

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**  
**«Казанский государственный аграрный университет»**

**Учебно-методическое пособие  
по дисциплине  
«Психология»  
для студентов всех направлений Казанского ГАУ**

**Казань - 2021**

УДК 159.9

ББК 88

Авторы-составители Шарыпова Н.Х., Нежметдинова Ф.Т., Габдулхакова И.М. «Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология» для студентов всех направлений Казанского ГАУ», Казань, 2021.

Рецензенты: доктор экономических наук, профессор Клычова Г.С.; кандидат психологических наук, доцент АНО ВО «Академия социального образования» Яхина З.Ш.

«Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология» для студентов всех направлений Казанского ГАУ» включает задания теоретического и практического характера, способствующие освоению содержания дисциплины, формированию универсальных компетенций.

«Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология» для студентов всех направлений Казанского ГАУ» рассмотрено, одобрено и рекомендовано к использованию в образовательной деятельности на заседании кафедры «Философия и право» 11.05.2021 г., протокол № 8

«Учебно-методическое пособие по дисциплине «Психология» для студентов всех направлений Казанского ГАУ» рассмотрено, одобрено и рекомендовано в печать на заседании методической комиссии Института экономики, 07.06.2021 г., протокол № 15

Электронная копия находится в библиотеке Казанского ГАУ.

© Казанский государственный аграрный университет, 2021г.

## **Задачи и структура курса**

Уважаемые студенты! Вы приступаете к изучению дисциплины «Психология». Для усвоения курса считаем важным ознакомление:

- с природой психики человека, с её основными функциями и их физиологическими механизмами, ролью психики в обеспечении жизнедеятельности человека и возможностями дальнейшего практического развития навыков использования полученных знаний в деловой и профессиональной сфере;
- с особенностями рационального и чувственного познания, развития и улучшения своих психических возможностей и способностей, личностного потенциала;
- с эффективными приёмами тренировки внимания и применения полученных психологических знаний в повседневной жизни.

Задачей методических рекомендаций является оказание помощи в подготовке к занятиям, в выполнении всевозможных заданий, упражнений.

В методических рекомендациях даются:

- основные положения программы курса;
- вопросы для обсуждения на практических занятиях;
- темы докладов и сообщений;
- психологические задачи с целью закрепления знаний;
- упражнения на психологические ситуации;
- практикум для ознакомления с некоторыми методами и методиками психологических исследований, способами обработки и интерпретации данных (предполагается последующее обсуждение результатов на практических занятиях);
- список литературы для подготовки докладов, сообщений и углубленного изучения тем;
- контрольные задания студентам заочной формы обучения;
- список основной учебной литературы по курсу.

После прослушивания и изучения лекционного материала самостоятельно готовимся к практическим занятиям, выполняем приведенные в данных методических рекомендациях задания и практические упражнения. Работы выполняются как в письменной, так и в устной форме по согласованию с преподавателем. Таким путём вы набираете индивидуальный рейтинг.

### **Тема: Предмет и методы психологии**

Предмет психологии. Этапы развития психологического знания. Изменение предмета психологии (душа, сознание, поведение). Основные разделы психологии как науки. Специфика и соотношение понятий психика, сознание, самосознание, бессознательное. Место психологии в системе философских, естественно-научных и общественных наук и её роль в гуманизации и научно-техническом прогрессе общества. Теоретические, прикладные и практические задачи психологии. Эволюционное развитие психики. Организация психологического исследования. Основные методы сбора данных: наблюдение, эксперимент, опрос, тест, изучение продуктов деятельности. Особенности строения мозга и психика. Психология конституциональных различий.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Житейская и научная психология, их отличия.
2. Различные виды наблюдения в психологических исследованиях. Особенности их использования.
3. Виды опроса, специфика их применения.
4. Эксперимент в психологии.
5. Основные требования к психологическим тестам.

### **Темы докладов и сообщений**

1. Роль наследственности и среды в развитии психики человека.
2. Взаимодействие и взаимосвязь психологии с другими науками (можно по выбору).
4. Традиционные отрасли психологического знания.

## 5. Новые отрасли психологического знания.

### **Задачи**

1. Назовите признаки сознательного и бессознательного, что проявляется в следующих случаях:

- а) при прикосновении к ладошке новорождённого ребёнка пальцем (карандашом), он крепко сжимает его;
- б) школьник быстро и правильно умножает числа в уме, но не помнит правила их умножения;
- в) студент, готовясь к экзамену, представляет себе, как будет отвечать на тот или иной вопрос, какие дополнительные вопросы может задать преподаватель, смоделировать свои возможные эмоциональные реакции.

2. Какие методы психологического исследования применены в приведённых примерах?

- а) в целях изучения отвлекаемости внимания испытуемому предлагают для решения арифметические задачи и одновременно включают интересную передачу;
- б) в целях изучения эмоционального состояния испытуемому предъявляют «страшные» картинки и регистрируют возникающие при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току (кожно-гальваническая реакция) с помощью специальной аппаратуры;
- в) в целях изучения индивидуальных особенностей памяти испытуемые заучивают 10 слов иностранного языка. Протоколист записывает, сколько слов запоминает каждый испытуемый после каждого повторения и сколько потребуется повторений, чтобы запомнить все 10 слов [6].

### **Упражнения**

1. Назовите отрасли психологии, которые, с вашей точки зрения, тесно связаны с будущей вашей профессией. Если такой отрасли нет в традиционной классификации, «спроектируйте» её и придумайте соответствующее название.

2. Сформулируйте свои ожидания по курсу «Психология». На какие вопросы, имеющиеся в личной, общественной жизни, учёбе вы хотели бы получить ответы и практические рекомендации?

### **Практикум**

Положите перед собой два листа бумаги. На середину первого листа положите небольшой кусочек (величиной с монету) бумаги или ткани яркого цвета (или нарисуйте пятно ярким карандашом или фломастером). Затем смотрите на этот цветной объект, считая про себя до 100 и не сводя с него взгляда (мигать можно). После переведите взгляд на середину второго листа бумаги и смотрите на него 10-15 секунд. Запишите, что вам удалось увидеть (размер, цвет), какое время продолжалось это явление. Что произошло, когда вы перевели взгляд на светлый потолок или стену? Ответьте, является ли увиденное, явлением вашей психики или существует во внешнем мире? [5]

### **Литература**

1. Анастази А. Психологическое тестирование: В 2-х кн.-М., 1982.
2. Богданчиков, С. А. История советской психологии / С. А. Богданчиков. — Берлин : Директ -Медиа, 2014.
3. Ждан, А. Н. История психологии / А. Н. Ждан. — М. : Академия, 2016.
4. Клайн, П. Справочное руководство по конструированию тестов. Введение в психометрическое проектирование : пер. с англ. / П. Клайн ; под ред. Л. Ф. Бурлачука — Киев: ПАП Лтд, 1994.
5. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики.-М., 1981.
6. Лuria A.P. Эволюционное введение в психологию.-М., 1975.
7. Мазилов, В. А. Методологические проблемы исследований в истории психологии / В. А. Мазилов // Ярославский педагогический вестник. - 2015. - Т. 2. - № 1. - С. 91-97.
8. Равич-Щербо И.В., Марютина Т.М., Григоренко Е.Л. Психогенетика.- М.,1999
9. Регуш, Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности / Л. А. Регуш. — 2-е изд., иерераб. и доп. — СПб., 2008.

10. Рейнвальд Н.И., Козакова М.Ф. Методические рекомендации к изучению курса психологии. Тема «Предмет, задачи и методы психологии». - М., 1992.
11. Шевченко, Маргарита Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей / Маргарита Шевченко. - М.: АСТ, Кладезь, 2015. - 128 с.
12. Шульц Д., Шульц С.Э. История современной психологии.- СПб., 1998.
13. Ярошевский, М. Г. История психологии от античности до середины XX в. / М. Г. Ярошевский. — М.: Академия, 1996.

### **Тема: Чувственные формы освоения действительности**

#### **Ощущение и восприятие**

Ощущения – первичная форма отражения действительности. Понятие анализатора и схема возникновения ощущений. Систематизация английского физиолога И. Шеррингтона: экстерорецептивные (дистантные, контактные), интерорецептивные, про-приорецептивные. Общие свойства ощущений. Пороги ощущений (абсолютно верхний, абсолютно низкий, дифференциальный), их адаптация и взаимодействие, контраст и синестезия.

Сущность и основные качества восприятия. Соотношение ощущений и восприятия. Апперцепция, предметность, целостность, категориальность, константность восприятия. Восприятие времени, движения, пространства. Нарушения восприятия: гиперстезия, гипостезия, галлюцинации, аффективные, вербальные, перейдлические иллюзии. Организация эффективного восприятия в учебном процессе.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Пороги ощущений и чувствительность.
2. Развитие восприятия, восприятие и движение.
3. Особенности восприятия пространства и времени.

4. Формирование профессионального восприятия (в различных сферах деятельности).

### **Темы докладов и сообщений**

1. Примеры экспериментальных исследований ощущений и чувствительности.
2. Формирование зрительного и слухового восприятия у детей.
3. Основные закономерности восприятия цвета у человека.
4. Взаимосвязь восприятия с другими познавательными процессами и особенностями личности.
5. Сенсорная депривация. Что это такое, особенности проявления у взрослых и детей.

### **Задачи**

1. Рост человека, на которого мы смотрим с различных расстояний, остаётся для нас одним и тем же, хотя его изображение на нашей сетчатке заметно изменяется (например, при изменении расстояния с одного к двум метрам это изображение уменьшается на  $\frac{3}{4}$ ). Объясните этот эффект. Как называется данная закономерность восприятия? [3]
2. В одном из исследований (Бодалев А.А.) было обнаружено, что хореографы отличали особенности рук и ног воспринимаемых людей в 12 раз чаще, учителя обращали внимание на особенности речи наблюдаемых лиц в 8 раз чаще, чем другие группы испытуемых. Чем объясняется выраженная тенденция фиксировать строго определённые признаки в облике и поведении других людей? Как называется это явление в психологии? [4]

### **Упражнения**

1. Нарисуйте схему строения одного из анализаторов по выбору и объясните механизмы возникновения соответствующих ощущений.
2. Найдите и наглядно представьте примеры использования иллюзий восприятия в практической жизни (реклама, архитектура, дизайн, мода и др.). Постарайтесь дать объяснения этим фактам.

## **Практикум**

1. Для исследования адаптации к изменениям света проведите следующий опыт. Поздно вечером, когда на улице стемнеет, плотно закройте занавески в ярко освещённой комнате. После того, как вы будете находиться в этой комнате не менее получаса, выключите свет. Пронаблюдайте за своими зрительными ощущениями. Сколько прошло времени, прежде чем вы смогли «видеть в темноте»? Теперь включите свет. Зафиксируйте вновь возникшие зрительные ощущения. Сколько времени понадобилось, чтобы они нормализовались?[5]. Зафиксируйте всё произошедшее и сравните свои ощущения с данными одногруппников (на практическом занятии).
2. Нарисуйте «карту» участка дороги от станции метро «Проспект Победы» до остановки «Ферма -2». Постарайтесь обозначить основные перекрёстки и объекты, расположенные около дороги. Сравните с подобными «картами», нарисованными другими студентами. Проанализируйте зависимость особенностей восприятия дороги от активности испытуемого (ездит в университет на автобусе, машине, ходит пешком; добирается от «Проспекта Победы» или от «центра города» и т.п.). Постарайтесь ответить, что такое «когнитивная карта»?

## **Литература**

1. БауэрТ. Психическое развитие младенца. – М., 1985.
2. Брунер Д.С. Психология познания. – М., 1977.
3. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до семи лет.- М., 1992.
4. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М., 1982.
5. Величковский Б.М., Зинченко В.П., Лурия А.Р. Психология восприятия. – М., 1973.
6. Выготский Л.С. Восприятие и его развитие в детском возрасте//Собр. соч.: В 6т. – Т.2. – М., 1982. – С. 363-381.

7. Кушнир Н.Я. Плач как показатель психического развития младенца в первые месяцы жизни. / Вопр. психол. - 1993 - №3.
8. Лурия А.Р. Ощущения и восприятие. – М., 1975.
9. Найсер У. Познание и реальность. – М., 1981.
10. Рок И. Введение в зрительное восприятие. – М., 1980.
11. Психофизиологические закономерности восприятия и памяти./Под ред. А.Н. Лебедева – М., 1985.
12. Солсо Л.Р. Когнитивная психология. – М., 1996.
13. Хрестоматия по ощущению и восприятию./ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.Б. Михалевской. – М., 1999.

### **Внимание**

Сущность внимания и его психологические функции. Физиологические основы внимания. Виды внимания (непроизвольное, произвольное, послепроизвольное). Основные свойства внимания (объём, распределение, переключение, концентрация, устойчивость), их характеристики. Индивидуальные и возрастные особенности внимания. Факторы привлечения и поддержания внимания, используемые в учебном процессе. Возможности развития внимания и внимательности.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Виды внимания и их механизмы.
2. Экспериментальное формирование внимания.
3. Упражнения для тренировки внимания и внимательности.
4. Педагогическая наблюдательность и внимательность

### **Темы докладов и сообщений**

1. Психологические теории внимания.
2. Особенности внимания школьников, студентов
3. Внимание в структуре познавательной деятельности.

### **Задачи**

1. В начале урока литературы в шестом классе, который ведёт новая учительница, царит оживление, ребята не слушают объяснение. Неожиданно для учащихся учительница вывешивает на доску большую репродукцию картины. Дети сразу же успокаиваются. После 2-3 минут рассматривания картины они вновь оживляются. Тогда учительница начала задавать вопросы по картине. Шум вновь прекратился. Охарактеризуйте особенности видов внимания, возникших в первом и во втором случае. Какие это виды внимания? [3]

2. Нередко можно услышать споры учителей о том, кого из учащихся следует считать более внимательным. Одни говорят: «Если ученика не могут отвлечь ни разговоры, ни посторонние шумы, то, конечно он внимателен». Другие думают, что внимательным нужно считать того, кто, отвечая урок, видит и слышит всё, что происходит вокруг. Третьи понимают под внимательностью способность мгновенно замечать на предъявляемых пособиях как можно больше деталей. Укажите, о каком из свойств внимания идёт речь в каждом из этих случаев. [4]

### **Упражнения**

1. Проведите наблюдение за речью одного из преподавателей и установите, какие слова, выражения, жесты, мимику и т.п. он использует, чтобы выделить выводы, привлечь внимание к ключевым моментам сообщения. Проанализируйте эффективность приёмов, используемых в каждом из описанных вами случаев.

2. Проанализируйте, какие закономерности внимания чаще используются при создании телевизионной рекламы. Приведите примеры из нескольких рекламных роликов (удачно и неудачно, с вашей точки зрения, использующие выделенные закономерности).

### **Практикум**

1. Предупредите испытуемого, что он в течение минимального времени будет смотреть на предъявленные ему цифры, а затем должен в уме сложить их и записать сумму. После этого покажите ему на 1 сек. заранее

подготовленную, но закрытую плотным листом бумаги, таблицу с изображением четырёх различных цифр в четырёх разноцветных геометрических фигурах (красный квадрат, зелёный овал, синий треугольник, чёрный круг). Когда испытуемый запишет сумму цифр, попросите его ответить, на какой геометрической фигуре и каким цветом написана каждая из цифр.

**Объясните:** 1) почему ответ на этот вопрос обычно вызывает затруднение; 2) о выраженности какого свойства внимания испытуемого можно говорить, если он справится с предложенным заданием; 3) какие выводы можно сделать из этого опыта для методики демонстрации наглядных пособий, особенно сложных, многоплановых? [5]

2. Для определения объёма внимания испытуемого заготовьте таблицу с изображением 10-12 предметов и закройте её плотной бумагой. Попросите испытуемого внимательно смотреть на таблицу в течение минимального времени и перечислить изображённые на ней предметы. После этого покажите ему таблицу на 1 секунду. Запишите предметы, которые он назвал, и подсчитайте объём внимания.

### **Литература**

1. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М., 1982.
2. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. – М., 1974.
3. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание. – М., 1972.
4. Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника – М., 1987.
5. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А.Зязюна.– М., 1989.
6. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 1999.
7. Романов В.Я., Дормашев Ю.Б. Психология внимания. – М., 1995.
8. Солсо Л.Р. Когнитивная психология. – М., 1996
9. Суворов Н.Ф., Таиров О.П. Психофизиологические механизмы избирательного внимания. – Л., 1985.

10. Хрестоматия по вниманию / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузырея, В.Я. Романова. – М., 1976
11. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.

**Тема: Рациональное соотношение субъективной и объективной реальности: формы освоения действительности**

### **Память**

Память, её функции в жизнедеятельности человека. Специфика психологических исследований памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, воспроизведение). Виды и механизмы запоминания (непроизвольное, произвольное, мнемотехническое). Слуховая, зрительная, моторная память. Особенности хранения информации в памяти (кратковременная, долговременная, феноменальная память). Эмоциональная, когнитивная, личностная память. Образная и словесно-логическая память. Виды воспроизведения: узнавание, воспоминание, припомнание, забывание. Способы эффективного запоминания и развития памяти.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Классификация видов памяти по различным основаниям.
2. Экспериментальные исследования памяти.
3. Развитие и учёт особенностей памяти в учебном процессе.
4. Мнемотехника и способы улучшения памяти.
5. Память и способности.

### **Темы докладов и сообщений**

1. Психологические теории памяти.
2. Модели памяти в когнитивной психологии.
3. Возрастные особенности памяти.
4. Память и способности.

### **Задачи**

- Ученик, отвечая на уроке, воспроизводил материал очень неполно. Ему была поставлена неудовлетворительная оценка и сделано замечание, что он мало занимается дома. Ученик ответил, что много занимается дома (это подтвердили и родители). Какими недостатками в изучении материала можно объяснить то, что, во-первых, ученик плохо запомнил материал, во-вторых, то, что он был уверен, что запомнил его хорошо? [2] Что можно посоветовать этому ученику и его родителям, опираясь на изученные закономерности функционирования памяти?
- Исследования А.С. Смирнова показали, что при запоминании материала с составлением плана заучиваемого, через 9 дней забывается 24,8%, а при запоминании без плана – 43,2%. Таким образом, прочность запоминания в первом случае почти в два раза выше. [3]

**Объясните** полученные результаты. Какие другие виды работы также способствуют лучшему запоминанию?

### **Упражнения**

- Используя изученные закономерности памяти, напишите несколько рекомендаций для учителей и преподавателей о том, как наиболее эффективно проводить закрепление, повторение и опрос по изученному материалу.
- Проанализируйте, какие закономерности функционирования памяти учитываются (не учитываются) при создании телевизионной рекламы. Проиллюстрируйте примерами конкретных роликов.

### **Практикум**

Для исследования состояния памяти, утомляемости, активности внимания испытуемого заготовьте следующий протокол:

№	Число	Хор	Камень	Гриб	Кино	Зонт	Море	Шмель	Лампа	Рысь	Доп слова
1											
2											
3											

4											
5											
Че рез час											

**Инструкция для испытуемого:** «Сейчас я прочту несколько слов.

Слушайте внимательно. Когда я закончу читать, сразу же повторите те слова, которые запомнили. Повторять слова можно в любом порядке».

**После первого повторения:** «Сейчас я снова прочту Вам те же слова, и Вы опять должны повторить их, - и те, которые Вы уже назвали, и те, которые пропустили в первый раз. Порядок слов не важен». Далее следует ещё несколько повторений, перед которыми экспериментатор говорит «Ещё раз». Опыт продолжается 4-5 раз до полного запоминания всех слов. После этого экспериментатор говорит «Через час Вы эти же слова назовёте мне ещё раз».

Экспериментатор на каждом этапе заполняет протокол: в строчке с номером соответствующей попытки ставит крестик под каждым верно воспроизведённым словом и вписывает «лишние» слова в соответствующую графу (если они появляются). Позаботьтесь, чтобы испытуемый не мог видеть протокол. [9]

После окончания опыта постройте график, «кривую запоминания»: по горизонтали отложите номера попыток, а по вертикали – соответствующее каждой попытке количество верно воспроизведённых слов. Содержательная интерпретация данных будет рассмотрена на практическом занятии.

## Литература

1. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. – М., 1980.
2. Изюмова С.А. Природа мнемических способностей. – М., 1996.
3. Клацки Р. Память человека. Структура и процессы. – М., 1978.
4. Линдсей П., Норман Д.. Переработка информации у человека. – М., 1974.

5. Лурия А.Р. Внимание и память. – М., 1975.
6. Лядис В.А. Память в процессе развития. – М., 1976.
7. Норман Д. Память и обучение. – М., 1985.
8. Познавательная активность в системе процессов памяти / Под ред. Н.И. Чуприковой. – М., 1989.
9. Психофизиологические механизмы восприятия и памяти / Под ред. А.Н. Лебедева. – М., 1985
10. Смирнов А.А. Избранные психологические труды. – М., 1987.
11. Солсо Л.Р. Когнитивная психология. – М., 1996.
12. Хорн Г. Память, импритинг и мозг – М., 1988.
13. Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1979

## **Мышление и речь**

Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Взаимосвязь мышления с другими познавательными процессами. Психологические классификации мышления. Мышление и решение задач. Проблемная ситуация и задача. Основные мыслительные операции (сравнение, анализ, синтез, абстрагирование, обобщение). Мышление и воображение. Мышление и речь. Функции речи. Речь и язык. Основные виды речи. Развитие речи у детей.

## **Вопросы для обсуждения**

1. Индивидуальные особенности мышления.
2. Развитие культуры мышления и речи в учебном процессе.
3. Психологические проблемы изучения иностранного языка.
4. Воображение и творчество.

## **Темы докладов и сообщений**

1. Психологические теории мышления.
2. Экспериментальные исследования творческого мышления.
3. Измерение интеллекта.

4. Коммуникативно–речевые и когнитивно–лингвистические способности.
5. Развитие воображения учащихся и педагогическое творчество.

### **Задачи**

1. Исследования показывают, что многие испытуемые с трудом решают следующую практическую задачу: нужно подвесить к гвоздю маятник, состоящий из шнура и груза. На столе лежат все необходимые для этого предметы: гвоздь, шнур, груз. Но молотка нет. Редко кто из испытуемых догадывается забить гвоздь в стену с помощью груза.

Объясните, что именно мешает испытуемым использовать груз для забивания гвоздя? Какое психологическое качество является условием успешного решения подобных задач?

2. В исследованиях А.Н. Соколова был показан следующий факт. Если с помощью специальной аппаратуры зарегистрировать положение языка и органов гортани испытуемого в спокойном состоянии, а затем предложить ему придумать любую задачу, то в речевом анализаторе начинается сложная деятельность, которую можно зафиксировать. [2]

Объясните полученные данные. Какие педагогические выводы можно сделать из этого опыта?

### **Упражнения**

1. Важная роль в развитии мышления учащихся принадлежит речи преподавателя. С помощью своих вопросов он побуждает учеников выполнять самые различные мыслительные операции. Приведите конкретные примеры вопросов, которые активизируют анализ, синтез, обобщение и другие операции. Оцените эффективность этих вопросов для активизации творческого мышления.

2. Сопоставьте объём и содержание некоторых житейских и научных понятий из области психологии (темперамент, личность и др.). Каковы основные отличия житейских и научных понятий.

### **Практикум**

1. Проанализируйте представленные ниже числовые ряды (или предложите сделать это вашему испытуемому). Нужно установить закономерность построения каждого ряда и определить 2 числа, которые бы продолжили ряд [9].

Время выполнения задания фиксируется (от начала предъявления рядов до окончания решения 10-го ряда):

- |   |   |
|---|---|
| 1. 2, 3, 4, 5, 6, 7,..... . . . . .     | 6. 29, 28, 26, 23, 19, 14,..... . . . . . |
| 2. 6, 9, 12, 15, 18, 21,..... . . . . . | 7. 16, 8, 4, 2, 1, 0,5,..... . . . . .    |
| 3. 1, 2, 4, 8, 16 ,32,..... . . . . .   | 8. 1, 4, 9, 16, 25, 36,..... . . . . .    |
| 4. 4, 5, 8, 9, 12, 13,..... . . . . .   | 9. 21, 18, 16, 15, 12, 10,..... . . . . . |
| 5. 19, 16, 14, 11, 9, 6,..... . . . . . | 10. 3, 6 ,8 ,16, 18, 36,..... . . . . .   |

Правильность выполнения задания и время решения оценивается на практическом занятии.

2. Для выявления влияния психического образа (образа воображения) на телесные функции можно провести следующий опыт. У спокойно сидящего испытуемого найдите пульс и подсчитайте число ударов в минуту (результат испытуемому не сообщайте). Затем, не убирайая руки с пульса, отчётливо, раздельно, без скороговорки, как бы живоописуя ситуацию, произнесите следующее: «Представьте, что вы сдаёте зачёт по физкультуре – бег на 100 метров. Вы на старте. Предстоит бег в группе. Вы слышите стартовый сигнал и срываетесь с места. Впереди один из бегущих, надо его обогнать! Делаете финишный рывок и дыхание партнёра уже позади!!!» После этого ещё раз зафиксируйте частоту пульса испытуемого. Если инструкция не привела к изменению пульса испытуемого, попробуйте через 10-15 минут повторить опыт с другой ситуацией (например: «... вы идёте поздним вечером по тёмной улице, поворачиваете за угол и вдруг...» и т. п.).

По окончании опыта спросите испытуемого, удалось ли ему (по его мнению) ярко представить себе описанную ситуацию, усилилось ли его дыхание и сердцебиение. [5]

На практическом занятии сравниваем данные различных испытуемых и сделаем выводы об индивидуальных особенностях воображения.

## Литература

1. Анастази А. Психологическое тестирование: В 2-х кн. – Кн. 2. – М., 1982.
2. Белянин В.П. Введение в психолингвистику. – М., 1999.
3. Брунер Д. Психология познания. – М., 1977.
4. Брушлинский А.В. Продуктивное мышление и проблемное обучение. – М., 1983.
5. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. – М., 1987.
6. Выготский Л.С. Мышление и речь. // Собр. соч.: В 6т. – Т. 6. – М., 1984, - С. 5-361.
7. Выготский Л.С. Психология искусства. – М., 1987.
8. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М., 1993.
9. Гордон В.М. Образное мышление. - М., 1996.
10. Давыдов В.В. Проблемы развивающегося обучения. – М., 1986.
11. Де Боно Э. Латеральное мышление. – СПб., 1998.
12. Короленко Ц.П., Фролова Г.В. Чудо воображения. – Новосибирск, 1975.
13. Коул М., Скрибнер С. Культура и мышление. – М., 1977.
14. Леонтьев А.А. Основы психолингвистики. – М., 1997.
15. Лuria А.Р. Язык и сознание. – М., 1979.
16. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М., 1972.
17. Найсер У. Познание и реальность. – М., 1981.
18. Пиаже Ж. Речь и мышление ребёнка. – М., 1998.
19. Психология творчества/ Под ред. Я.А. Пономарёва. – М., 1990
20. Солсо Л.Р. Когнитивная психология. – М., 1996.
21. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М., 1984.
22. Холодная И.А. Психология интеллекта. – М., 1997.

23. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981.

**Тема: Психология личности. Общее и индивидуальное в психике человека**

**Личность**

Понятие личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности. Личность как иерархия мотивов (А.Н.Леонтьев). Психоаналитические концепции личности. Понятие «Я-концепция» (К. Роджерс). Самооценка и уровень притязаний личности. Проблема личностного выбора. Свобода и ответственность личности.

**Вопросы для обсуждения**

1. Норма и патология в развитии личности.
2. Уровни развития личности. Личностный рост.
3. Учёт самооценки и уровня притязаний учащегося в учебной деятельности.
4. Экспериментальные исследования самооценки и уровня притязаний студентов.

**Темы докладов и сообщений**

1. Анализ и сравнение подходов к изучению личности в различных науках (философия, социология, этика, психология и др.).
2. Культурно-исторический подход к исследованию личности.
3. Трансактный анализ Э. Берна о личности.
4. Проблема личностного роста в различных психологических теориях.

**Задачи**

1. Из перечисленных ниже характеристик, выберите те, которые характеризуют человека как личность и как индивида:

а) старательность; б) низкая адаптация к темноте; в) общительность;  
г) хорошая координация движений; д) аккуратность; е) высокая сенсорная  
чувствительность. [6]

Обоснуйте свой ответ.

2. Опишите типичное поведение на семинарском занятии студентов (учащихся) с завышенной и заниженной самооценкой. По каким внешним проявлениям можно судить об уровне притязаний студентов в учебной деятельности?

### **Упражнения**

1. Подберите примеры из жизни, кино, литературы, иллюстрирующие несовпадение понятий «личность», «индивиду», «индивидуальность». Можно ли найти примеры человеческого индивида без личности или личность без индивида?

2. Схематически изобразите структуру личности, предлагаемую в разных психологических теориях. Сравните и проанализируйте схемы.

### **Практикум**

Ознакомьтесь со списком разнообразных качеств, которыми может быть охарактеризован человек:

аккуратность, беспечность, вспыльчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливости, завистливость, искренность, капризность, медлительность, мстительность, настойчивость, нежность, обаяние, обидчивость, принципиальность, решительность, сдержанность, уступчивость.

Начертите таблицу, состоящую из четырех граф. В первую графу «Признаки» запишите (в столбик) вышеперечисленные 20 качеств. Во второй графе «N1» напротив каждого качества проставьте его ранг по степени выраженности у вас данного качества («1» - качество, наиболее выраженное у вас, «20» – наименее выраженное). В третьей графе «N 2» проранжируйте эти качества в порядке их предпочтения вами («1»-кчество, которое вы бы хотели иметь максимально выраженным у себя;

«20» - наименее желаемое качество). В графах «N1» и «N2» обязательно используйте все ранги от 1 до 20. В четвёртую графу «d2» запишите квадрат разности рангов по каждому из качеств (N1-N2)2.

В заключении подсчитайте коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для этого сумму квадратов рангов (из четвертой графы) разделите на 7980. Полученное число отнимите от единицы. Разность должна быть не больше 1 и не меньше -1. [8]

Содержательную интерпретацию результата сделаем на занятии под руководством преподавателя.

### **Литература**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания// Избр. Психол.труды: В 2-х тт.- М., 1980.
2. Асмолов А.Г. Психология личности.- М., 1990.
3. Берн Э. Игры в которые играют люди. – М., 1989.
4. Бодалев А.А. Психология о личности. – М., 1982.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988
6. Кон И.С. В поисках себя .- М., 1986.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л., 1960.
9. Петровский В.А. Личность в психологии. – Ростов -на –Дону, 1996.
10. Рейнвальд Н.И. Психология личности. – М., 1987.
11. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка личности. – М., 1989.
12. Столин В.В. Самосознание личности. – М., 1983.
13. Фрейд З. Я и Оно. – Тбилиси, 1992.
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М., 1993.
15. Хьюлл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб., 1997.
16. Юнг К. Психологические типы. – М., 1997.

## **Задатки и способности**

Подходы к изучению способностей; теории «врождённых» способностей и «чистой доски». Современные представления о задатках и способностях. Роль наследственности и социальной среды в формировании способностей. Виды способностей (общие и специальные). Уровни развития способностей (одарённость, талант, гениальность). Методы диагностики и исследования способностей (тесты интеллекта, тесты специальных способностей). Формирование и развитие способностей. Компенсация способностей. Обучение и воспитание («сензитивные периоды», «зона ближайшего развития») как факторы развития способностей.

## **Вопросы для обсуждения**

1. Способности и успешность выполнения деятельности.
2. Общие способности и успешность деятельности.
3. Развитие и формирование профессиональных способностей.
4. Педагогические способности.

## **Темы для докладов и сообщений**

1. Роль социальной среды и наследственности в развитии способностей.
2. Психофизиологические задатки отдельных способностей (музыкальных, математических и др.).
3. Межполовые различия в способностях.
4. Диагностика и прогнозирование творческих способностей.
5. Профессиональный отбор и профориентация.

## **Задачи**

1. Проанализируйте психологические факторы, способствующие и препятствующие успешному обучению студентов:

Александр Н., 18 лет, студент I курса технического вуза, имеет ярко выраженные математические и конструкторские способности, неоднократно был победителем городских олимпиад по математике и физике. В вуз поступил легко, но свою будущую профессию представляет

себе плохо, учится, не прилагая особых усилий, опираясь на имеющиеся знания по основным предметам.

Валерий С., 19 лет, одногруппник Александра. С детства мечтал стать конструктором ракетной техники, хотя родители хотели, чтобы он был музыкантом. Окончил музыкальную школу по настоянию родителей. Продолжал интересоваться космическими полётами, техникой,aviацией. Несмотря на сопротивление родителей, поступил в данный вуз (со второго раза).

1. В одном из исследований для изучения педагогических способностей провели такой эксперимент. Учащимся предложили в отсутствии учителя ответить на ряд вопросов по учебным предметам. Затем в беседе с учителями выяснили, какие ответы, по их мнению, дали учащиеся. Педагоги, успешно работающие в школе, дали более 80% правильных заключений, а слабо работающие – около 40%.

Какое качество педагогических способностей наиболее полно проявилось в этом примере? Какое значение оно имеет для успешной деятельности учителя? [4]

### **Упражнения**

1. Дайте несколько практических рекомендаций родителям маленького ребёнка, которые хотят, как можно раньше, выявить его задатки и развивать его способности. Обоснуйте свои рекомендации с психологической точки зрения.

2. Подберите примеры из жизни выдающихся людей (учёных, писателей, актёров, музыкантов, политиков и т.п.), которые демонстрируют особенности проявления, развития, компенсации, взаимосвязи способностей.

### **Практикум**

Все перечисленные ниже задания выполняются на время, поэтому либо самостоятельно засекайте время, прежде, чем приступить к решению, либо попросите это сделать кого-то из близких. [8]

1. Запишите все способы возможного употребления следующих предметов (на каждый даётся 2 минуты): пустые стеклянные бутылки, длинные железные гвозди, древесные опилки.
2. Найдите как можно больше способов разделения предлагаемых списков слов (понятий, предметов) на группы по любым признакам. Делить можно на две группы и более (время на каждый список – 10 минут):
  - а) велосипед, машина, поезд, самолёт, трамвай, автобус, мотоцикл, вертолёт, корабль, троллейбус, карета, лодка;
  - б) река, озеро, родник, залив, канал, море, ручей, водопад, океан, пруд, лужа, бассейн.
2. Нарисуйте на нелинованной бумаге круг диаметром 2 см. Затем, в течение двух минут, прибавьте к нему сколько угодно штрихов (отрезков прямой), чтобы получился законченный рисунок предмета.

### **Литература**

1. Анастази А. Психологическое тестирование: В 2-х кн. – М., 1982.
2. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. – М., 1993.
3. Венгер Л.А. Педагогика способностей. – М., 1973.
4. Вопросы психологии способностей/ Под ред. В.А. Крутецкого. – М., 1988
5. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М., 1993.
6. Изюмова С.А. Природа мнемических способностей. – М., 1996.
7. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на Дону, 1996.
8. Одарённые дети/ Под ред. Г.В. Бурменской, В.М. Слуцкого. – М., 1991.  
Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека./ Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М., 1988.
9. Теплов Б.Н. Способности и одарённость// Избр.труды: В 2 т. —М., 1985 - Т.1. С. 15-41.
10. Способности и склонности. Комплексные исследования/ Под ред. Э.А. Голубевой. – М., 1989

11. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. – М. 1989.
12. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. – М., 1994.

### **Темперамент**

Понятие о темпераменте. Активность и эмоциональность как основные подструктуры темперамента. Физиологическая основа темперамента. Типы темперамента и их психологическая характеристика. Маскировка темперамента. Индивидуальный стиль деятельности. Проблема диагностики темперамента. Учёт особенностей темперамента в различных видах деятельности.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Темперамент и основные свойства нервной системы человека (по И.П. Павлову, Б.М. Теплову, В.Д. Небылицыну, Э.А. Голубевой).
2. Темперамент и индивидуальность.
3. Сравнительная характеристика основных типов темперамента, достоинства и недостатки каждого из них.
4. Учёт особенностей темперамента в обучении и воспитании.
5. Методы диагностики темперамента.

### **Темы для докладов и сообщений**

1. Экспериментальные исследования темперамента.
2. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.
3. Темперамент и способности.
4. Темперамент и успешность обучения.

### **Задачи**

1. Определите тип темперамента школьника по психолого–педагогической характеристике:

Вася Ф., ученик четвёртого класса. Весёлый, жизнерадостный мальчик, отзывчивый, незлопамятный. Однажды на классном собрании Вася критиковал своего друга за плохое поведение. После собрания они

поссорились. Вася даже расплакался: «Я тебе хорошего пожелал, а ты драться». До конца уроков он был печален, а потом друзья вместе пошли домой. Поручения Вася часто выполняет спешно, необдуманно или не доводит начатое дело до конца. К празднику ему нужно было выучить стихотворение. Он охотно взялся за это, но через два дня у него возникли «уважительные» причины: стихотворение неинтересное, у него нет времени его выучить, и он уже готов отказаться от выступления.

Что можно посоветовать родителям и учителям в воспитании этого школьника?

2. Определите тип темперамента учительницы. В чём своеобразие её индивидуального стиля деятельности? Какие особенности темперамента повлияли на формирование данного стиля?

Учительница Ф.Ю. на внешние впечатления реагирует медленно, не сразу отвечает на вопрос. Выражение лица практически одинаковое, независимо от того, даёт ли она задание или делает замечание, слушает ли весёлую историю или серьёзный вопрос. Смеётся редко, чаще на лице скучающая улыбка. Редко сама вступает в беседу с коллегами; её спрашивают – она отвечает. Жестикуляция практически отсутствует. Речь размеренна, нетороплива. Движения медленные, типичны невозмутимость и спокойствие в любой обстановке. Кажется, что скука на уроках русского языка в 6-7 классах у такой учительницы совершенно неизбежна. Но оказывается, например, что для грамматического анализа Ф.Ю. специально (заранее, дома) и тщательно подбирает предложения и тексты, эмоционально насыщенные, лирически приподнятые, иногда наполненные юмором. В результате урок на закрепление, например, темы «Правописание частиц» с использованием фрагментов из басен С. Михалкова проходит при весёлой активности учеников. Все оживлены, кроме учительницы, которая сама создала это оживление. [4]

Приведите подобные примеры влияния темперамента на формирование индивидуального стиля деятельности в учебной и профессиональной

деятельности.

## **Упражнения**

1. Найдите описания людей с ярко выраженными свойствами и типами темперамента в художественной литературе, кино и т.п.
2. Попробуйте нарисовать карикатуры, схематические изображения обладателей различных типов темперамента, которые будут отражать их достоинства и недостатки.

## **Практикум**

1. Понаблюдайте за поведением 2-3 одногруппников на лекциях, семинарах и внеучебное время с целью определения свойственного им темперамента. Обратите внимание на следующие показатели:
  - 1) продолжительность работы без перерывов и отвлечений;
  - 2) влияние помех (каких) на концентрацию внимания при выполнении задания;
  - 3) способы преодоления утомления;
  - 4) проявление эмоций и чувств (особенно реакция на успех и неудачу);
  - 5) реакция на трудности;
  - 6) отношение к репликам и замечаниям преподавателя и других студентов;
  - 7) скорость включения в деятельность;
  - 8) особенности переключения с одной деятельности на другую;
  - 9) быстрота смены эмоций. [1]

Проведите наблюдения в течение 2-3 недель. Зафиксируйте наиболее типичные реакции по каждому показателю в учебной и неучебной деятельности. Сделайте вывод о доминирующем темпераменте каждого наблюданного и его индивидуальном стиле деятельности.

## **Литература**

1. Голубева Э.А. Способности и индивидуальность. – М., 1993.
2. Крупнов А.И. Психологические проявления и структура темперамента. - М., 1992.

3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М., 1986.
4. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды. – М., 1990.
5. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека./ Под ред. И.В.Равич–Щербо. – М., 1988.
6. Русалов В.М. Биологические основы индивидуально – психологических различий. – М., 1979.
7. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. – М., 1992.
8. Психология индивидуальных различий: Тексты/ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 1982
9. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М., 1982.

### **Характер**

Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Характер и образ жизни человека: проблема национального, социального, профессионального характера. Характер и направленность личности. Типологии характера. Проблема нормы и патологии характера. Акцентуации характера. Особенности формирования, воспитания и самовоспитания характера.

### **Вопросы для обсуждения**

1. Темперамент, характер, личность.
2. Характер и способности.
3. Типологии акцентуаций характера.
4. Формирование характера в педагогическом процессе.

### **Темы докладов и сообщений**

1. Типология характера по К.Г. Юнгу.
2. Социальный характер по Э. Фромму.
3. Проблема методов диагностики и исследования характера.
4. Акцентуации характера и психопатии.

## **Задачи**

1. Определите, какие из перечисленных ниже особенностей относятся к темпераменту, а какие – к характеру человека. Обоснуйте свой ответ:
  - а) характеризует человека со стороны динамических особенностей его психических процессов и состояний;
  - б) практически не поддаётся изменению под действием воспитания;
  - в) закрепляется в привычных способах поведения;
  - г) определяет стиль и темп деятельности;
  - д) формируется под воздействием социального, культурного, национального окружения человека;
  - е) выражает отношение человека к окружающему миру, другим, себе;
  - ж) в большей степени зависит от биологических, наследственных факторов. [7]
2. Студентка-практиканта, составляя психологическую характеристику ученика, написала о нём: «Юра – черноглазый, небольшого роста мальчик. Ему 12 лет. Учится с интересом, особенно на предметах математического цикла. На всех уроках ведёт себя тихо, организованно. Всегда одевает один и тот же костюмчик... Товарищи о нём отзываются хорошо...» [4] Проанализируйте этот отрывок и укажите, какие черты характера ученика назвала студентка. А какие особенности ученика, названные студенткой, нельзя отнести к чертам характера и почему?

## **Упражнения**

1. Попробуйте нарисовать или схематически изобразить людей с различными акцентуациями или ярко выраженными чертами характера (можно подобрать изображения из газет и журналов)
2. Опишите несколько конкретных примеров влияния определённых черт характера учащегося на эффективность (неэффективность) его учебной деятельности.

## **Практикум**

Оцените самих себя (или предложите сделать это испытуемому) по специально отобранным чертам характера и особенностям личности. На каждой из приводимых ниже 21 шкале отметьте одно значение, которое наиболее отвечает вашему мнению о себе. «3» - максимальная выраженность качества, «1» – минимальная, «0» – промежуточное положение между полюсами шкалы (этую оценку используйте в крайнем случае, не более 1-2 раз).

1. Обаятельный 3 2 1 0 1 2 3 Непривлекательный
2. Слабый 3 2 1 0 1 2 3 Сильный
3. Разговорчивый 3 2 1 0 1 2 3 Молчаливый
4. Безответственный 3 2 1 0 1 2 3 Добросовестный
5. Упрямый 3 2 1 0 1 2 3 Уступчивый
6. Замкнутый 3 2 1 0 1 2 3 Открытый
7. Добрый 3 2 1 0 1 2 3 Эгоистичный
8. Зависимый 3 2 1 0 1 2 3 Независимый
9. Деятельный 3 2 1 0 1 2 3 Пассивный
10. Чёрствый 3 2 1 0 1 2 3 Отзывчивый
11. Решительный 3 2 1 0 1 2 3 Нерешительный
12. Вялый 3 2 1 0 1 2 3 Энергичный
13. Справедливый 3 2 1 0 1 2 3 Несправедливый
14. Расслабленный 3 2 1 0 1 2 3 Напряжённый
15. Суетливый 3 2 1 0 1 2 3 Спокойный
16. Враждебный 3 2 1 0 1 2 3 Дружелюбный
17. Уверенный 3 2 1 0 1 2 3 Неуверенный
18. Нелюдимый 3 2 1 0 1 2 3 Общительный
19. Честный 3 2 1 0 1 2 3 Неискренний
20. Несамостоятельный 3 2 1 0 1 2 3 Самостоятельный
21. Раздражительный 3 2 1 0 1 2 3 Невозмутимый

Подсчёт и интерпретация результатов – на практическом занятии.

## Литература

1. Ананьев Б.Г. Проблема формирования характера // Избр. психол. труды: В 2 тт. – М., 1980. – Т. 2. – С.52-103.
2. Бороздина Л.В. Психология характера. – М., 1997.
3. Буянов М.И. Ребёнок из неблагополучной семьи. – М., 1988.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и гигиене общения. – М., 1987.
5. Кречмер Э. Строение тела и характер. – М., 1998.
6. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов–на–Дону, 1997.
7. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л., 1983.
8. Психология и психоанализ характера./ Ред. – сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 1998.
9. Психология личности: Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова, А.А. Пузырея. – М., 1982
10. Рейнвальд Н.И. Личность и характер. – М., 1992.
11. Юнг К. Психологические типы. – М., 1995.

## **Воля**

Воля как сознательная саморегуляция в процессе преодоления трудностей и препятствий. Функции воли (регулирующая, стимулирующая, сдерживающая). Структура и механизмы волевого акта. Борьба мотивов и выбор. Волевое усилие. Исполнение решения. Проблема свободы выбора в психологии. Свобода и ответственность.. Непроизвольная, произвольная, волевая регуляция. Субъективный локус контроля (внешний и внутренний). Волевые черты характера, особенности их формирования в процессе воспитания и самовоспитания.

## **Вопросы для обсуждения**

1. Механизмы волевой регуляции поведения.
2. Локус контроля и другие качества личности.
3. Формирование воли в учебном процессе.

4. Самовоспитание воли.

### **Темы докладов и сообщений**

1. Теории воли в психологии.
2. Экспериментальные исследования воли и волевых качеств личности.
3. Воля, мотивации, эмоции.
4. Воспитание воли в школьном возрасте.

### **Задачи**

1. Определите, какое волевое качество наиболее ярко выражено у школьника: «Любое дело Вася доводит до конца. Ещё не было случая, чтобы он не выполнил домашнего задания. Способности у него средние, но он сидит за уроками и напряжённо работает до тех пор, пока не выучит их. Вася такой же и в других делах. Однажды ребята решили вести записи наблюдений за погодой. Многие из них вскоре забросили это занятие, а Вася вёл календарь погоды в течение целого года, хотя ему тоже не всегда хотелось это делать» [4]. По аналогии составьте описание 2-3 волевых качеств (желательно используя реальные примеры из жизни).

2. В школе (а иногда и в вузе) можно услышать такие высказывания преподавателей: «У тебя, как всегда, в голове одни глупости», «Я ничего лучшего от тебя и не ожидал», «Не умеешь вести себя как взрослый (как мужчина)» и т.п.

Каков эффект подобных замечаний? К формированию каких особенностей волевой сферы личности могут привести подобные высказывания при систематическом повторении? [2].

### **Упражнения**

1. Опишите 1-2 волевых поступка, которые вы совершили в своей жизни. Проанализируйте их мотивы, основные трудности, особенности волевой регуляции (что помогло вам совершить этот поступок).
2. Подростки и юноши часто стремятся развивать свою волю, волевые черты характера. Чего только для этого они не делают: прижигают руки огнём, держат их над кипящей водой, берут горячую спичку в рот, стоят

на голове, прыгают со 2-3 этажа и т.п. Если бы вы были учителем, какие методы и приёмы самовоспитания воли вы посоветовали таким ученикам?

### **Практикум**

С помощью наблюдения и беседы попробуйте определить локус контроля испытуемого. Как он обычно объясняет свои опоздания, неудачи в учёбе и личной жизни, ссоры с близкими людьми и т.п.? Заботится ли он о своём здоровье или полагает, что если суждено заболеть, то не убережёшься? Как он реагирует на свои успехи, достижения?

Проанализируйте во всех наблюдаемых ситуациях, склонен ли он приписывать большую ответственность себе, своим усилиям (либо недоработкам) или пытается найти «виноватого» на стороне – другие люди, обстоятельства, судьба и т.п. Исходя из известных вам психологических характеристик экстернального и интернального локуса контроля, сделайте обоснованный вывод о выраженности данного качества у вас испытуемого.

### **Литература**

1. Бурно М.Е. Безвольная личность: Выход из тупика. – М., 1989.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1991.
3. Выготский Л.С. Проблема воли и её развитие в детском возрасте.// Собр. соч.: В 6т. – Т. 3. – М., 1983. – С. 454-465.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1998.
5. Ковалёв А.Г. Личность воспитывает себя. – М., 1983.
6. Ладанов И.Д. Управление стрессом. – М., 1989.
7. Ланге Н.Н. Теория волевого внимания.// Хрестоматия по вниманию/ Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузырёва, В.Я. Романова. – М., 1976.
8. Муздыбаев К. Психология ответственности. – Л., 1983.
9. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л., 1989.
10. Селиванов В.И. Воля и её воспитание. – М., 1986.

11. Тульчинский Г.Л. Разум, воля, успех. – М., 1990.
12. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986.

## **Эмоции и чувства**

Эмоциональные процессы и состояния, их основные функции, отличия от познавательных процессов. Классификация эмоций. Влияние эмоций на деятельность. Аффект. Стресс. Настроение. Виды высших чувств (моральные, интеллектуальные, эстетические, практические). Воспитание чувств. Возможности саморегуляции эмоциональной сферы.

## **Вопросы для обсуждения**

1. Индивидуальные проявления эмоциональной сферы человека.
2. Коммуникативная и экспрессивная функция эмоций.
3. Поло-возрастные различия эмоций и чувств.
4. Эмоции и чувства в учебном процессе.

## **Темы докладов и сообщений**

1. Психологические теории эмоций.
2. Эмоции и индивидуальность (темперамент, характер, способности).
3. Физиологические основы эмоций.
4. Эмоции и познавательные процессы («проблема аффекта и интеллекта»).

## **Задачи**

1. Рассказывая однажды студентам о том, как ему удалось открыть теорию относительности, А. Эйнштейн между прочим сказал, что дети отличаются от взрослых прежде всего тем, что они видят в каждой окружающей их обыденной вещи маленько чудо, останавливаются перед ним [4]. Какое психическое явление имел в виду Эйнштейн? Подумайте, какие условия способствуют (не способствуют) развитию этой важной особенности детей?
2. Два товарища – Миша и Андрей – после окончания школы решили поступить на физико-математический факультет университета. Миша давно мечтал стать физиком, выписывал специальные журналы, посещал

физический кружок, а Андрей ещё не нашёл себя и решил поступать на физмат, чтобы и после школы не расставаться со своим лучшим другом. Конкурс они оба не выдержали. Андрей легко пережил эту неудачу, а Миша перенёс её как большую личную трагедию. [6]

Какие эмоциональные явления описаны в этом примере? Чем вызвано различие эмоциональных реакций учеников на неудачу?

## Упражнения

1. Подобрать (из газет, журналов) или нарисовать изображения различных эмоциональных состояний человека, дать им содержательную характеристику (какое это состояние, каковы его выразительные признаки, что могло привести к его возникновению и т.п.).
  2. Описать и проанализировать типичные эмоциональные реакции преподавателей и студентов в учебном процессе. В каких ситуациях они чаще всего возникают и как влияют на учебную деятельность?

## Практикум

1. Ежедневно (хотя бы в течение месяца) утром и вечером фиксируйте своё настроение с помощью цвета: очень хорошее настроение – красный; хорошее – розовый; среднее (нейтральное) – вообще не закрашивается; плохое настроение – серый; очень плохое – чёрный. Наблюдения заносите в таблицу цветными карандашами:

В графе «примечания» можно отмечать, какие важные события произошли в этот день.

Заполнив календарь-таблицу за месяц, ответьте на следующие вопросы: 1) какое настроение преобладало у вас течение месяца; 2) есть ли зависимость настроения от времени суток или дня недели; 3) что чаще всего являлось причиной перемены настроения; 4) что вы могли бы сделать, чтобы хорошее настроение преобладало?

2. Попросите испытуемого разделить тетрадный лист на 3 графы, обозначенные «+», «-», «0». Попросите его внимательно слушать слова, которые вы будете ему медленно и однотонно читать, и записывать в ту или иную графу в зависимости от эмоциональной окраски (по его мнению): положительно окрашенные, отрицательно окрашенные, нейтральные.

Список слов:

бумага, подарок, скука, танцы, лампа, несчастье, музыка, рана окно, поэзия, печаль, красота, карандаш, мечта, стена, кража, здание, змея, удача, похороны, деньги, болезнь, пробка, любовь, число, буква, война, тетрадь, радость, обман.

После того как испытуемый закончит работу, заберите у него листок, сказав, что будете обрабатывать результаты. Через 5-10 минут, неожиданно для испытуемого, попросите его воспроизвести слова, которые вы ему диктовали (в любом порядке) на другом листе бумаги [6].

Подсчитайте отношение правильно воспроизведённых слов к количеству слов в первом списке (для каждой группы слов отдельно). Сделайте вывод о влиянии эмоций и чувств на непроизвольное запоминание материала.

## Литература

1. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
2. Ассаджоли Р. Психозинтез. М., 1994.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1984.
4. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. – М., 1980.
5. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1971.

6. Выготский Л.С. Эмоции и их развитие в детском возрасте. // Собр. соч.: В 6 т. – Т.2. – М., 1982. – С. 416-436.
7. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1987.
8. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов.– М., 1993.
11. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. – Казань, 1991
12. Психология эмоций. Тексты / Под.ред. В.К. Вилюноса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1984.
13. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
14. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. – М., 1981.
15. Фромм Э. Искусство любить: Исследования природы любви. – М., 1990.

**Тема: Межличностные отношения в быту и организованном коллективе**

Понятие общения и его функции. Структура общения. Общение как коммуникация, интеракция и перцепция. Вербальная и невербальная коммуникации (жесты, мимика, пантомимика; особенности голоса; время и пространство общения; «контакт глаз» и др.). Кооперация и конкуренция. Тактики поведения в межличностном конфликте. Восприятие человека человеком (установки, «ореолы», стереотипы). Понимание другого человека (идентификация, эмпатия, рефлексия). Тренинг общения.

**Вопросы для обсуждения**

1. Личность и группа.
2. Проблема лидерства и руководства.
3. Стили педагогического общения, их эффективность.
4. Психологический климат в группе.
5. Методика социометрии и особенности ее использования.

## **Темы докладов и сообщений**

1. Закономерности восприятия и понимания человека человеком.
2. Социометрические исследования межличностных отношений.
3. Конфликты в общении с точки зрения трансактного анализа Э. Берна.
4. Проблемы межгруппового взаимодействия.

## **Задачи**

1. Руководитель учреждения вызвал к себе начальника одного из отделов.

Вот фрагмент их разговора:

- Я решительно заявляю, что вы абсолютно неверно обосновываете необходимость реорганизации вашего отдела.
- Но почему?
- Вас никто не просил выступать с подобными предложениями.
- Ну и что же? У меня давно зрела идея, она представляется мне вполне рациональной.
- Мало ли что вам представляется. Мне лично всё это совершенно непонятно. Вам вечно приходят в голову вздорные мысли. Да ещё такие, которые совсем не соответствуют вашей должности.
- Почему вы так говорите?

- Потому что так думаю. Не желаю больше спорить... [6].  
Какой стиль руководства ярко выражен у руководителя учреждения?  
Какие тактики поведения в конфликте описаны в данном примере?

2. С помощью социометрии изучали взаимоотношения в детских спортивных секциях. Первая – отделение акробатики детской спортивной школы. Сюда входят учащиеся одной из школ города в возрасте от 12 до 18 лет (всего 16 человек). Вторая – юношеская команда футболистов. В эту команду входят учащиеся разных школ города в возрасте 14-18 лет (16 человек). Каждого члена команды в индивидуальном порядке спросили о том, с кем бы он хотел тренироваться вместе, дружить, проводить время в одной компании, жить в одной комнате во время сборов. В таблице

представлено среднее **количество выборов**, которые получил каждый учащийся, и отдельно капитаны команд по разным критериям [3]:

Команда (в среднем)	вместе тренироваться	дружить	проводить время в одной компании	живь в одной комнате	вместе отдыхать
Акробаты	5,9	2,5	4,5	5,5	2,9
Футболисты	4,8	1,1	1,2	2,4	1,9
<b>Капитаны:</b>					
Акробаты	7	4	4	5	6
Футболисты	4	1	2	2	1

Проанализируйте данные, представленные в таблице. В какой команде более тесные деловые и межличностные отношения? Кто из капитанов команд занимает более благоприятное положение в своём спортивном коллективе? Как эти данные можно использовать в учебно–воспитательной работе с учащимися?

## Упражнения

1. Нарисуйте (или опишите) жесты, встречающиеся в невербальном общении представителей различных культур.
2. Опишите конкретные случаи межличностных конфликтов в учебном процессе (между преподавателями и студентами, между студентами и т.п.). Дайте психологический анализ причин конфликтов и возможностей решения.

## Практикум

Прочтите текст с описанием жизни жителей двух стран. Автор этого текста, а также название стран и жителей – условные; таких названий не существует.

**Текст:** Фойманы и Цейманы. Написано Фойманом.

«Фойманы живут в стране, которая называется Фоймания. Эта страна расположена на острове, омываемом Майсарийским океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети там редко ссорятся и дерутся, а

взрослые спокойно работают. Питаются в Фоймании в основном рисом, и тарелки фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в Фоймании почти не меняется круглый год – там тепло и солнечно, дует лёгкий ветер. Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом Кайтарийским океаном. Жители Цеймании – очень плохие люди. Дети там ссорятся и дерутся, а взрослые кричат друг на друга. На работе взрослые только делают вид, что работают, и сплетничают между собой. Погода в Цеймании всегда ветреная, дождливая и холодная».

Теперь возьмите стандартный лист бумаги, расположите его горизонтально и в левой части листа нарисуйте «типичного» Фоймана, а в правой – «типичного» Цеймана [8]. На практическом занятии сравним рисунки всех членов группы и обсудить вопрос: «Почему вы нарисовали фойманов и цейманов именно так?».

## Литература

1. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. – М., 1983.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1994.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. –М., 1988.
4. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. – М., 1982.
5. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. –М., 1987.
6. Кричевский Р.Л., Дубовская Е. М. Психология малой группы. –М., 1991.
7. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. –М., 1998.
8. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. –М., 1986.
9. Майерс Д. Социальная психология. –СПб., 1997.
10. Петровская Л.А. Компетентность в общении: Социально–психологический тренинг. – М., 1989.
11. Пиз А. Язык телодвижений. – Н. Новгород, 1992.
12. Психология межличностного познания/ Под ред. А.А. Бодалева. – М., 1981.
13. Рундестам К. Групповая психотерапия. –СПб., 1998.

14. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология. –М., 1999.

## **Контрольные задания студентам заочной формы обучения**

### **1 вариант**

1. Память и ее значение в жизни человека.
2. Волевой процесс. Основные проявления волевых качеств в деятельности человека.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня развития словесно-логической памяти.

### **2 вариант**

1. Темперамент и его роль в профессиональной деятельности.
2. Связь речи и сознания человека.
3. Эмпирическое исследование: определение темперамента.

### **3 вариант**

1. Значимость внимания в процессе познания.
2. Особенности сознательного и бессознательного поведения человека.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня самооценки.

### **4 вариант**

1. Вербальное и невербальное общение в профессиональной деятельности.
2. Ощущение, восприятие как основные формы чувственного познания.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня развития коммуникативных способностей.

### **5 вариант**

1. Особенности процесса мышления.
2. Раскройте понятие «индивидуальность» и «личность».

3. Эмпирическое исследование: выявление профиля мышления.

## **6 вариант**

1. Каким образом способности связаны с деятельностью человека?
2. Теоретическое и практическое мышление в жизни человека.
3. Эмпирическое исследование: оценка своей настойчивости (по методике Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко).

## **7 вариант**

1. Познавательные процессы: ощущение, восприятие.
2. Эмоции и чувства. Их отличия. Основные виды эмоций.
3. Эмпирическое исследование: оценка своего упорства (по методике Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко).

## **8 вариант**

1. Характер человека.
2. Предпосылки развития творческой личности.
3. Эмпирическое исследование: диагностика (определение) характера.

## **9 вариант**

1. Связь мышления и речи в повседневной жизни человека.
2. Стress и способы преодоления стрессовых ситуаций.
3. Эмпирическое исследование: выявление профиля мышления.

## **10 вариант**

1. Мотивация. Роль мотивов в развитии человека.
2. Волевые качества человека и их развитие.
3. Эмпирическое исследование: диагностика потребности в достижении.

## **11вариант**

1. Воля. Основные этапы волевого процесса и волевое регулирование поведения.
2. Факторы, способствующие самореализации личности.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня развития волевых качеств.

## **12 вариант**

1. Авторитет и способы его поддержания.
2. Значение памяти в жизни человека.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня развития словесно-логической памяти.

## **13 вариант**

1. Комплексы: проявление и способы их устранения.
2. Игра как средство развития личности.
3. Эмпирическое исследование: диагностика мотивации или надежды на успех.

## **14 вариант**

1. Профессиональная деятельность как фактор развития личности
2. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
3. Эмпирическое исследование: диагностика уровня развития способностей к эмпатии.

## **15 вариант**

1. Коммуникативная сторона общения, ее проявления в профессиональной деятельности
2. Мотивация и мотивы. Профессиональная мотивация.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня развития коммуникативных способностей.

## **16 Вариант**

1. Перцептивная сторона общения, ее проявления в профессиональной деятельности
2. Психология профессионального конфликта. Разрешение конфликтов и стратегии поведения в конфликтных ситуациях.
3. Эмпирическое исследование: выявление организаторских способностей.

## **17 вариант**

1. Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия в этих явлениях.
2. Психология руководства и лидерства. Типы лидеров и руководителей.
3. Эмпирическое исследование: выявление психологического типа в общении.

## **18 вариант**

1. Интерактивная сторона общения, ее проявления в профессиональной деятельности
2. Классификация групп. Динамика групповых процессов. Особенности взаимодействия в малых группах.
3. Эмпирическое исследование: диагностика лидерских способностей.

## **19 вариант**

1. Причины девиантного поведения и их устранение
2. Профессиональная деформация личности: типология, классификация, условия преодоления.
3. Эмпирическое исследование: диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении.

## **20 вариант**

1. Эмоции. Роль эмоции в жизнедеятельности человека.
2. Психология руководства и лидерства. Типы лидеров и руководителей.
3. Эмпирическое исследование: диагностика лидерских качеств.

## **21 вариант**

1. Стress и методы его преодоления
2. Профессиональное развитие личности. Этапы профессиональной карьеры.
3. Эмпирическое исследование: выявление уровня самооценки.

## **22 вариант**

1. Особые психические состояния (шок, аффект, фрустрация)
2. Интернальный и экстернальный локус контроля.
3. Эмпирическое исследование: измерение уровня личностной тревожности.

## **23 вариант**

1. Мозг человека. Роли полушарий мозга.
2. Мотивация. Индивидуальные различия в деятельности людей, ориентированных на успех и избежание неудачи.
3. Эмпирическое исследование: выявление коммуникативных способностей.

## **24 Вариант**

1. Основные виды деятельности человека.
2. Нонфликты на работе и способы их разрешения.

3. Эмпирическое исследование: выявление решительности.

## **25 вариант**

1. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.
2. Группа и её роль в развитии человека как личности.
3. Эмпирическое исследование: выявление выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении

## **26 вариант**

1. Роль жестов и мимики в общении.
2. Воля и эмоции в обыденной жизни.
3. Эмпирическое исследование: выявление волевых качеств

## **27 вариант**

1. Понятие, функции сущность стресса.
2. Психологические механизмы развития мотивации человека.
3. Эмпирическое исследование: выявление стрессоустойчивости.

## **28 вариант**

1. Направленность личности.
2. Влияние темперамента на индивидуальный стиль деятельности.
3. Эмпирическое исследование: выявление коммуникативной толерантности (по В.В.Бойко).

## **29 Вариант**

1. Виды аффекта и их значение.
2. Общение как условие развития личности.
3. Эмпирическое исследование: выявление коммуникативных способностей

## **30 Вариант**

1. Социализация личности и периодизация ее развития.
2. Тревожность, два аспекта ее изучения.
3. Эмпирическое исследование: измерение уровня личностной тревожности.

**Для 3 задания следует** подобрать методику (тест, анкету) по определению уровня развития психического явления, указанного в варианте вашей контрольной работы. Проведите малое эмпирическое исследование на основе выбранной методики (можно протестировать себя, членов своих семей, друзей, коллег), определите результат, сделайте соответствующие выводы.

Контрольная работа выполняется в формате А4 (12-15 стр.). Вариант выбирается согласно списку. В контрольной работе: указать номер варианта. Оформление ответа: записываем вопрос, затем ответ. В теоретических ответах в тексте номер источника указываем в квадратных скобках

В конце работы приводится список используемой литературы.

### **Основная учебная литература**

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М., 1996.
3. Годфруа Ж.. Что такое psychology? – М., 1992.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб., 1998.
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2000.
6. Немов Р.С. Психология: В 3-х кн. – М., 1995.
7. Общая психология / Под ред. В.В.Богословского и др. – М., 1981.
8. Общая психология /Под ред. А.В. Петровского. М., 1986.

9. Петровский А.В. Введение в психологию. – М., 1995.
10. Психология и педагогика /Под ред. К.А.Абульхановой и др. М.,1998.
11. Психология и педагогика / Под ред. А.А.Радугина. – М., 1999.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1999.
13. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. - Ростов-на-Дону, 1999.

**Литература, использованная при подготовке данного пособия:**

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Контрольные работы по психологии.- М., 1985.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М., 1986.
3. Иващенко Ф.И. Задачи по общей психологии. – Мн., 1976.
4. Иващенко Ф.И. Задачи по общей, возрастной и педагогической психологии. – Мн., 1985.
5. Климов Е.А. Психология. Практикум. – М., 1998.
6. Практикум по общей психологии / Под ред. А.И.Щербакова .- М., 1987.
7. Практикум по общей психологии / Под ред. Н.Д. Твороговой. - М., 1997.
8. Тарабакина Л.В. Практикум по курсу «Психология человека». – М., 1998.
9. Энциклопедия психологических тестов. – М.. 1997.

\* номер источника указывается в квадратных скобках.

## С О Д Е Р Ж А Н И Е

Задачи и структура курса психологи	3
<b>Предмет и методы психологии</b>	4
<b>Чувственные формы познания</b>	7
Ощущение, восприятие	7
Внимание	10
<b>Рациональные формы осврения действительности</b>	13
Память	13
Мышление и речь	16
<b>Психология личности. Общее и индивидуальное в психике человека</b>	20
Личность	20
Задатки, способности	23
Темперамент	26
Характер	29
Воля	32
Эмоции, чувства	35
<b>Межличностные отношения в быту и организованном коллективе</b>	38
<b>Контрольные задания студентам заочной формы обучения</b>	42
Основная учебная литература	48
Литература, использованная при подготовке данного пособия	49