

40. Структура взаимодействия в концепциях разных исследователей.

41. Виды взаимодействий: кооперация и конкуренция.

42. Конфликт как особая форма взаимодействия.

43. Виды, функции и этапы протекания конфликта.

44. Роль конфликта в общении.

45. Стратегии межличностного влияния.
46. Способы сопротивления влиянию.
47. Классификации видов влияния: преднамеренное и непреднамеренное воздействие.
48. Транзактный анализ Э. Берна.
49. Теория эффективного общения Д. Карнеги.
50. Нейролингвистическое программирование как техника манипуляции.
51. История изучения групп в социальной психологии.
52. Специфика социально-психологического подхода к изучению групп.
53. Исследования социальной фасилитации, социальной ингибиции.
54. Основные направления исследования групп: социометрическое, социологическое, школа «групповой динамики».
55. Эксперимент как метод изучения малых групп.
56. Проблема изучения социальных групп в социологии.
57. Особенности психологического подхода к изучению малых групп.
58. Теория социальных групп в работах Г. Тарда.
59. Теория социальных групп в работах Г. Зиммеля.
60. Ч. Кули о типологии социальных групп.
61. Теоретико-методологические проблемы исследования малых групп.
62. «Психология масс» в работах Г. Тарда, С. Сигеле, Г. Лебона.
63. Понятие и классификация больших социальных групп.
64. Основные характеристики больших социальных групп.
65. Виды больших социальных групп: социальные классы и слои, этнические, гендерные и возрастные группы.
66. Толпа, масса, публика: сходства и различия.
67. Социально-психологические характеристики классов.
68. Паника: понятие, виды, причина возникновения.

69. Слухи как социально-психологический феномен.
70. Психологические механизмы заражения, внушения и подражания.
71. Социальные классы и социальные движения.
72. Психологические особенности этнических групп.
73. Общности и группы.
74. Понятие, особенности и структура малой группы.
75. Лидерство в малых группах. Стили лидерства.
76. Социометрическая и коммуникационная структуры малых групп.
77. Социометрия как метод изучения малых групп.
78. Групповая динамика: сущность и основные элементы.
79. Механизмы групповой динамики.
80. Теории групповой сплоченности. Этапы развития группы.
81. Межгрупповые отношения: дискриминация, фаворитизм, враждебность.
82. Феномен группового давления. Явление конформизма.
83. Групповое решение: характеристика процесса. Групповая дискуссия.
84. Мозговой штурм как метод принятия группового решения.

Примерная тематика контрольных работ и рекомендации по их выполнению

Выполнение контрольной работы по психологии относится к познавательного-поисковому виду самостоятельной работы студентов заочной формы обучения и предполагает изучение учебной литературы, поиск и обзор информации по заданной проблематике контрольной работы.

Для определения варианта контрольной работы студенту необходимо руководствоваться номером зачетной книжки. Вариант контрольной работы избирается по последним двум цифрам номера зачетной книжки. Например, если номер зачетной книжки – 28617, контрольная работа будет под номером 17. Если не удастся самостоятельно определить номер работы, рекомендуется уточнить этот вопрос на кафедре или преподавателя, ведущего данную дисциплину. Ниже представлена примерная тематика контрольных работ по психологии.

Вариант № 1.

1. Человек как психологическая и духовная реальность.
2. Представление о человеке в основных направлениях психологии.

Ассоцианизм.

Вариант № 2.

1. Человек как психологическая и духовная реальность.
2. Представление о человеке в основных направлениях психологии

Бихевиоризм и необихевиоризм.

Вариант № 3.

1. Человек как общественное существо.
2. Зарождение и эволюция психики животных и человека.

Вариант № 4.

1. Представление о человеке в основных направлениях психологии

Психоанализ и неопрейдизм.

2. Основные концепции связи мозга и психики.

Вариант № 5.

1. Содержание психической деятельности.
2. Язык животных и человека.

Вариант № 6.

1. Сознание как специфически человеческий феномен.
Самосознание.
2. Деятельность и общение как способы социальной жизни человека.

Вариант № 7.

1. Формы взаимодействия человека с миром.
2. Понятие об ощущениях и восприятии: классификации, закономерности, свойства.

Вариант № 8.

1. Классификация видов и процессов памяти.
2. Проблемы речи и мышления в психологии, их взаимосвязь.

Вариант № 9.

1. Особенности проявления бессознательного в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
2. Факторы, влияющие на формирование образов.

Вариант № 10.

1. Факторы, влияющие на развитие памяти.
2. Связь между коэффициентом интеллекта и жизненными успехами у человека.

Вариант № 11.

1. Связь способностей с успешностью выполнения деятельности.
2. Связь стиля общения и темперамента человека.

Вариант № 12.

1. Соотношение мотивации достижения успехов и мотивации избегания неудач.
2. Связь мотивации достижения и тревожность.

Вариант № 13.

1. Связь различных видов общения и интеллектуального развития человека.
2. Критерии эффективной групповой деятельности.

Вариант № 14.

1. Семья как субъект воспитания.
2. Понятие нормы и отклонения в поведении человека.

Вариант № 15.

1. Направленность личности и успешность человека.
2. Биологическое в человеке. Темперамент

Вариант № 16.

1. Социальное в человеке. Характер.
2. Принцип детерминации в психологии.

Вариант № 17.

1. Условия успешной социализации.
2. Общение как социально-психологический феномен.

Вариант № 18.

1. Значение конфликтов в общении людей.
2. Понятие о воле и структура волевого акта.

Вариант № 19.

1. Виды, процессы, формы и свойства мышления.
2. Проблема мотивации человека. Классификации и характеристика мотивов человека.

Вариант № 20.

1. Природа, виды, свойства и функции воображения.
2. Сущность, виды и характеристики внимания.

Вариант № 21.

1. Понятие о волевых качествах человека.
2. Общая характеристика самооценки и уровня притязаний личности.

Вариант № 22.

1. Роль самоактуализации и самооценки в формировании личности.
2. Понятие психологической защиты, социальной роли и статуса

личности в психологии.

Вариант 23.

1. Древность интереса к психологическим знаниям.
2. Историческое преобразование определений предмета психологии.

Вариант 24.

1. Проблема взаимосвязи тела и души.
2. Достижения в развитии психологии, связанные с материализмом и

идеализмом.

Вариант 25.

1. Представление о человеке в основных направлениях психологии.
2. Феномен человека.

Вариант 26.

1. Общественные проявления человеческой жизни.
2. Человек как психологическая и духовная реальность.

Вариант 27.

1. Методы изучения психологии человека.
2. Индивидуальные свойства человека.

Вариант 28.

1. Душа или психика: тело или организм.
2. Классические представления о природных свойствах человека:

половозрастные и индивидуально-типологические особенности.

Вариант 29.

1. Сущность человеческого сознания и его структура.
2. Взаимодействие сознания и подсознания.

Вариант 30.

1. Сон человека как психологический феномен.
2. Структура и функции самосознания.

Вариант 31.

1. Характеристика процесса внимания: основные функции, свойства внимания.
2. Структура, расстройства и коррекция внимания

Вариант 32.

1. Понятие и функции эмоций и чувств в жизни человека. Их сходство и отличие.
2. Классификация видов эмоций и чувств, форм переживания чувств.

Вариант 33.

1. Психологические теории эмоций.
2. Понятие, функции воли в жизни человека.

Вариант 34.

1. Структура волевого действия.
2. Характеристика типов людей по «локусу контроля».

Вариант 35.

1. Волевые качества личности и патологические проявления слабОВОлия.
2. Теории темперамента.

Вариант 36.

1. Отличие характера от темперамента.
2. Понятие «акцентуация характера»: типы, характеристики.

Вариант 37.

1. Определение, виды, структура способностей.
2. Соотношение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность».

Вариант 38.

1. Количественные и качественные характеристики способностей.
2. Структура личности.

Вариант 39.

1. Динамика развития способностей.

2. Деятельностный подход в психологии и общепсихологическая теория деятельности.

Вариант 40.

1. Понятие об общении. Виды общения.
2. Потребности и мотивы. Их виды.

Вариант 41.

1. Понятие ведущей деятельности.
2. Связь стиля общения и темперамента человека.

Вариант 42.

1. Структура, виды, характеристики основных видов деятельности.
2. Социальное в человеке. Характер.

Рекомендации по выполнению контрольной работы

Контрольная работа должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- содержание, которое включает перечисление заданий контрольной работы с указанием страниц, на которых начинается каждая часть;
- основную часть работы (ответы на задания контрольной работы);
- список использованных источников.

Помимо указанных обязательных элементов контрольная работа может включать приложения: схемы, таблицы, диаграммы и т.п.

Основная часть – это структурный элемент контрольной работы, в котором раскрывается содержание теоретических вопросов, отражаются существующие в науке основные определения понятий, проводятся их анализ, соотношение; отмечаются достоинства и недостатки той или иной позиции; приводятся статистические показатели; наглядное представление информации (схемы, таблицы и пр.).

Каждый вопрос имеет: вводную часть – несколько предложений, входящих в замысел; последовательное раскрытие содержания; вывод – обобщающую мысль изложенного.

Список использованных источников – структурный элемент контрольной работы, представляющий собой упорядоченную совокупность записей в алфавитном порядке, отражающих сведения об использованных в контрольной работе источниках (учебной (учебниках, учебных пособиях) и специальной литературе (монографиях, комментариях, научных статьях), электронных ресурсах). Приветствуются ссылки на новейшую научную литературу. Каждый литературный источник должен содержать следующие пункты: автор/авторы, заглавие, место издания, год издания, издательство, общее количество страниц.

Список использованной литературы должен быть выполнен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Оформление текста контрольной работы

Текст контрольной работы печатается на одной стороне стандартного листа белой бумаги формата А4.

При компьютерной печати в текстовом редакторе используется размер шрифта 14, в таблицах допустим – 10, шрифт Times New Roman, полуторный межстрочный интервал, отступ красной строки 1,25 см, выравнивание основного текста по ширине листа.

Размер полей страницы: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм.

Изложение каждого вопроса в тексте контрольной работы должно начинаться с формулировки наименования этого вопроса.

Вопросы нумеруются арабскими цифрами. Заголовки печатаются по центру страницы. Точка в конце заголовков не ставится.

Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят внизу страницы по центру. Первая страница (титульный лист) не нумеруется.

Текст не должен содержать некорректно оформленных заимствований. Все цитаты сопровождаются ссылкой на источник непосредственно в конце

процитированного текста – в квадратных скобках указывается порядковый номер из списка использованных источников (например: [1, с. 25]; [4]). При прямом цитировании текст заключается в кавычки и в ссылке обязательно указывается номер страницы источника или листа архивного документа (например: [1, с. 25] или [5, л. 3 об.]).

Объем текста контрольной работы должен быть в пределах 10-15 страниц, без учета приложений.

Вопросы к зачету по дисциплине «Психология»

1. Классификация и характеристика этапов развития психологии.
2. Психология человека как самостоятельная наука.
3. Понятие о человеке, основные подходы к его изучению.
4. Человек, индивид, личность, индивидуальность, объект, субъект.
5. Соотношение биологического и социального в человеке.
6. Социализация личности, понятие и этапы
7. Психика и психические явления.
8. Органы чувств и их психические функции.
9. Общее понятие об ощущении. Классификации ощущений, их свойства.
10. Понятие о восприятии. Основные виды и свойства восприятия.
11. Внимание: определение, функции, формы, свойства.
12. Память: определение, процессы, классификация.
13. Представление: определение и его характеристика.
14. Воображение: определение, классификация, механизмы.
15. Мышление: определение и формы. Функции и свойства речи
16. Понятие об эмоциях и чувствах. Формы переживания чувств.
17. Понятие о воли. Структура волевого акта в формировании волевых качеств человека.
18. Понятие «психическое состояние». Виды психических состояний.
19. Манипуляция – определение понятия.
20. Виды манипуляций в общении и их значение.
21. Приемы манипуляции в общении
22. Способы профилактики и противостояния манипуляциям.
23. Понятие о темпераменте и его характеристика.
24. Физиологические механизмы темперамента и его особенности.
25. Понятие о характере, его структура.

26. Классификация свойств и черт характера.
27. Связь темперамента и характера.
28. Понятие направленности личности.
29. Связь направленности личности и основных человеческих потребностей.
30. Иерархия потребностей по А. Маслоу.
31. Мотивация поведения личности.
32. Понятие социальной общности. Виды общностей: массовые и групповые.
33. Классификация групп и основные признаки групп:
34. Общая характеристика общения: понятие, функции, виды и структура.
35. Связь общения и деятельности.
36. Основные структурные компоненты процесса общения: коммуникативный, перцептивный, интерактивный.
37. Понятия «лидер» и «лидерство».
38. Стили лидерства.
39. Виды лидеров: эмоциональный, интеллектуальный, организационный.
40. Авторитет и его значение.
41. Понятие конфликта, причины возникновения
42. Классификация конфликтов, его структура.
43. Динамика конфликта.
44. Способы и приемы предупреждения и преодоления конфликта.

Глоссарий основных психологических понятий

Абстракция – мысленное выделение какого-либо признака или свойства предмета, явления с целью его более детального изучения.

Агглютинация – слияние различных слов в одно с сокращением их морфологической структуры, но с сохранением первоначального смысла. В психологии – одна из существенных характеристик слов, используемых во внутренней речи.

Агрессивность (враждебность) – поведение человека в отношении других людей, которое отличается стремлением причинить им неприятности, нанести вред.

Адаптация – это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя.

Активность – понятие, указывающее на способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних стимулов-раздражителей.

Акцентуация характера – чрезмерное усиление отдельных черт характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

Альтруизм – черта характера, побуждающая человека бескорыстно приходить на помощь людям и животным.

Амнезия – нарушения памяти.

Анализатор – понятие, предложенное И. П. Павловым. Обозначает совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители.

Антиципация (опережающее отражение) – способность животных и человека предвидеть появление результатов действий, предметов и явлений еще до того, как они будут реально осуществлены или восприняты.

Антропогенез – процесс происхождения человека.

Апатия – состояние эмоционального равнодушия, безразличия и бездеятельности.

Апперцепция – зависимость восприятия от содержания психической жизни человека и особенностей его личности.

Ассоциация – связь между психическими явлениями, при которой актуализация (восприятие, представление) одного из них влечет появление другого.

Атрибуция каузальная – приписывание некоторой объяснительной причины наблюдаемому действию или поступку человека.

Аттитюд – предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения; при этом предполагается, что аттитюд имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и как итог – действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом.

Аттракция – привлекательность, влечение одного человека к другому, сопровождающееся положительными эмоциями.

Аффект – быстро овладевающий живым существом и бурно протекающий эмоциональный процесс, который характеризуется нарушением контроля за действием, утратой самообладания и функций психики (и внутренних органов).

Аффилиация – потребность человека в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных (дружеских, товарищеских, приятельских) отношений с окружающими людьми.

Бессознательное – совокупность психических процессов, свойств и состояний, обусловленных воздействием, во влиянии которых человек не дает себе отчета.

Бихевиоризм – учение, в котором в качестве предмета психологических исследований рассматривается только поведение человека и изучается его зависимость от внешних и внутренних материальных стимулов. Бихевиоризм

отрицает необходимость и возможность научного исследования собственно психических явлений. Основателем данного учения считается американский ученый Д. Уотсон.

Большая группа – значительное по количественному составу социальное объединение людей, образованное на основании какого-либо абстрагированного (см. абстракция) социально-демографического признака: пола, возраста, национальности, профессиональной принадлежности, социального или экономического положения и т. п.

Влечение – желание или потребность что-либо сделать, побуждающее человека к соответствующим действиям.

Внимание – направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для человека устойчивую или ситуативную значимость. 2. – Сосредоточение психики (сознания), предполагающие повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности человека.

Внутренняя речь – особенный вид человеческой речевой деятельности, непосредственно связанный с бессознательными, автоматически протекающими процессами перевода мысли в слово и обратно.

Внутригрупповой фаворитизм – тенденция оказывать предпочтение своей группе в противовес интересам другой.

Внушаемость – податливость человека действию внушения.

Внушение – психологическое воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое восприятие им мыслей, чувств и установок другого. Представляет собой особо сформированные словесные, эмоциональные конструкции, часто также называемые внушением.

Возбудимость – свойство живой материи приходить в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

Воля – сознательная организация и самореализация человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей.

Воображение – психический процесс, выражающийся в построении образа, средств и конечного результата предметной деятельности или поведения субъекта, когда проблемная ситуация детерминирует мыслительные операции человека.

Восприятие – психический процесс целостного отражения предметов или явлений, возникающий при непосредственном воздействии раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Воспроизведение – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную.

Вторая сигнальная система – система речевых знаков, символов, вызывающих у человека такие же реакции, как и реальные объекты, которые этими символами обозначены.

Вытеснение – один из защитных механизмов в психоаналитической теории личности. Под действием вытеснения 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.

Гештальт – структура, целое, система.

Гештальтпсихология – направление психологических исследований, возникшее в Германии в начале XX в. в период открытого кризиса психологической науки. В противоположность ассоциационизму гештальтпсихология утверждала приоритет структуры, или целостности, в организации психических процессов, законах и динамике их протекания.

Гипотимия – сниженное настроение.

Групповая динамика – направление исследований в социальной психологии, в котором изучается процесс возникновения, функционирования и развития разных групп.

Групповое давление – процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение индивида.

Гуманистическая психология – отрасль психологии, в которой человек рассматривается как высшее духовное существо, ставящее перед собой цель самосовершенствования и стремящееся к ее достижению. Данная отрасль науки возникла в первой половине XX в. Основоположниками считаются американские ученые Г. Олпорт, А. Маслоу и К. Роджерс.

Деадаптация – процесс, который приводит к нарушению взаимодействия со средой.

Депрессия – состояние душевного расстройства, подавленности, характеризующееся упадком сил и снижением активности.

Деятельность – внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая осознаваемой целью.

Дистресс – отрицательное влияние стрессовой ситуации на деятельность человека, вплоть до ее полного разрушения.

Душа – старое, использовавшееся в науке до появления слова «психология» название совокупности явлений, исследуемых в современной психологии.

Желание – состояние актуализированной, т. е. начавшей действовать потребности, сопровождаемое стремлением и готовностью сделать что-либо конкретное для ее удовлетворения.

Жизнедеятельность – совокупность видов активности, объединяемых понятием «жизнь» и свойственных живой материи.

Забывание – процесс памяти, характеризующийся постепенным уменьшением возможности припоминания и воспроизведения заученного материала.

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы (центральной, периферической и вегетативной), которая является природной основой развития способностей.

Запоминание – процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания с приобретенным ранее.

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.

Знание – правильное отражение в представлениях и мышлении мира, законов природы и общества, взаимоотношений людей, место человека в обществе и его поведения.

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.

Индивид – представитель вида Гомосапиенс, являющийся продуктом филогенетического, онтогенетического и социального развития, в котором проявляются в единстве врожденные и приобретенные индивидуально своеобразные черты; отдельно взятый человек в совокупности всех присущих ему качеств: биологических, физических, социальных, психологических и др.

Индивидуальность – своеобразное сочетание индивидуальных (см. индивид) свойств человека, отличающее его от других людей.

Инициатива – проявление человеком активности, не стимулированной извне и не определяемой не зависящими от него обстоятельствами.

Инстинкт – врожденная, малоизменяемая форма поведения, обеспечивающая приспособление организма к типичным условиям его жизни.

Интеллект – совокупность умственных способностей человека, его общие способности к познанию, пониманию и разрешению проблем, позволяющие эффективно осуществлять деятельность и поведение в реальной действительности.

Интеракция – взаимодействие.

Интерес – эмоционально окрашенное, повышенное внимание человека к какому-либо объекту или явлению.

Интериоризация – формирование внутренних структур человеческой психики, благодаря усвоению внешней деятельности.

Интроверсия – обращенность сознания человека к самому себе; поглощенность собственными проблемами и переживаниями, сопровождаемая ослаблением внимания к тому, что происходит вокруг.

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, осуществлять постижение истины без логического анализа, основанная на воображении и предшествующем опыте.

Инфантилизм – проявление детских черт в психологии и поведении взрослого человека.

Климат социально-психологический – общая социально-психологическая характеристика состояния малой группы, в особенности человеческих взаимоотношений, сложившихся в ней.

Когнитивная психология – одно из современных направлений исследований в психологии, объясняющее поведение человека на основе знаний и изучающее процесс и динамику их формирования.

Коллектив – высокоразвитая малая группа людей, отношения в которой строятся на позитивных нормах морали. Коллектив обладает повышенной

эффективностью в работе, проявляющейся в форме сверхаддитивного эффекта.

Коллективное бессознательное – совокупность всех врожденных архетипов, константность восприятия – восприятие объектов как относительно постоянных по форме, размеру, цвету и т. д.

Коммуникации – контакты, общение, обмен информацией и взаимодействие людей друг с другом.

Конфликт внутриличностный – состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей, проявляющееся в переживаниях.

Конфликт межличностный – трудноразрешимое противоречие, возникающее между людьми и вызванное несовместимостью их взглядов, интересов, целей, потребностей.

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.

Культурно-историческая теория развития высших психических функций – теория, объясняющая процесс формирования и развития высших психических функций человека на основе культурных и общественно-исторических условий существования людей. Разработана в 20–30-е гг. Л.С. Выготским.

Лидер – член группы, чей авторитет, власть или полномочия безоговорочно признаются остальными членами малой группы, готовыми следовать за ним.

Личность – системное социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении, и характеризующее уровень и качество представленности в нем общественных отношений.

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.

Малая группа – социальное образование, в котором индивиды объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном личном общении и воспринимают данное образование как нечто целое.

Массовые коммуникации – средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию: печать, радио, телевидение и т. п.

Мгновенная память – память, рассчитанная на очень короткое по времени сохранение в голове человека следов воспринятого материала. Действует, как правило, только во время самого процесса восприятия.

Меланхолик – человек, чье поведение характеризуется замедленностью реакций на действующие стимулы, а также на речевые, мыслительные и двигательные процессы.

Метод (исследования) – способ организации деятельности и осуществления научного исследования.

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, припоминает и т. п.).

Минимальный порог ощущений – минимальная величина раздражителя любой модальности (светового, звукового и др.), способного вызвать едва заметное ощущение.

Мотив – внутренняя устойчивая психологическая причина поведения или поступка человека.

Мотивация – психическое свойство личности, совокупность мотивов, связанных с целями; обеспечивает управление поведением и деятельностью человека.

Мышление – психический процесс опосредованного, обобщенного отражения окружающей действительности; социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поисков и открытия существенно нового, процесс опосредованного и обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза. Мышление возникает на основе практической деятельности из чувственного познания и далеко выходит за ее пределы.

Наблюдательность – свойство индивида, проявляющееся в умении подмечать существенные, в том числе и малозаметные, особенности предметов и явлений.

Наблюдение – метод психологического исследования, рассчитанный на непосредственное получение нужной информации через органы чувств.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризуемое высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля.

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.

Намерение – сознательное желание, готовность что-либо сделать.

Направленность личности – понятие, обозначающее совокупность потребностей и мотивов личности, определяющих главное направление ее поведения.

Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека.

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.

Необихевиоризм – направление в психологии, пришедшее на смену бихевиоризму в 30-е годы XX в. Характеризуется признанием активной роли психических состояний в управлении поведением. Представлен в учениях американских психологов Э. Толмена, К. Халла, Б. Скиннера.

Неофрейдизм – учение, возникшее на базе психоанализа З. Фрейда. Связано с признанием существенной роли общества в формировании личности и с отказом от рассмотрения органических потребностей как единственной основы социального человеческого поведения.

Нижний абсолютный порог чувствительности – едва заметное ощущение, вызванное минимальной силой раздражителя.

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.

Общая психология – область психологической науки, изучающая общие закономерности психики и поведения человека, разрабатывающая основные понятия и представляющая главные законы, на основе которых формируется, развивается и функционирует психика человека.

Общение – форма жизнедеятельности и существования людей, представляющий собой сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностью в совместной деятельности.

Объект – то, на что направлена познавательная или другая деятельность человека, выступающего в качестве субъекта, преобразующего практически или теоретически содержание объективной реальности.

Онтогенез – процесс развития индивидуального организма, связанный с формированием основных структур психики индивида в течение его детства, и реализующихся в его последующей жизни.

Опрос – метод психологического изучения, в процессе применения которого людям задаются вопросы и на основе ответов судят о психологии этих людей.

Относительный порог ощущения – величина, на которую должен измениться раздражитель, действующий на органы чувств, чтобы одновременно изменилось и вызываемое им ощущение.

Отражение – это реакция объекта на внешнее воздействие, несущее в себе информацию об этом воздействии. В психологии отражения психические процессы и состояния человека рассматриваются как отражения в голове человека объективной, не зависимой от него действительности.

Ощущение – простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств, предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы.

Память – психический процесс, включающий в себя запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта.

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.

Память оперативная – вид памяти, рассчитанный на сохранение информации в течение определенного времени, необходимого для выполнения некоторого действия или операции.

Парадигма – система основных научных теорий, методов, открытий, на которые ориентируются исследователи в определенный исторический период.

Переживание – психическое состояние, характеризуемое наличием каких-нибудь впечатлений, ощущений или эмоций, испытываемых человеком в результате воздействия среды, а также удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Поведение – присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью.

Понятие – есть мысль, в которой отражаются общие, существенные и специфические признаки предметов и явлений действительности.

Поступок – сознательно совершенное человеком и управляемое волей действие, обусловленное и оцениваемое на основании принципов морали и нравственности.

Потребность – психическое состояние человека, отражение в сознании нужды (нужности, желанности чего-то в данный момент), часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность человека.

Практическое мышление – вид мышления, направленного на решение практических задач.

Представление – процесс и результат воспроизводства в виде образа какого-либо ранее воспринимаемого объекта, события, явления.

Психика – свойство живых, высокоорганизованных материальных тел, которое заключается в их способности отражать своими состояниями окружающую их, независимо от них существующую действительность.

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психические свойства – устойчивые явления психики, обеспечивающие динамику и содержание поведения и деятельности, типичные для данного человека.

Психическое состояние – определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Психология человека – наука о фактах, закономерностях и механизмах психики как складывающегося в мозгу образа действительности, на основе и при помощи которого осуществляется ориентация и управление активностью человека в ней.

Раздражимость – способность организма отвечать специфическими процессами на то или иное жизненно значимое воздействие.

Речь – способ формирования и формулирования мыслей посредством языка.

Роль социальная – нормативный способ поведения людей в зависимости от их места в межличностных отношениях, статуса или позиций в обществе.

Сенсбилизация – повышение чувствительности какого-либо органа чувств под влиянием воздействия сопутствующего раздражителя.

Синестезия – возникновение, под влиянием раздражения одного анализатора, ощущения, характерного для другого анализатора.

Сознание – высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми.

Способности – психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся.

Статус – положение субъекта в системе межличностных отношений, определяющее его права, обязанности и привилегии.

Стресс – эмоциональные состояния, которые вызываются ситуациями напряжения.

Субъект – активно действующий и познающий, обладающий сознанием и волей индивид.

Суждение – отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками.

Талант – сочетание способностей, дающее человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную трудовую деятельность.

Темперамент – индивидуально своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

Умение – освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков.

Умозаключение – новое суждение, сформулированное на основе содержания исходных понятий и суждений.

Филогенез – процесс возникновения и исторического развития психики и поведения живых организмов или форм сознания в периоды становления человечества.

Френология – учение о связи психических особенностей человека или животного с наружной формой человека.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующей достижению цели, которое проявляется в гнетущем напряжении, нарастающей тревожности, гневе и отчаянии.

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных особенностей человека, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для индивида способы поведения; типичные черты человека, формирующиеся в типичных обстоятельствах.

Цель – осознанный образ предвосхищаемого, желаемого результата, на достижение которого направлено действие человека; предвидение конечного результата деятельности.

Человек – существо, воплощающее высшую ступень развития жизни, субъект и продукт общественно-исторической и трудовой деятельности, в котором воплощены в единстве физическое и психическое, природное и социальное, генетически обусловленное и прижизненно сформированное.

Чувства - переживаемые в различной форме внутренние отношения человека, к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

Чувствительность – способность живых организмов реагировать своими состояниями не только на биологически значимые раздражители, но и на сигнал, который первоначально был индифферентным для них.

Экстериоризация – реализация умственного действия вовне, в виде вербальных или практических действий с предметами.

Эмоции – непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства; психическое состояние непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленное отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Я – образ – относительно устойчивая, более или менее осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой строится отношение к себе или другим людям.

Язык - система знаков, служащая средством человеческого общения мыслительной деятельности, способом выражения самосознания личности, передачи от поколения к поколению опыта и хранения информации.

Ответы на тестовые задания

Тема: Психология научная и житейская

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	б	в	в	в	а	в	б	а	в	г	г	а	в	б	б

Тема: Становление психологической науки

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	б	а	г	в	а	б	б	в	а	г	а	г	г	б	а

Тема: Типы темперамента человека и его выявление

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	в	г	г	г	а	б	в	г	в	а	в	в	в	б	а

Тема: Классификация черт характера человека

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	б	б	б	г	г	в	б	а	в	б	в	г	б	а	г

Тема: Развитие познавательных способностей человека

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	в	г	в	а	г	а	б	в	г	г	б	г	а	б	г

Тема: Направленность личности

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	б	в	а	в	б	г	а	г	в	а	в	а	г	в	а

Тема: Значение общности в жизни человека

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	а	в	б	а	б	в	г	а	б	а	в	г	в	г	в

Тема: Компоненты процесса общения

Правильный вариант ответа	Номера вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	г	а	б	а	г	а	г	в	б	в	а	г	б	г	в

Результаты психодиагностики

Методики диагностики	Положительные / сильные стороны личности	Отрицательные / слабые стороны личности	Возможные способы саморазвития / коррекции
Определение типа темперамента			
Личностный опросник Айзенка, ЕРІ			
Методика определения особенностей характера			
Опросник «Характер и профессия» (Г.В. Резапкина)			
Адаптированная закрытая анкета М. Цукермана по изучению желаний человека по его ощущениям и восприятиям			
Диагностика доминирующей перцептивной модальности (С. Ефремцева)			
Опросник Ваш стиль обучения и мышления (автор – Э.П. Торренс, перевод – А.Л. Сиротюк)			
Шкала академической мотивации (Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина)			
Тест «Определение направленности личности» (ориентировочная анкета Басса)			
Психогеометрический тест С. Деллингер			
Оценка психологической			

атмосферы в коллективе (Ф. Фидлер)			
Методика «Показатели индивидуализма – коллективизма» (Л.Г. Почебут)			
Диагностика уровня развития малой группы (Л.И. Уманский, А.Н. Лутошкин)			
Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе			
Коммуникативные и организаторские склонности (КОС) (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)			
Направленность личности в общении (С.Л. Братченко)			
Потребность в общении (Ю.М. Орлов)			
Диагностика коммуникативной толерантности (В.В. Бойко)			

Библиографический список

1. Николаева, С.А. Рабочая тетрадь по психологии общения. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж, 2022. – 49 с.
2. Общая психология (сборник практических заданий): учебное пособие / Т.Н. Козловская, А.А. Кириенко, Е.В. Назаренко; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2017. – 343 с.
3. Общая психология в схемах и таблицах: учебное пособие / авт.-сост. О.Е. Ельникова. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2017. – 59 с.
4. Панюкова, Ю.Г. Основы психологии: практикум / Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова; Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева. – М.: Альпен-Принт, 2021. – 60 с.
5. Практикум по психологии: учебно-методическое пособие для студентов медицинских специальностей / М.В. Шабаловская, Н.Б. Буртовая, А.А. Давыдов. – Томск: Изд-во СибГМУ, 2021. – 143 с.
6. Психология здоровья: учебное пособие / Авт.-сост. Ю.В. Жильцова, И.Э. Чурикова. – Рязань: Издательство ИП Коняхин А.В., 2020. – 148 с.
7. Психология человека: введение в психологию с практикумом по самопознанию и саморазвитию [Текст]: учебно-методическое пособие / В.И. Бердов, О.В. Панфилова. – Ишим: Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2011. – 414 с.
8. Психология: учебное пособие в схемах, таблицах, комментариях / В.А. Заставенко. – СПб.: СПбГИКиТ, 2015. – 177 с.
9. Психология. Рабочая тетрадь: индивид. задания для студентов ИнЭО, обучающихся по всем направлениям / Сост. С.В. Маслова; Томский политехнический университет. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016. – 22 с.

10. Развитие профессиональных компетентностей и компетенций: задания для самостоятельной работы студентов. Курс «Психология: общая психология» [Текст] / С.В. Недбаева. – 5-е изд., испр. и доп. – Армавир, 2022. – 100 с. (Серия «Психологические практики Российского образования»).

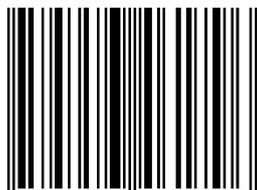
11. Семенкова, С.Н. Основы педагогики в схемах и таблицах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Семенкова. – Электрон. текстовые дан. – Саратов: Вузовское образование, 2017. – 97 с.

12. Чижкова, М.Б. Рабочая тетрадь по общей психологии: учебное пособие для практических занятий и самостоятельной работы студентов. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.Б. Чижкова. – Оренбург: ГБУ РЦРО, 2014. – 181 с.

Размещается в сети Internet на сайте ГАУ Северного Зауралья
<https://gausz.ru/nauka/setevye-izdaniya/2024/bochantseva.pdf>,
в научной электронной библиотеке eLIBRARY, РГБ, доступ свободный

Издательство электронного ресурса
Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВО «ГАУ Северного Зауралья».
Заказ № 1240 от 04.12.2024; авторская редакция
Почтовый адрес: 625003, Тюменская область, г. Тюмень, ул. Республики, 7.
Тел.: 8 (3452) 290-111, e-mail: rio2121@bk.ru

ISBN 978-5-98346-179-6



9 785983 461796 >