

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

В.М. Семышева

**КАФЕДРА
Философии, истории и педагогики**

ПСИХОЛОГИЯ
Практические задания. Часть 2

Учебно-методическое пособие

Брянская область, 2022

УДК 159.9 (076)
ББК 88
С 30

Семышева, В. М. Психология. Практические задания: учебно-методическое пособие. Ч. 2. / В. М. Семышева. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2022. – 115 с.

В учебно-методическом пособии раскрывается содержание материала по формированию психологических знаний и умений, необходимых в профессиональной деятельности, для повышения общей психологической компетентности, формирования мастерства, развития творческой индивидуальности будущего специалиста.

Изложены требования, предъявляемые к значимости, структуре, содержанию дисциплины «Психология» и выполнению самостоятельной работы.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с ФГОС ВО и учебной программой дисциплины «Психология», предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения направлений подготовки: 09.03.03, 13.03.02, 15.03.04, 20.03.02, 21.03.02, 35.03.06.

Рецензент: доктор философских наук, профессор Брянского ГАУ А.Ф. Шустов.

Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссией института энергетики и природопользования Брянского ГАУ, протокол №7 от 30 мая 2022 года.

© Брянский ГАУ, 2022
© Семышева В.М., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка.....	4
Тема 1. Предмет, объект и методы психологии.....	6
Тема 2. Психика, поведение и деятельность.....	9
Тема 3. Познавательные психические процессы.....	15
Тема 4. Психические эмоционально-волевые процессы.....	34
Тема 5. Психические состояния личности.....	40
Тема 6. Психология личности.....	55
Тема 7. Общение как социально-психологическая проблема.....	69
Тема 8. Группа как социально-психологический феномен.....	84
Тема 9. Социальная психология. Понятие и содержание процесса социализации.....	92
Тема 10. Конфликтное взаимодействие.....	96
Самостоятельная работа студентов.....	104
Тематика рефератов.....	107
Заключение.....	108
Литература.....	111
Методические указания по освоению дисциплины.....	109

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Психология» играет важную мировоззренческую и методологическую роль в системе подготовки специалиста. Знание психологии в современных условиях становится важнейшим компонентом общей культуры человека, независимо от его образования. В какой бы сфере профессиональной деятельности не был занят человек, он взаимодействует с другими людьми, ему необходимо адекватно реагировать на социальные процессы, быть востребованным, эффективно применять свои способности во благо себе и обществу, в котором он живет.

Цель дисциплины – формирование у студентов готовности к самостоятельному использованию в профессиональной деятельности современных научных знаний о закономерностях функционирования психики, закономерностях межличностного и внутригруппового общения и взаимодействия.

Задачи дисциплины:

1. Овладение знаниями о закономерностях функционирования перцептивно-познавательных и эмоционально-волевых процессов, необходимыми для самопознания, саморегуляции поведения и организации профессиональной деятельности.

2. Формирование готовности к самостоятельному использованию полученных психологических знаний для самопознания, саморазвития, организации профессиональной деятельности, обеспечения психологического здоровья.

3. Освоение знаний в области социальной психологии, необходимых для понимания процессов восприятия, общения и взаимодействия людей, внутригрупповых процессов.

4. Формирование готовности к самостоятельному использованию социально-психологических знаний для успешной социальной адаптации, организации межличностных и деловых отношений и работы в трудовом коллективе.

5. Формирование навыков анализа научной и научно-практической литературы в области психологии, разработки и описания прикладного психологического исследования.

Современная психология является быстро развивающейся, многозначной, иногда даже противоречивой отраслью знаний, поэтому её освоение с самого начала требует от студентов творческого подхода и большого самостоятельного труда по осмыслению получаемых на занятиях знаний. При этом особое место занимает работа с литературой, являющаяся основным методом самостоятельного овладения знаниями. Студентам рекомендуется для освоения данного курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Данное учебно-методическое пособие включает в себя вопросы для закрепления теоретических знаний, основные понятия тем, материал тестирования в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине, вопросы и задания для самостоятельной работы, примерный перечень тем для рефератов, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. Подборка опросников и тестов, включенных в пособие, помогает студентам изучению своих личностных психологических особенностей, формированию умений и навыков построения коммуникативных связей, применения полученных знаний при решении профессиональных задач, что является неотъемлемым условием как жизненного, так и профессионального успеха. Предлагаемый список литературы ориентирует студентов на углубленное изучение и усвоение материала дисциплины.

Выполнение практических заданий будет способствовать обогащению психологической компетентности, развитию психологического сознания, формированию компетенций в области общения, личностной рефлексии, выработке необходимых ценностных ориентиров и профессионально важных качеств личности будущих специалистов.

Тема 1. ПРЕДМЕТ, ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Основные понятия темы

Групповая (массовая) психика – реальное, живое сознание, сфера духовной жизни людей той или иной общности.

Психика – свойство высокоорганизованной материи; форма отражения объективной реальности.

Психология аномального развития – исследует отклонения в процессе развития психики человека.

Сознание – особый высший уровень организации психической жизни субъекта, выделяющего себя из окружающей действительности в форме психических образов, которые служат регуляторами целенаправленной деятельности.

Социальная психология – изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных общественных группах.

Сравнительная психология – отрасль психологии, исследующая филогенетические формы психической жизни. В области сравнительной психологии осуществляется сопоставление психики животных и человека.

Практические задания

Задание 1. Изучите предложенный ниже опросник *Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова «Диагностика социальной эмпатии»*.

Цель задания: овладение методом диагностики социальной эмпатии.

Эмпатия (от греч. *empathēia* – «сопереживание») – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия – феномен социально-психологического происхождения, возникающий при взаимодействии человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию.

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания (независимо от того, радости или печали) связана с умением человека «проникать» в мир чувств других людей. В разнообразных жизненных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и эмоций животных, а также от

представления о вызвавших их причинах. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи.

Эмпатия составляет ядро коммуникации. В коммуникативной деятельности она способствует сбалансированности межличностных отношений, делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия – один из важнейших факторов успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению (в психологии, педагогике, искусстве, медицине, журналистике и т. д.).

Инструкция:

«Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте их и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли бы возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните ответ «Да», а если они иные, то есть не соответствуют утверждению, то подчеркните ответ «Нет».

Помните, что в тесте нет хороших или плохих ответов. Не старайтесь своими ответами произвести благоприятное впечатление. Свое мнение выражайте свободно и искренне, только в этом случае вы получите действительное представление о своих психологических особенностях. Лучше давать тот ответ, который первым пришел вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте после того, как ответите на предыдущее, старайтесь также не оставлять данные вопросы-утверждения без ответа.

Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с заполнением бланка, выясните их у исследователя, прежде чем начнете работу по тесту».

Тест

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.

13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым человеком.
18. Читая книгу (роман, повесть и т. п.), я так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной мои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди плачут, когда смотрят кинофильм.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на него, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдание животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка и интерпретация результатов теста.

Цель обработки результатов – получение индекса эмпатийности испытуемого.

Чтобы получить индекс эмпатийности, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих со следующим ключом:

Ответ «Да»: 1;5;7;8;9;10;12;14;16;17;18;19;25;26;27;29;31.

Ответ «Нет»: 2;3;4;6;11;13;15;20;21;22;23;24;28;39;32;33.

Таким образом, индекс эмпатийности (Иэ) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Нет».

Для определения уровня эмпатийности предлагается таблица интерпретации индекса Иэ с учетом возраста и пола респондента. Юноши: 33 – 25 – высокий уровень; 24 – 17 – средний уровень; 16 – 8 – низкий уровень. Девушки: 33 – 29 – высокий уровень; 28 – 22 – средний уровень; 21 – 12 – низкий уровень.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Дайте характеристику психологии как науки.
2. В чем состоит сущность выбора методов исследования психики человека в психологии?
3. Кратко охарактеризуйте основные отрасли психологии.
4. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
5. Дайте краткую характеристику естественнонаучных основ психологии.
6. Раскройте основные подходы к классификации методов психологии.

Литература

1. Диагностика социальной эмпатии / В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетискин // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – 2002. – С. 21.
2. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: Учеб. пособие / Под ред. Э.В. Островского. – М.: Вузовский учебник, 2007. – 384 с.
3. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2001. – 432 с.
4. Слостенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.
5. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 527 с.

Тема 2.

ПСИХИКА, ПОВЕДЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Теоретические вопросы:

1. Сущность и структура деятельности.
2. Умения и навыки.

Основные понятия темы

Деятельность – внешняя (физическая) и внутренняя (психическая) активность человека, порождаемая его потребностями и направленную на преобразование самого себя и окружающего мира.

Навык – деятельность, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма.

Поведение – целеориентированная активность организма (психики) в интересах осуществления контакта с внешним миром.

Природа психики – эволюция человека осуществлялась на основе изменчивости всего живого, а также наследственности, закрепляющей и удерживающей приобретенные признаки путем естественного отбора.

Психика (греч. psychikos – душевный) – продукт функционирования высокоорганизованной материи (мозга), проявляющийся в субъективном отражении объективной реальности.

Структура психики (лат. structura – взаиморасположение, строение) – совокупность устойчивых связей между множеством ее компонентов, обеспечивающих целостность ее функционирования.

Умение – освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков.

Филогенез (от греч. phyle – род, племя, вид и genos – происхождение) – историческое формирование группы организмов. В психологии филогенез понимается как процесс возникновения и исторического развития (эволюции) психики и поведения животных; возникновения и эволюции форм сознания в ходе истории человечества. Филогенез изучают зоопсихология, этнопсихология, историческая психология, а также антропология, этнография, история, другие социальные дисциплины. Основными проблемами при изучении филогенеза считаются: выделение главных этапов эволюции психики животных (в связи с особенностями среды обитания, строения нервной системы и т. д.; одной из наиболее известных остается схема К. Бюлера: инстинкт – навык – интеллект); выявление условий перехода от этапа к этапу, общих факторов эволюции; выделение главных этапов эволюции форм сознания (в связи с особенностями производственной деятельности, социальных отношений, культуры, языка и т. д.); установление соотношения основных этапов филогенеза (в частности, человеческой психики) и онтогенеза.

1. Сущность и структура деятельности

Условием развития личности является деятельность. В самом общем виде под деятельностью понимается активность живого организма, направленная на удовлетворение его потребностей. У животных эта активность носит биологический по своей природе характер, поэтому термин «деятельность» к активности животных можно применить лишь условно. Деятельность человека имеет преобразующий характер и с самого начала регулируется требованиями общества.

Под *деятельностью* понимают внешнюю (физическую) и внутреннюю (психическую) активность человека, порождаемую его потребностями и направленную на преобразование самого себя и окружающего мира.

Деятельность, таким образом, содержит и внутренний, и внешний компоненты. При этом в различных видах деятельности их соотношение изменяется, но ведущая роль всегда принадлежит внутреннему компоненту, умению действовать «в уме». В этом и заключается качественное своеобразие человеческой психики.

Становление внутренней (психической) деятельности происходит по-

степенно. Ребенок сначала совершает действия с предметами (осуществляет внешнюю, предметную деятельность) и лишь со временем приобретает способность совершать те же действия в уме. Процесс преобразования внешних (предметных) действий во внутренние (действия «в уме») называют *интериоризацией* (от лат. *interior* – внутренний).

В результате интериоризации психика человека приобретает способность оперировать предметами или явлениями, отсутствующими в поле его зрения, а сам человек получает возможность регулировать поведение и деятельность, основываясь не только на собственном опыте, но и на опыте всего человечества. При этом обратный процесс преобразования умственных (психических) действий в действия с предметной действительностью называют *экстериоризацией* (от лат. *exterior* – внешний).

В структуре деятельности выделяют прежде всего *цель* – осознанный образ конечного результата деятельности. Именно наличие осознанной цели позволяет определить активность как деятельность. В тех случаях, когда осознанная цель отсутствует, нет и деятельности в полном понимании этого слова, а есть только импульсивное поведение.

В структуре деятельности выделяют также ее *мотивы*, поясняющие причины, которые побуждают человека стремиться к достижению цели. Например, цель студента – получить высшее образование, а мотивы могут быть разными – получить диплом, знания, повысить престиж и т. д.

Цель, на которую направлена деятельность, может быть более или менее отдаленной. Часто для ее достижения необходимо решить целый ряд частных *задач*. Каждый относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение текущей частной задачи на пути к достижению цели, называют *действием*. Например, действия студентов – слушание лекций, сдача экзаменов и т. п.

Итак, структурными элементами деятельности являются *цель, мотив, действие*.

Каждое действие состоит из системы движений или *операций*, которые разделяют на *внешние (предметные) и внутренние (умственные, психические)*.

К внешним относят двигательные (моторные) действия человека, действия по перемещению предметов, движения речевых органов человека, мимику и пантомимику. К внутренним относят перцептивные (от лат. *perceptio* – восприятие) действия, посредством которых формируется целостный образ предметов и явлений, мнемические действия, входящие в состав деятельности по запоминанию какой-либо информации и последующему ее припоминанию, мыслительные действия.

В результате многочисленных исследований показано, что выполнение предметных действий всегда включает чувственный (сенсорный) контроль и корректировку движений на основе чувственных ориентиров, информирующих мозг о состоянии внешней среды, т. е. на установлении обратной связи. Такой механизм планирования, контроля и регулирования действий П. Ано-

хин назвал акцептором действия. Этот принцип был положен в основу конструкции автопилота, станков с программным управлением и других приборов автоматического регулирования работы сложных механизмов.

2. Умения и навыки

В зависимости от степени осознанности выделяют такие способы действия, как навыки и умения.

Навык – это автоматизированный способ выполнения действия, сформированный в процессе упражнения.

Физиологической основой формирования навыков является образование в коре больших полушарий и функционирование устойчивой системы временных нервных связей – динамического стереотипа. Этапы формирования навыка:

- ознакомительный – ознакомление с приемами выполнения действий и их осмысление;
- аналитический – вычленение отдельных элементов действия и овладение ими;
- синтетический – объединение элементов действий в единое целое;
- автоматизации – целенаправленное и систематическое повторение действий (упражнения) с целью придания им нужной скорости и плавности.

В результате внимание освобождается от восприятия способов действий и переносится на результат действия и на окружающую обстановку. Это дает возможность использовать навык в составе разных действий с разными целями. Например, человек может вести документацию, фиксировать результаты экспериментального исследования, составлять конспект лекций и пр., используя сформированный навык письма, который на первых порах, когда человек только учился писать, выступал самостоятельным действием, требующим значительных усилий и сосредоточения сознания именно на процессе написания букв и слов.

Выработанные навыки влияют на формирование новых. При этом сформированный ранее навык может облегчать приобретение нового навыка (это явление называют переносом навыка), а может и затруднять (интерференция навыка).

К психологическим условиям, обеспечивающим успешное формирование навыков, относится количество упражнений, их темп и распределение во времени. Большое значение в сознательном усвоении навыков имеет также знание результатов успешности овладения ими.

Возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях обеспечивают умения, которые предполагают использование имеющихся знаний и навыков для выбора и осуществления способов действия в соответствии с поставленной целью деятельности.

Итак, деятельность – это процесс взаимодействия человека, личности с миром, причем процесс не пассивный, а активный и сознательно регулируемый. Таким образом, по А. Леонтьеву, личность – это субъект деятельности.

Выделяют такие *основные виды деятельности*:

- труд – деятельность, направленная на изменение и преобразование действительности для создания материальных и духовных ценностей; является основной деятельностью человека, обеспечивающей существование человечества как вида;
- учение – деятельность, направленная на приобретение знаний, выработку умений и навыков, являющихся для учащихся в качестве осознанной цели;
- игра – деятельность, целью которой является сам процесс ее осуществления, а не результат; в игре в определенной форме воспроизводятся реальные отношения действительности. Каждому периоду жизни человека соответствует определенный ведущий вид деятельности, в первую очередь определяющий его психическое развитие и становление личности. Для дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра, для школьного – учение, а для взрослого – профессиональная деятельность.

Задание 1. Сравните структуру деятельности и структуру учебной деятельности, предложенную Д. Б. Элькониним и В. В. Давыдовым. Сделайте вывод. Можно ли применять предложенные структуры для понимания сущности самообразовательной деятельности?

Структура учебной деятельности (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов):

- учебно-познавательные мотивы, сущность которых состоит в усвоении обобщённых способов действий в конкретной области изучаемого предмета;
- учебная задача, которая по своему содержанию есть подлежащий усвоению способ действия;
- учебные действия, в результате которых формируется представление или предварительный образ усваиваемого действия и производится первоначальное воспроизведение образца;
- действия контроля (самоконтроля), которые состоят в сопоставлении воспроизведенного действия с образцом через его образ;
- действия оценки (самооценки) степени усвоения изменений, которые произошли в самом субъекте.

Задание 2. Изучите особенности филогенеза и эволюции психики. В чем сущностное отличие филогенеза психики от эволюции психики?

Филогенез психики

Физиологический уровень:

1-й этап. Формирование раздражимости – изменение физиологического состояния организма под влиянием внешних воздействий (тепловых, световых, химических и др.), называемых раздражителями.

2-й этап. Появление чувствительности – общая способность организма к ощущению и защитному реагированию на действие раздражителя.

3-й этап. Выработка ощущений – отражение нервной клеткой конкретных температурных, световых, химических и других характеристик, воздействующих на нее предметов и явлений объективного мира.

4-й этап. Формирование восприятия – объединение различных видов ощущений в едином субъективном образе воздействующих на организм внешних предметов и явлений.

Элементарный психический уровень:

1-й этап. Формирование рефлексов – закономерной ответной реакции организма на действие определенного раздражителя.

2-й этап. Дифференциация рефлексов на условные и безусловные.

3-й этап. Образование инстинктов – совокупности врожденных компонентов психической деятельности человека и животных (безусловных рефлексов), проявляющихся в их поведении и обеспечивающих их существование.

4-й этап. Появление навыков – способности психики менять формы поведения в зависимости от складывающейся внешней ситуации.

Эволюция психики:

1-й этап. Формирование и развитие сенсорных процессов – отражение действующих в конкретный момент раздражителей.

2-й этап. Появление перцептивных процессов – объединение нескольких сенсорных процессов для целостного восприятия (понимания) воздействующего раздражителя.

3-й этап. Формирование рассудочного поведения – форма поведения, при которой решение задач производится на основе отражения связей и отклонений между предметами и явлениями объективного мира.

4-й этап. Формирование сознания – высший уровень психического отражения человеком окружающего мира, выступающего как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов и предвосхищающего его практическую деятельность.

5-й этап. Развитие самосознания – относительно устойчивая, осознанная и эмоционально окрашенная система представления человеком самого себя, на основе которого он строит свое взаимодействие с другими людьми.

Задание 3. Докажите справедливость или опровергните следующее утверждение: «Появление психики связывается с формированием на определенном этапе развития способности к активному перемещению в пространстве, при котором потребности удовлетворяются посредством активных движений во внешней среде, кои должны предваряться поиском нужных предметов».

Задание 4. С помощью рекомендуемой литературы изучить основные теории деятельности. Сделать конспект в тетради.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Раскройте понятие «деятельность».
2. Укажите основные компоненты структуры деятельности.
3. Раскройте основные виды деятельности.
4. В чем отличие сущностных характеристик навыков и умений человека.

Литература

1. Крысько, В. Г. Психология и педагогика: курс лекций / В. Г. Крысько. – Москва: ОМЕГА, 2006. – 368 с.
2. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 432 с.
3. Слостенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.
4. Самыгин, С. И. Психология и педагогика: учеб. пособие / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Москва: КНОРУС, 2012. – 480 с.

Тема 3.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

1. ОЩУЩЕНИЕ

Основные понятия

Адаптация – приспособление к внешним условиям. Различают адаптацию: физиологическую, социально-психологическую и профессиональную.

Аккомодация – приспособление глаз к четкому видению различно удаленных предметов (у человека происходит за счет изменения кривизны хрусталика).

Бинокулярное зрение – видение одного и того же объекта обоими глазами; обеспечивает восприятие глубины, удаленности и объемности предметов.

Интероцептивные ощущения (внутренние органические)– сигнализируют о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т.п.), несут информацию о деятельности внутренних органов.

Ощущение – простейшая форма психического отражения, свойственная и животному и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений.

Порог ощущений (абсолютный) – минимальная величина раздражителя, вызывающего едва заметное ощущение – **нижний порог**, максимальная величина раздражителя, еще вызывающего ощущение данной модальности – **верхний порог**.

Проприоцептивные ощущения – возникают в результате деятельности рецепторов, расположенных в мышцах и сухожилиях. Несут информацию о состоянии мышечной системы, движении и положении тела.

Рецепторы – специализированные нервные окончания, преобразующие раздражения в нервное возбуждение.

Сенсибилизация – повышение уровня чувствительности под воздей-

ствием окружающей обстановки (например, темной ночью на улице человек гораздо чувствительнее к звукам и прочим внешним сигналам, чем в спокойной обстановке).

Сенсорный – относящийся к органам чувств.

Синестезия - возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов (взаимодействие ощущений разных модальностей – слух, зрение и др., например, «искры» в глазах от боли, звон при ударе по голове, эффект цветомузыки).

Специфические ощущения – несут информацию о времени, ускорении, вибрации и других явлениях, имеющих жизненно важное значение.

Чувствительность – способность реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

Экстероцептивные ощущения (внешние) – возникают при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела, несут информацию о внешнем мире.

ЗАДАНИЯ

Задание №1. Определите соответствие между приведенными примерами и объясняющими их явлениями (закономерностями):

Примеры:

1. При усилении освещения в зале звуки, несущиеся со сцены, стали казаться зрителям громче.
2. Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.
3. А.Н. Скрябин обладал цветным слухом, т.е. слышал звуки, окрашенные в разные цвета.
4. После погружения руки в холодную воду раздражитель, нагретый до 30 °С, воспринимается как теплый, хотя его температура ниже нормальной температуры тела.

Закономерности ощущений:

- А. Адаптация.
- Б. Контраст.
- В. Сенсбилизация.
- В. Синестезия.

2. ВОСПРИЯТИЕ

Основные понятия

Апперцепция – зависимость восприятия от прошлого опыта, запаса знаний и общей направленности личности.

Восприятие – форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие межличностное – восприятие, понимание и оценка человека человеком.

Избирательность – качество восприятия, определяемое направленностью или опытом личности.

Иллюзия восприятия – искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер.

Константность восприятия – способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету и величине, ряду других параметров независимо от меняющихся физических условий восприятия.

Осмысленность – связь с пониманием сущности предметов и явлений через процесс мышления. Связь мышления и восприятия выражается в том, что сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом.

Порог восприятия (порог ощущения, порог чувствительности) – величина раздражителя, вызывающего или меняющего восприятие, ощущение.

Предметность восприятия – это способность человека воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими данные ощущения.

Сенсорика – понятие, обобщающее ощущение и восприятие.

Структурность – свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и не является их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняет оркестр, либо один рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.

Целостность восприятия – внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе; выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета. (Мозг всегда старается свести фрагментарное изображение в фигуру с простым и полным контуром. Поэтому, когда предмет, мелодия, слово или фраза представлены лишь разрозненными элементами, мозг будет систематически пытаться собрать их воедино и добавить недостающие части).

Практические задания

Задание №1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Разговаривая по телефону, мы слышим не все звуки, но понимаем всю фразу благодаря следующему свойству восприятия:

- а) осмысленности;
- б) константности;
- в) предметности;
- г) целостности;
- д) структурности.

2. При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется следующее свойство восприятия:

- а) целостность;
- б) константность;
- в) осмысленность;
- г) предметность;
- д) структурность.

3. Чернильное пятно обычно воспринимается как целостный предмет (птица, какое-то животное и т.п.). Происходит это благодаря следующему свойству восприятия:

- а) структурности;
- б) целостности;
- в) осмысленности;
- г) предметности;
- д) константности.

3. ПАМЯТЬ

Основные понятия

Воспроизведение – процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него и вне его.

Запоминание – процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.

Мнемическая деятельность – это деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала. Представляет собой специфически человеческий феномен, ибо только у человека запоминание становится специальной задачей, а заучивание материала, сохранение его в памяти – специальной формой сознательной деятельности.

Объем памяти – количественные возможности запечатляемой, сохраняемой и воспроизводимой человеком информации.

Память – запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.

Память мгновенная (или иконическая) связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от 0,1 до 0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это – память-образ.

Память кратковременная – вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации – порядка 20 секунд (без повторения). (Объем кратковременной памяти индивидуален, определяется

по формуле 7 ± 2 ед. информации, т.е. в среднем человек с одного раза может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур и т.д.)

Память оперативная – вид памяти, рассчитанный на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений в этой памяти определяется задачей, стоящей перед человеком, и рассчитан только на решение этой задачи.

Память долговременная способна сохранять информацию в течение практически неограниченного срока. Она бывает двух типов: 1) долговременная память с *сознательным* доступом, т.е. человек может по своей воле вспомнить информацию; 2) *закрытая* долговременная память, при которой в обычных условиях человек не имеет доступа к информации, а лишь в состоянии гипноза может актуализировать события, образы, переживания, которые, как казалось бы, навсегда ушли из памяти.

Память когнитивная - процесс сохранения знаний. Знания, получаемые при обучении, воспринимаются сначала как нечто внешнее относительно личности, но затем постепенно превращаются в опыт и убеждения.

Память двигательная (или моторная) – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений.

Память эмоциональная – это сохранение в сознании переживаний и чувств.

Память образная – это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы и др. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений.

Память вербальная (словесно-логическая, семантическая) выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. С ее помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т.д.), образуется информационная база человеческого интеллекта.

Память произвольная связана с волевым контролем процесса запоминания.

Память непроизвольная выражается в автоматическом запоминании и воспроизведении информации, которое происходит без особых усилий со стороны человека и установки на запоминание.

Память личностная обеспечивает единство самосознания личности на всех этапах ее жизненного пути.

Прочность запоминания выражается в сохранении заученного материала и в скорости его забывания.

Скорость запоминания определяется числом повторений, необходимых тому или иному человеку для запоминания определенного объема материала.

Сохранение – удержание в памяти полученной информации в течение относительно длительного времени.

Точность воспроизведения определяется процентным соотношением

правильно воспроизведенного материала ко всему объему воспроизводимого материала.

ЗАДАНИЯ

Задание №1.

1. Прочитайте вслух приведенный ниже ряд слов (интервал между словами 3 с). Теперь закройте этот ряд листком бумаги и попытайтесь его воспроизвести (порядок слов постарайтесь сохранить). Запишите запомнившиеся слова. Проверьте, какое количество слов Вы запомнили правильно. Повторите то же со вторым рядом.

Слова для запоминания на слух:

а) ЛИПА. НОЖНИЦЫ. ЛАМПА. ЯБЛОКО. КАРАНДАШ. ГРОЗА. ОБРУЧ. МЕЛЬНИЦА. ПОПУГАЙ. ЛИСТОК.

Количество правильно запомненных слов –

б) СЕНО. ТЕРПЕНИЕ. ОЧКИ. РЕКА. ТЕТРАДЬ. ЗАКОН. ФАНТАЗИЯ. ЛОЖКА. ПТИЦА. ОГОНЬ.

Количество правильно запомненных слов –

Объем слуховой памяти на слова ($P_{сс}$) находят по формуле $P_{сс} = (a + б)/2$,

где a и $б$ соответственно результаты выполнения заданий а и б.

Проделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для слухового запоминания:

в) 43; 57; 12; 33; 96; 7; 15; 81; 74; 46.

Количество правильно запомненных чисел –

г) 84; 72; 15; 44; 83; 37; 6; 18; 56; 47.

Количество правильно запомненных чисел –

Объем слуховой памяти на числа ($P_{сч}$) находят по формуле $P_{сч} = (в + з)/2$,

где $в$ и $з$ соответственно результаты выполнения заданий в и г.

Объем слуховой памяти (P_c) находят по формуле $P_c = (a + б + в + з)/4$.

2. Закройте листком бумаги приведенный ниже ряд слов, затем откройте его для зрительного восприятия в течение 10 с. Закройте опять этот ряд и попытайтесь воспроизвести его. Запишите запомнившиеся слова и проверьте, сколько Вы запомнили верно. Повторите то же со вторым рядом слов.

Слова для зрительного запоминания:

д) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК. БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА. ТАЧКА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА.

Количество правильно запомненных слов –

е) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО. ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ. ВОДА. ГОЛОВА.

Количество правильно запомненных слов –

Объем зрительной памяти на слова (Пзс) находят по формуле $Pzc = (d + e)/2$,

где d и e соответственно результаты выполнения заданий d и e .

Проделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для зрительного запоминания:

ж) 34; 15; 8; 52; 78; 41; 18; 63; 85; 39.

Количество правильно запомненных чисел –

3. Читая вслух последовательно слова из нижеприведенного ряда, одновременно мысленно записывайте их в воздухе. Закройте слова листком бумаги и воспроизведите их по памяти. Сколько слов Вы запомнили? Повторите то же самое со вторым рядом слов.

Слова для двигательного, зрительного и слухового восприятия.

и) БЕРЕГ. СОБАКА. ПАРТА. САПОГИ. СКОВОРОДА. РОЦА. ГРИБ.

КНИГА. САМОВАР. ПАЛЬТО. СЛОВАРЬ. КАША. ПРОРЫВ. МОРКОВЬ. ВОДА.

Количество правильно запомненных слов –

к) БОЧКА. КОНЬКИ. ОГУРЕЦ. ВАЛЬС. ПАРХОД. БУТЕРБРОД. ОБРЫВ. УЛЫБКА. МЯСО. ПАРТА. СОВЕСТЬ. МОРОЗ. ПИРОЖНОЕ. ОГОНЬ. ГЛИНА.

Количество правильно запомненных слов –

Объем зрительно-моторно-слуховой памяти (Пзмс) находят по формуле $Pzms = (u + k)/2$, где u и k соответственно результаты выполнения заданий u и k .

Задание №2. Исследуйте свою логическую и механическую память.

1. В течение 60 с прочитайте текст. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попробуйте воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.

ТЕКСТ

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный пассажирский пароход «Титаник», шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой – айсбергом (1). Получил большую пробоину и стал тонуть (2). «Спустить шлюпки!» -

скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось **недостаточно** (3). Их хватило только на половину пассажиров. **«Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса»**, (4) - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно **погружался в темную холодную воду** (5). Одна за другой отчаливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. Вот началась **посадка в последнюю шлюпку** (6).

И вдруг к сходням, крича и воя, **бросился** какой-то **толстяк с перекошенным от страха лицом** (7). Расталкивая женщин и детей, он совал матросам пачки денег и пытался **вскочить в переполненную людьми шлюпку** (8).

Послышался негромкий сухой щелчок – это **капитан выстрелил из пистолета** (9). **Трус упал на палубу мертвым** (10), но никто даже не оглянулся в его сторону.

Количество правильно воспроизведенных мыслей (**память логическая на мысли Пл**) – можно установить 10 мыслей.

По результатам выполнения заданий 1 – 2 составьте характеристику Вашей памяти.

Объем памяти:

- а) слуховой – ... ;
- б) зрительной – ... ;
- в) двигательной – ... ;
- г) механической – ... ;
- д) логической – ... ;
- е) образной – ... ;
- ж) словесной – ... ;
- з) числовой –

Задание №3. Выявите индивидуальные особенности своей памяти. Для этого вспомните и постарайтесь точно ответить на следующие вопросы:

1. Какой материал запоминается Вами лучше: одинаково внимательно прочитанный про себя или прослушанный?

2. Как лучше запоминаются движения при заучивании физических упражнений или практических действий: в зрительной форме (когда смотрите, как показывают движения) или мышечно-двигательной (когда сами повторяете движения)?

3. Какой материал запоминается легче, быстрее: конкретный (формулы, иностранные слова и т.д.) или отвлеченный (рассуждения, трактовка терминов, философские отступления)?

4. Как отчетливо вспоминаются и переживаются воспоминания о перенесенном Вами горе или радости?

5. Были ли случаи, когда на вопрос преподавателя не удалось дать ответ, но он всплыл в памяти сразу же после того, как Вы сели на место.

6. Можете ли вспомнить внешний вид человека, его манеры поведения, с которым вчера случайно ехали в транспорте? Как часто остаются в памяти случайно услышанные слова, не имеющие к Вам отношения?

7. Достаточно ли Вам один раз внимательно прочесть доходчивый материал, для того чтобы воспроизвести его:

- а) тут же;
- б) на следующий день;
- в) через несколько дней?

8. Вычислите, каких событий в Вашей жизни за последние две недели было больше: приятных или неприятных? Для этого лист бумаги вертикальной чертой разделите на 2 части. Слева в графу со знаком «+» запишите приятные события, справа со знаком «-» - неприятные. Сравните их количество.

Ответы на это задание можно интерпретировать следующим образом (по пунктам задания):

1. В первом случае у Вас зрительный тип памяти, во втором – слуховой.
2. В первом случае у Вас зрительный тип памяти, во втором – двигательный.
3. В первом случае у Вас хорошо развита образная память, во втором – словесно-логическая.
4. Если очень хорошо, то у Вас развита эмоциональная память.
5. Если так случается, то у Вас плохо развита оперативная память.
6. При утвердительном ответе у Вас хорошая произвольная память.
7. Ответ на этот вопрос характеризует Вашу произвольную память, ее прочность.
8. Ответ на этот вопрос характеризует такое Ваше личностное качество человека, как оптимизм.

Сравните результаты выполнения заданий №1 – №3.

Задание №4. Тест. Насколько надежна Ваша память?

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Легко ли Вам запомнить пять разных телефонных номеров?
2. Случалось ли Вам забывать о деловой встрече?
3. Можете ли вспомнить, что Вы ели на завтрак три дня назад?
4. Помните свой первый поцелуй?
5. Можете забыть свою первую любовь?
6. Можете вспомнить свой первый день в школе?
7. Сумеете прочесть наизусть стихотворение, которое учили еще в детстве?
8. Можете ли припомнить что-нибудь из одежды, которую Вы носили в 10 лет?

9. Перед тем, как позвонить, Вы обычно ищете номер в телефонной книжке?
10. Помните ли, в чем Вы были одеты, когда поцеловались в первый раз?
11. Можете вспомнить Вашего первого друга?
12. Некоторые запахи напоминают Вам знакомые места?
13. Можете ли вспомнить дорогу, по которой Вы ходили в школу?
14. Помните ли о Днях рождения и юбилеях своих друзей?

Подсчитайте баллы: каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный – ноль. Только в вопросе №10 все наоборот: «нет» - означает один балл.

Если Вы набрали **11 БАЛЛОВ** или больше: у Вас великолепная память, очень надежная. Вам удастся много запомнить.

От 6 до 10 БАЛЛОВ: у Вас достаточно хорошая память, многие вещи Вы хорошо помните, хотя иногда ошибаетесь и смущаетесь.

5 БАЛЛОВ или меньше: у Вас средняя память. Вероятно, Вы часто забываете о важных деловых встречах и звонках, хотя у такого положения дел есть свои преимущества – Вы быстро забываете свои оплошности.

4. ВНИМАНИЕ

Основные понятия

Внимание – направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

Внимание внешнее (сенсорно-перцептивное) обращено на объекты внешнего мира; необходимое условие познания и преобразования окружающего мира.

Внимание внутреннее (интеллектуальное) обращено на объекты субъективного мира человека; необходимое условие самопознания и самовоспитания.

Внимание непроизвольное – наиболее простое и генетически исходное. Имеет пассивный характер; возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений, в силу особенностей объекта – новизны, силы воздействия, соответствия актуальной потребности и пр.

Внимание произвольное направляется и поддерживается сознательно поставленной целью, а потому неразрывно связано с речью. О внимании произвольном говорят, если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений и требует со стороны субъекта волевых усилий.

Внимание слепопроизвольное (постпроизвольное) возникает на основе внимания произвольного и заключается в сосредоточении на объекте в силу его ценности, значимости или интереса для личности.

Концентрация внимания – качество внимания, характеризующее степень сосредоточенности внимания на объекте.

Объем внимания – качество внимания, характеризующее количество

объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно. Объем внимания – величина индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен 5 ± 2 ед. инф.

Отвлекаемость внимания – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. *Внешняя отвлекаемость* возникает под влиянием внешних раздражителей. *Внутренняя отвлекаемость* возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

Переключение внимания – качество внимания, характеризующее намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

Распределение внимания – качество внимания, характеризующее способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

Устойчивость внимания – качество внимания, характеризующее длительность сосредоточения внимания на объекте.

ЗАДАНИЯ

Задание №1. Анкета по изучению самооценки переключения внимания.

Ознакомьтесь с нижеследующими утверждениями. Если Вы считаете, что то или иное утверждение характеризует Ваше внимание, то подчеркните «Да»; если не характеризует, то подчеркните «Нет».

- | | |
|---|-----------|
| 1. Могу быстро переходить от одного вида работы к другому, от одного занятия к другому. | (Да, Нет) |
| 2. Легко и быстро привыкаю к характеру и требованиям нового преподавателя, к новым условиям жизни и деятельности. | (Да, Нет) |
| 3. Легко исправляю свои ошибки при решении задач (перестраиваю ход решения). | (Да, Нет) |
| 4. Тяжело переживаю отклонения от принятого мною режима дня. | (Да, Нет) |
| 5. После спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредоточиваюсь на нужной деятельности. | (Да, Нет) |
| 6. Быстро переключаюсь от отдыха к делу, легко втягиваюсь в работу (на учебных занятиях, при самостоятельной работе и т.д.) | (Да, Нет) |
| 7. Меня трудно переубедить, нередко я проявляю упрямство. | (Да, Нет) |
| 8. Быстро и легко отхожу от привычного стереотипа решения задач, нахожу новые способы решения. | (Да, Нет) |

9. Легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к какой-либо деятельности. (Да, Нет)
10. Быстро приобретаю новые привычки и навыки на учебных занятиях, без особого труда могу их изменять. (Да, Нет)

Ключ к анкете

Испытуемые, у которых число утвердительных ответов меньше или равно 3, условно относятся к группе с низким уровнем переключения внимания.

Утвердительные ответы в количестве от 4 до 7 характеризуют средний уровень исследуемого свойства.

Те испытуемые, которые продемонстрировали более 7 (от 8 до 10) положительных ответов, относятся к группе с высоким уровнем переключения внимания.

Задание №2. Рассмотреть тест Мюнстерберга.

Тест оценивает избирательность внимания, а также помехоустойчивость.

Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, – как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова.

Пример: пюклбюсрадостьуфрнкп

Время работы 2 минуты.

ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЦКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕБЛЦЭК-
ЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕСТФКЦАМАР-
КЕТИНГПДАТАХРКДОЧИСЛОТЦЦОСЛЕДСТВИЕРБОУКЛАБО-
РАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУФЦНОСЛО-
ВОНРЩЪАРДЕНЬГИЬКЦЩЪБСТУЛФПАЛЬТОЩКРРТДОВНИМА-
НИЕХИЩЪСТОЛПТХМУТАРЕЛКАЯСМУКУСТРПКЩБФЦОБЩЕ-
НИЕЯАОТРВЕТЕРБФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩБФКВЦОНО-
СЯФТМКЦЛУБПОЛЕТКЦШЩПЕТУХТАКЛЬПЕСНЯЖКФШЯФЦ-
КАЧЕЛИКЖДОМОБАНКДШЖЪТКОНЬДПЖКТОЧКАПФЦК

Результат:

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте «спрятано» 33 слова, за 2 минуты обследуемый должен их найти.

Рекомендации по развитию произвольности внимания

Внимание является одной из наиболее важных психических функций и оказывает существенное влияние на психические процессы, обеспечивая целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности человека, усиливая восприятие и память, активизируя мышление. Внимание играет важную роль в различных профессиях, связанных с осмыслением большого количества информации и общением. Поэтому важно создавать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития. Среди подобных условий можно назвать следующие.

Обеспечение высокой работоспособности всех органов и систем человека:

- правильный распорядок дня, полноценное питание и отдых;
- своевременная диагностика и лечение нарушений зрения, слуха, заболеваний внутренних органов;
- учет дневного ритма работоспособности (пик нашей активности приходится на 5, 11, 16, 20 и 24 ч);
- чередование умственных и физических занятий.

Создание благоприятной рабочей обстановки:

- отсутствие сильных внешних раздражителей – обеспечение тишины (легкий шум способствует сосредоточенности), перенос других дел на иное время;
- обеспечение гигиенических условий работы (чистый воздух, комфортная температура воздуха);
- оптимальный физический фактор (поза, при которой ничто не отвлекает, отсутствие лишних движений);
- привычные условия работы.

Поиск путей появления интереса к задаче: следует обратить внимание на любопытные и необычные детали, взглянуть на происходящее по-новому.

Организация деятельности:

- установить приоритеты (определить, что главное, а что второстепенное, отдав предпочтение главному);
- поставить конкретные задачи (определить, что необходимо сделать для решения того или иного вопроса);
- определить конечную цель и разбить на этапы пути ее достижения.

Воспитание критического отношения к себе и работе: после завершения деятельности необходимо проанализировать, достигнута ли поставленная цель, что способствовало ее достижению, а что мешало.

Следует научиться произвольно и целеустремленно направлять внимание на определенный объект, не давая себя отвлечь посторонним раздражителям. Развитие устойчивости внимания связано с развитием его волевых качеств: поэтому надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Большую пользу принесут систематические упражнения в одновременном выполнении различных процессов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо и в то же время из второстепенного выделялось главное, на чем и концентрировалось бы внимание.

5. МЫШЛЕНИЕ

Основные понятия

Абстрагирование – мыслительная операция, основанная на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных. Эти выделенные характеристики как самостоятельные предметы в действительности не существуют.

Анализ – мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части и характеристики.

Аналогия – логический вывод в процессе мышления от частного к частному на основе некоторых элементов сходства.

Гипотеза – предположение, проект решения задачи.

Дедукция – логический вывод в процессе мышления от общего к частному.

Индукция – логический вывод в процессе мышления от частного к общему.

Интеллект – общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях.

Мышление есть процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ее существенных связях и отношениях.

Наглядно-действенное мышление – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними.

Наглядно-образное мышление – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.

Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам.

Понятие – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Понятия могут быть конкретными и абстрактными.

Разум (ум) – высшая форма теоретического освоения действительности, проявляющаяся в способности человека мыслить.

Синтез – операция, обратная анализу, позволяющая мысленно воссоздать целое из аналитически заданных частей.

Словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

Сравнение – мыслительная операция, основанная на установлении сходства и различия между объектами.

Суждение – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями в форме утверждения или отрицания. Суждения могут быть истинными или ложными.

Умозаключение – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

ЗАДАНИЯ

Задание №1. Наиболее распространенное деление стилей мышления: деление на «теоретиков» (или, в близкой типологии В. Оствальда, «классиков») и «эмпириков» («романтиков»). Ниже приведены характеристики тех и других. Определите, где речь идет о «теоретиках», а где об «эмпириках».

1. Их отличают большая наблюдательность, любознательность, виртуозное использование сравнительного анализа.
2. Они считают, что открытия определяются яркими вспышками воображения.
3. С их точки зрения, то, что не наблюдаемо в опыте, нельзя использовать в научном рассуждении.
4. Ценность их в том, что сделанные ими открытия служат исходной информацией для научного прорыва, реализуемого другими.
5. Их сильная сторона – аналитичность, рациональность мышления, невысокая эмоциональность.
6. Они признают наукой только установление связей между непосредственно измеряемыми величинами.
7. Они устремляются в прорыв, обозначенный усилиями других, и делают результат доказательным и убедительным для других.
8. Когда в материале есть «белое пятно», они восполняют недостающие детали гипотезой, опирающейся на интуицию.
9. Слабость их – в излишней, часто необоснованной доверчивости к найденным закономерностям.
10. Они менее наблюдательны, чем другие, но и не столь доверчивы.

Задание №2. Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.

1. Образец: *восприятие* – чувственный образ.
Понятие – (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).
2. Образец: *ощущение* – живое созерцание.
Понятие – (вторичное, идеальное, опосредованное отражение, условный рефлекс).
3. Образец: *представление* – активное отражение.
Мышление – (абстрактный образ, рефлекс, опережающее отражение).

Задание №2. Решите следующую логическую задачу.

Разоблаченный оракул

Давным-давно в одной из восточных стран был знаменитый оракул (пророк). В отличие от остальных оракулов его устами вещало не одно божество, а целых три: Бог Правды, Бог Лжи и Бог Дипломатии. Они изображались совершенно одинаковыми фигурами, расположенными за алтарем, перед которым люди, ищущие совета, преклоняли колени.

Боги всегда охотно отвечали на вопросы. Но так как они были похожи друг на друга, никто не мог определить, то ли отвечает Бог Правды, которому надо верить, то ли Бог Лжи, который говорит всегда неправду, то ли Бог Дипломатии, который может либо солгать, либо сказать правду. Это было на руку жрецам и способствовало славе оракула: Боги всегда оказывались правы.

Но однажды нашелся человек, казавшийся простаком, который задумал совершить то, что не удавалось самым большим мудрецам. Он решил опознать каждого из Богов.

Человек вошел в храм и спросил Бога, стоявшего слева:

- Кто стоит рядом с тобой?
- Бог Правды, – был ответ.

Тогда он спросил Бога, стоявшего в центре:

- Кто ты?
- Бог Дипломатии, – был ответ.

Последний вопрос он задал Богу, стоявшему справа:

- Кто стоит рядом с тобой?
- Бог Лжи, – был ответ.
- Теперь все понятно, – сказал человек, казавшийся простаком.

Что же он понял из ответов оракула?

КЛЮЧ.

Слева стоял Бог Дипломатии, в центре – Бог Лжи, справа – Бог Правды. Если вы ее сами не решили, вы сможете все же «сказать ответ» другим, но вам придется подумать, чтобы самим понять его.

Рекомендации по развитию креативности

Серьезным препятствием на пути к творческому мышлению становятся приверженность старым методам решения: склонность к конформизму, боязнь показаться глупым и смешным, экстравагантным или агрессивным; страх ошибиться и страх критики; завышенная оценка собственных идей; высокий уровень тревожности; психическая и мышечная напряженность.

Условиями успешного решения творческих задач являются более частое обнаружение и применение новых способов; успешное преодоление сложившихся стереотипов; умение идти на риск, освободившись от страха и защитных реакций; сочетание оптимальной мотивации и соответствующего уровня эмоционального возбуждения; разнообразие и разнонаправленность знаний и умений, ориентирующих мышление на новые подходы.

6. ВООБРАЖЕНИЕ

Основные понятия

Агглютинация – создание новых образов на основе «склеивания» частей, имеющих образы и представлений. (К примеру, образ водяной русалки в народных представлениях создан из образов женщины (голова и туловище), рыбы (хвост) и зеленых водорослей (волосы)).

Галлюцинации – фантастические видения, не имеющие почти никакой связи с окружающей человека действительностью. Обычно они – результат тех или иных нарушений психики или работы организма – сопровождают многие болезненные состояния.

Грезы в отличие от галлюцинаций – это вполне нормальное психическое состояние, представляющее собой фантазию, связанную с желанием, чаще всего несколько идеализируемым будущим.

Гиперболизация – увеличение или уменьшение предмета, изменение количества частей предмета или их смещение. (Например, многорукий Будда в индийской религии, драконы с семью головами, одноглазый циклоп).

Воображение – это психический процесс создания новых образов на основе ранее воспринятых.

Воображение активное характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию усилием воли вызывает у себя соответствующие образы. Активное воображение может быть *творческим* и *воссоздающим*.

Воображение творческое активное предполагает самостоятельное создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности.

Воображение воссоздающее активное разворачивается на основе описания, рассказа, чертежа, схемы, символа или знака.

Воображение пассивное – характерно созданием образов, которые не воплощаются в жизнь; программ, которые не воплощаются или вообще не могут быть осуществлены. Пассивное воображение может быть *преднамеренным* и *непреднамеренным*.

Воображение преднамеренное пассивное создает образы, не связанные с волей, которая способствовала бы их осуществлению.

Воображение непреднамеренное пассивное наблюдается при ослаблении деятельности сознания, при его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне.

Заострение – форма воображения, для которой характерно подчеркивание каких-либо признаков. (Например, карикатуристы выделяют самое существенное в образе, меняя пропорции: болтуна изображают с длинным языком, любителя поесть наделяют объемистым животом).

Мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее, на перспективы жизнедеятельности человека.

Если воображение рисует сознанию такие картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название фантазии.

Схематизация – сглаживание различий предметов и выявление черт сходства между ними. Так создаются национальные орнаменты и узоры, элементы которых заимствованы из окружающего мира.

Типизация – выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях, и воплощение его в конкретном образе.

Творчество – деятельность человека или коллектива людей по созданию новых оригинальных общественно значимых ценностей.

ЗАДАНИЯ

Задание №1. Выберите правильный вариант из предложенных ответов.

1. Вид творческого воображения, связанного с осознанием желаемого будущего, называется:
 - а) грезами;
 - б) фантазией;
 - в) мечтой;
 - г) сновидением.
2. Образы минотавра, пегаса созданы на основе:
 - а) типизации;
 - б) гиперболизации;
 - в) схематизации;
 - г) агглютинации.
3. Технические изобретения: троллейбус, аэросани, самолет-амфибия созданы при помощи такой формы воображения, как:
 - а) агглютинация;
 - б) типизация;
 - в) гиперболизация;
 - г) схематизация.

Задание №2. Тест «Какое у Вас воображение?»

Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Снятся ли Вам сны?
2. Часто мечтаете вместо того, чтобы что-нибудь делать?
3. Снятся ли Вам кошмары?
4. Мечтаете ли о встрече со знаменитостями?
5. Исповедуете ли какую-нибудь религию?
6. Бывает ли страшно, когда смотрите фильмы ужасов?
7. Вам приходилось когда-нибудь воображать, как бы Вы жили в другом веке?
8. Беспокоились ли о безопасности близких друзей или родственников, когда они путешествуют?
9. Фантазируете, когда занимаетесь любовью?
10. Верите в существование привидений?
11. Допускаете, что Землю посещали НЛО?
12. Верите ли Вы в добрых фей?
13. Смогли бы Вы написать роман?
14. Верите ли, что можно разговаривать с мертвыми?
15. Могут ли на морском дне жить огромные чудовища?
16. Думали ли Вы когда-нибудь о том, что можно было бы сделать, если выиграете в «Спортлото»?
17. Имеете привычку вставлять свои реплики в теле- и радиопрограммы?
18. Приходилось ли Вам представлять себя дирижером оркестра?
19. Верите в переселение душ?

ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ: каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный – ноль.

От 7 до 19 баллов: у Вас хорошо развито воображение.

От 2 до 6 баллов: Ваше воображение борется за то, чтобы быть услышанным. Перестаньте его подавлять, позвольте ему развиваться.

1 балл: Вам удалось полностью уничтожить воображение. Зачем? Добавьте новую и приятную сторону к Вашей жизни! Фантазируйте!

Задание №3. Проанализируйте свое творческое воображение.

Для этого в течение 20 мин. составьте возможно большее число предложений, чтобы в каждое из них обязательно вошли указанные ниже три слова (в любом падеже):

- а) ветер, вода, велосипед;
- б) машина, сыр, кино;
- в) яблоко, пожар, ярость.

Каждое предложение оценивается в 2 балла. Для остроумных и оригинальных предложений прибавляется по 2 балла.

Если при составлении предложения в нем использована только формальная сторона предмета или явления и предложение может быть принято с натяжкой, за него дается 1 балл.

Подсчитайте число заработанных Вами баллов.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Значение ощущений в процессе познания.
2. Виды ощущений, их свойства.
3. Восприятие, его свойства.
4. Основные механизмы памяти. Виды памяти.
5. Внимание, его свойства.
6. Понятие о мышлении, его отличие от других познавательных процессов. Типы мышления.
7. Взаимосвязь мышления и речи.
8. Роль воображения в жизни человека и процессе познания.

Литература

1. Кравченко А.И. Общая психология – М.: Проспект, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: ВЛАДОС, 2007.
4. Столяренко Л.Д. Психология: учеб. для вузов. – СПб. Питер, 2008.

Тема 4.

ПСИХИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Основные понятия темы

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ответ на появление объективно или субъективно непреодолимого препятствия на пути удовлетворения какой-то потребности, достижения цели или решения задачи.

Чувства – устойчивые эмоциональные переживания, связанные с каким-то определенным объектом или категорией объектов, обладающих особым значением для человека.

Эмоции – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Практические задания

Задание 1.

Составьте эссе на следующие темы:

1. Роль когнитивных процессов в развитии эмоций.
2. Проблема мотивации в психологии, ее исследование в разных научных школах.
3. Роль различных эмоциональных процессов в регуляции деятельности.
4. Социальные переживания и их влияние на процесс социализации.

Задание 2.

Изучите методику А.В. Зверьковой, Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Цель: определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-)».

Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда гну свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнуемое зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда перед носом захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадающих ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13.

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается степень контроля над собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера, как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной

социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственны импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальных норм, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об особенностях саморегуляции, можно разработать программу самосовершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Задание 3.

Альтернативным подходом теории инстинкта явилась теория о потребностях и влечениях. Психолог Халл утверждал, что потребность – это нехватка чего-то биологически необходимого для выживания. Когда телу необходима пища, развивается потребность в ней. Эта потребность порождает влечение, т. е. индивидуум начинает искать пищу. Влечение – это внутреннее напряжение, заставляющее человека что-то сделать для удовлетворения своей потребности. Потребности рождают влечение, которое человек пытается сократить. Этот процесс называется удовлетворением влечения.

Что же такое потребность? (Из представленных ответов следует выбрать правильный).

- a) Альтернативный подход теории инстинкта;
- b) Нехватка чего-то биологически необходимого для выживания;
- c) Внутреннее напряжение, которое человек старается удовлетворить.

Задание 4.

Инстинкты являются частью определенного поведенческого образа, потребности и влечения. Отсутствие пищи вызывает потребность, которая рождает влечение. Однако процесс возникновения влечения формируется под влиянием прижизненного опыта человека и историей его научения. Например, один человек для удовлетворения своей потребности в пище идет в ресторан, другой останется дома и сам приготовит себе еду. То, каким образом человек удовлетворяет эту потребность, может зависеть от его умения готовить и того, какую сумму он может позволить себе на это потратить!

Удовлетворение влечений зависит только от биологических нужд?

Задание 5.

Проблема высказанной ранее теории инстинктов заключается в том, что удовлетворение влечений зависит только от биологических нужд. Но, возможно, не все влечения, вызывающие определенное поведение, происходят от биологических нужд. Люди часто совершают поступки для удовлетворения знакомых влечений. Большинство влечений, побуждающих и направляющих наше поведение, имеют мало общего с физиологической потребностью. Возможно, вы хотите купить в этом году компьютер. Вы много работаете, чтобы скопить на него деньги, но это не биологическая потребность. Это потребность, вызванная рекламой. Реклама убеждает вас в том, что вам жизненно необходимы товары, которые не имеют большой ценности для выживания.

Существует также возможность того, что человек продолжит вести себя определенным образом даже после того, как были удовлетворены его биологические потребности. Мы все знаем, что парашютисты прыгают с самолета

тов, а альпинисты, рискуя жизнью, забираются на отвесные скалы. Эти действия не удовлетворяют влечений.

Таким образом, концепция удовлетворения влечений может быть полезной, но не может быть принята как комплексное объяснение мотивации поведения.

Что такое второстепенное влечение? (Из представленных ответов следует выбрать правильный):

- a) Влечение, возникающее от биологических нужд;
- b) То, что заставляет парашютистов прыгать с самолетов;
- c) Поведение, продолжающееся после удовлетворения биологических потребностей.

Задание 6. На основе изучения темы «Психические эмоционально-волевые процессы» раскройте смысл русской пословицы «Трус и таракана принимает за великана».

Вопросы для самостоятельной работы

1. Какова роль мотивации в развитии психики?
2. В чем появляется влияние потребностей и мотивов?
3. Какие виды эмоциональных процессов описаны в психологии?
4. Как эмоции связаны с соматическими изменениями и деятельностью нервной системы?
5. Какие существуют виды аффекта и в чем их значение?
6. Какова функция стресса?
7. Как осуществляется эмоциональная регуляция поведения?
8. В чем разница между ситуативными и ведущими эмоциями?
9. Какова роль эмоций успеха – неуспеха?
10. В чем причина амбивалентности эмоциональных состояний?
11. Какие способы развития эмоций изучены в психологии?
12. В чем преимущества эмоционального заражения и опосредования?
13. Чем отличаются социальные переживания от других эмоциональных состояний?
14. Как реализуются различные функции воли?
15. Что характерно для «волевого», импульсивного и произвольного поведения?

Литература

1. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.
2. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 320 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 583 с.
4. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1 / Р. С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.

5. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4 / И. П. Павлов. – Москва; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. – 454 с.: ил.

6. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург Питер, 2002. – 432 с.

7. Сластенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

8. Самыгин, С. И. Психология и педагогика: учеб. пособие / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Москва: КНОРУС, 2012. – 480 с.

Тема 5. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Основные понятия темы

Психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств.

Задание 1.

Изучите отрывок из текста лекции Н.А. Богачкиной «Психологические состояния». Какие диагностические методики используются для определения психических состояний личности. Пользуясь рекомендованной литературой, разработайте диагностический инструментарий для изучения психологических состояний человека.

«Диагностика психических состояний проводится на двух уровнях: психофизиологическом и психологическом. Психофизиологические исследования выявляют структуру, схему протекания, интенсивность состояний и некоторые другие факторы, позволяющие раскрыть их природу. Исследование динамики содержания психических состояний, т. е. то, что дает впоследствии возможность управлять состояниями и корректировать их, осуществляется психологическими методами. Одним из наиболее распространенных психодиагностических методов являются опросники. Среди наиболее популярных, например, опросник САН, направленный на диагностику самочувствия, активности и настроения. Он построен по принципу шкалы Ликерта и содержит 30 пар высказываний, касающихся психических состояний (по 10 на каждую шкалу). Часто используется также методика, разработанная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная Ю.Л. Ханиным. С ее помощью проводят диагностику тревожности личностной и тревожности реактивной. Последняя выступает в

качестве психического состояния. Можно указать также «Опросник нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина.

Из проективных методик для диагностики психических состояний часто используют цветовой тест Люшера: предпочтение синего цвета означает мотив аффилиации (доброжелательность – враждебность), предпочтение зеленого – мотив самоутверждения (доминирование – подчинение), предпочтение красного – поиск ощущений (возбуждение – скука), желтого – мотив конструктивного самовыражения (реактивность – заторможенность).

Среди других методов диагностики психических состояний можно выделить методику экспертного визуального определения эмоционального состояния по мимике лица, автоматизированную диагностику эмоциональной реактивности на основании предпочтения цвета или формы в структуре психического образа, диагностику эмоциональной напряженности по особенностям речи и др.» (Богачкина Н. А. Психология: конспект лекций / Н. А. Богачкина. – М.: ЭКСМО, 2008. – 160 с.).

Задание 2.

Изучите предложенные методики на исследование психических свойств и состояний личности. После выполнения заданий диагностических методик сделайте выводы о своих психологических свойствах и состояниях.

Методика «Правое – левое» (др. названия «Художник или мыслитель?», «Ведущее полушарие мозга»)

Из нейропсихологии мы знаем, что два полушария человеческого мозга работают по-разному: левое полушарие отвечает за логические и лингвистические стороны умственных операций, а правое полушарие – за их образность, целостность и эмоциональность. Такая функциональная асимметрия человеческого организма проявляется в разных формах поведения, при этом те или иные поведенческие реакции могут происходить по правому или левому типу. Так что Вы можете проделать несколько упражнений и узнать, какие типы реакции преобладают у Вас. Приготовьте лист бумаги и карандаш. После каждого задания Вы будете фиксировать на листке, какой тип реакции – правый или левый – проявился у Вас. Их можно отмечать, например, буквами «П» и «Л».

• *Приступаем к первому заданию.* Поместите руки перед собой и переплетите пальцы. Посмотрите, какой из двух больших пальцев оказался сверху – правый или левый. Если сверху оказался правый палец, то это правый тип реакции, так и отмечайте в своем листке. Если сверху левый палец, то тип реакции у вас левый.

• *Приступаем ко второму заданию.* Ваши глаза открыты. Сложите указательные пальцы рук перед глазами так, словно Вы прицеливаетесь из ружья, при этом поймите и зафиксируйте глазами точку, в которую вы «стреляете»

(не закрывайте глаза!). А сейчас закройте сначала один, а затем другой глаз. Посмотрите, в каком из этих двух случаев точка прицела сместится. Если точка сместилась при закрытом правом глазе, то тип Вашей реакции – правый, если точка сместилась при закрытии левого глаза – тип реакции левый.

• *Приступаем к третьему заданию.* Это так называемая поза Наполеона. Скрестите руки на груди и посмотрите, какая рука оказалась сверху – правая или левая. Результат зафиксируйте.

• *Четвертое задание.* Сначала немного поаплодируйте. А сейчас обратите внимание, какая рука при этом у вас оказывается сверху – правая или левая. Теперь зафиксируйте этот результат на своем листке.

Обработка результатов и интерпретация

Все задания выполнены. По количеству правых и левых типов реакции Вы можете в первом приближении определить свой тип межполушарной асимметрии. Первое задание позволяет судить об общем характере Вашего психологического склада, является ли он логическим или эмоциональным. Второе задание может говорить о таких чертах характера, как твердость и агрессивность. Третье – указывать на склонность к простодушию или кокетству; четвертое – на решительность или нерешительность характера.

А вот более подробное описание типов по результатам тестирования:

ПППП – ориентация на общепринятое мнение (стереотипы), консервативный тип характера, наиболее стабильное (правильное) поведение.

ПППл – неуверенный консерватизм, слабый темперамент. Нерешительность.

ППлл – редкий и самостоятельный тип характера. Качество, чувство юмора, мягкость, артистизм. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера. Высокая контактность, но медленное привыкание.

ПлПП – Деловой тип характера, сочетающий аналитический склад и мягкость. Чаще встречается у женщин. Общительный тип «деловой» женщины». Медленное привыкание, осторожность. Такие люди никогда не идут на конфликт, «в лоб», у них преобладает расчет, терпимость, «вязкость», замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

ПлПл – самый слабый тип характера, очень редок. Беззащитность и слабость. Подверженность различным влияниям. Встречается только у женщин.

ПллП – склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликты. Некоторое непостоянство, способность кокетничать в аналитической манере, особая мягкость. Эмоциональная медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения. Чаще встречается у женщин.

Пллл – непостоянный и независимый характер, основная черта – аналитичность. Встречается редко.

лППП – часто встречающийся тип характера с очень хорошей адаптацией к разным условиям. Эмоциональность в сочетании с недостаточной настой-

чивостью, которая прежде всего проявляется в основных стратегических вопросах (брак, образование и т. п.). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдается склонность к флегматичности.

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

лПлП – самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит в "зацикливание" 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.

лПлл – сильный и ненавязчивый характер. Практически не поддается убеждению. Основная черта – внутренняя агрессия, прикрытая внешней мягкостью и эмоциональностью. Быстрое взаимодействие, но медленное взаимопонимание.

ллПП – дружелюбие и простота в общении, коммуникабельность. Однако Вы несколько непостоянны, часто беретесь за новое дело, не окончив предыдущее. Некоторая разбросанность интересов.

ллПл – основные черты: простодушие, мягкость, доверчивость. Это очень редкий тип. Искренний и приятный в общении человек.

лллП – 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 – способность по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться.

(Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М.: Эксмо, 2006. – 608 с. (с. 346–350)).

Опросник «Нервный человек» (В. Коулман)

Инструкция: Ответьте на эти вопросы («да» или «нет»), и Вы узнаете, являетесь ли Вы человеком робким, нервным, склонным к беспокойству или же, наоборот, человеком спокойным, уравновешенным, способным справиться с любой ситуацией.

1. Становится ли Вам не по себе, если Вы находитесь в полной темноте и плюс к тому – в одиночестве?
2. Считаете ли Вы, что у Вас слишком много обязанностей?
3. Беспокоитесь ли Вы о том, что думают о Вас окружающие?

4. Часто ли Вы вздрагиваете, когда звонит телефон?
5. Беспокоитесь ли Вы по мелочам?
6. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
7. Беспокоитесь ли Вы о деньгах?
8. Сильно ли Вы переживаете, если пропускаете свою остановку, когда едете в транспорте?
9. Мучает ли Вас бессонница от того, что Вас что-то волнует в часы, когда вы должны спать?
10. Нуждаетесь ли Вы когда-нибудь в снотворном?
11. Нужно ли было Вам когда-нибудь принимать успокоительные лекарства?
12. Считаете ли Вы себя скованным?
13. Дрожит ли у Вас голос, когда вы сердитесь или очень волнуетесь?
14. Вы легко смущаетесь?
15. Легко ли Вы расслабляетесь?
16. Склонны ли Вы в большей степени к беспокойству, чем большинство знакомых Вам людей?
17. Признались бы Вы, что почти всегда о чем-нибудь беспокоитесь?
18. Легко ли Вы расстраиваетесь?
19. Страдаете ли Вы когда-нибудь от «приступов паники»?
20. Охватывало ли Вас когда-нибудь желание все бросить и убежать?
21. Страдаете ли Вы какими-нибудь недугами, например, несварением, сыпью на коже и т. п., которые усиливаются напряжением или стрессом?
22. Часто ли Вас раздражает шум?
23. Раздражают ли Вас мелкие административные требования?
24. Когда Вам не везет, расстраиваетесь ли Вы?
25. Расстраиваетесь ли Вы, если над Вами смеются?
26. Проверяете ли Вы по несколько раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем ложиться ночью спать?
27. Волнуетесь ли Вы перед тем, как идти на вечеринку, в гости?
28. Если к Вам собираются прийти ваши друзья, много ли времени Вы тратите приготовить все для их приема?
29. Легко ли Вы краснеете?
30. Вам нравится знакомиться с новыми людьми?

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитайте свои баллы.

Во всех вопросах, кроме № 15, за ответ «да» – 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. В вопросе № 15 за ответ «да» – 0 баллов, за ответ «нет» – 1 балл. Подсчитываем результат.

от 25 до 30 очков – очень неуравновешенны, возбудимы;

от 10 до 25 очков – средняя раздражительность;

от 5 до 10 очков – спокойны, уравновешены;

меньше 5 очков – «толстокожи», эмоционально ограничены.
(Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М.: Эксмо, 2006. – 608 с.
(с. 51-53)).

Опросник С. Бэм

Цель: выявление степени выраженности маскулинных и фемининных характеристик, определение типа личности: маскулинного, фемининного, андрогинного.

Инструкция. Оцените наличие (или отсутствие) у себя названных ниже качеств. Можно отвечать только «Да» или «Нет».

1. Вера в себя.
2. Умение уступать.
3. Способность помочь.
4. Склонность защищать свои взгляды.
5. Жизнерадостность.
6. Угрюмость.
7. Независимость.
8. Застенчивость.
9. Совестьливость.
10. Атлетичность.
11. Нежность.
12. Театральность.
13. Напористость.
14. Падкость на лесть.
15. Удачливость.
16. Сильная личность.
17. Преданность.
18. Непредсказуемость.
19. Сила.
20. Женственность.
21. Надежность.
22. Аналитичность.
23. Умение сочувствовать.
24. Ревнивость.
25. Способность к лидерству.
26. Забота о людях.
27. Прямота, правдивость.
28. Склонность к риску.
29. Понимание других.
30. Скрытность.
31. Быстрота в принятии решений.
32. Сострадание.
33. Искренность.

34. Самодостаточность.
35. Способность утешить.
36. Тщеславие.
37. Властность.
38. Тихий голос.
39. Привлекательность.
40. Мужественность.
41. Теплота, сердечность.
42. Торжественность, важность.
43. Собственная позиция.
44. Мягкость.
45. Умение дружить.
46. Агрессивность.
47. Доверчивость.
48. Малорезультативность.
49. Склонность вести за собой.
50. Инфантильность.
51. Адаптивность, приспособляемость.
52. Индивидуализм.
53. Отсутствие вербальной агрессии.
54. Несистематичность.
55. Дух соревнования.
56. Любовь к детям.
57. Тактичность.
58. Амбициозность, честолюбие.
59. Спокойствие.
60. Традиционность, подверженность условностям.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

Маскулинность (ответ «Да»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемининность (ответ «Да»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Затем определяется показатель фемининности (*F*) и маскулинности (*M*) в соответствии с формулой:

F = сумма баллов по фемининности / 20

M = сумма баллов по маскулинности / 20

Основной индекс IS определяется как

IS = (F – M) 2,322.

Если величина индекса заключается в пределах от - 1 до +1, то делается заключение об андрогинности.

Если индекс меньше 1, то делается заключение о маскулинности.

Если индекс больше +1 – о фемининности.

В случае, когда индекс больше +2,025, говорят о ярко выраженной фемининности, а если индекс меньше – 2,025, говорят о ярко выраженной маскулинности.

Маскулинность и фемининность:

А) Совокупность телесных, психических и поведенческих признаков, отличающих среднестатистического мужчину от женщины;

Б) Нормативные представления и установки, какими должны быть мужчины и женщины.

На первый взгляд кажется, что эти слова вполне можно заменить русскими – «мужественность» и «женственность». Но русское слово «мужественность» обозначает не столько совокупность мужских качеств, сколько морально-психологическое свойство, одинаково приветствуются у обоих полов. «Мужественная женщина» звучит хорошо, а «женственный мужчина» – очень плохо. «Маскулинность» – не столько мужественность, сколько «мужчинность», «мужеподобие», чего ни одна женщина за комплимент не примет. На этом примере видно, как сложно разграничить описательное значение термина (А) от нормативно-прескриптивного (Б). Эта проблема существует и в науке, где за описаниями часто скрываются предписания и стереотипы массового сознания.

Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова

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

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

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

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

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

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

III. Вы всегда выполняете свои обещания?

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

IV. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

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

V. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?

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

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

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

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

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

VIII. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

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

IX. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

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

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

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

XI. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

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

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

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

XIII. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из руководства незаслуженно Вас упрекает?

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

XIV. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?

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

XV. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе измениться?

1. Наверняка так.
2. Вероятно.
3. Маловероятно.
4. Почти невероятно.

XVI. Обычно Вас трудно вывести из себя?

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

XVII. У Вас возникают желания, которые при разных обстоятельствах неосуществимы?

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

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

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

XIX. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?

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

XX. Вы несколько неуравновешенный человек?

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

Обработка результатов

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

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов.

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

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

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

Анализ результатов

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

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

Если величина «пи» находится в пределах **66 – 80**, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина **от 35 до 65** – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если **34 и менее** – то импульсивность низкого уровня.

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недоста-

точным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим. Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

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

Опросник для определения вида одиночества С.Г. Корчагина

Тест направлен на определение и глубины переживания одиночества и его вида (диффузное, отчуждающее, диссоциированное).

Инструкция. «Вам предлагается 30 вопросов или утверждений и два варианта ответов на них (да или нет). Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе».

1. Думаете ли Вы о том, что никто не знает Вас по-настоящему?
2. Испытываете ли Вы в последнее время недостаток в дружеском общении?
3. Думаете ли Вы о том, что близкие и друзья не очень-то беспокоятся о Вас?
4. У Вас возникает мысль о том, что по-настоящему Вы никому не нужны (легко справятся и без Вас)?
5. Опасаетесь ли Вы показаться навязчивым со своими откровениями?
6. Кажется ли Вам, что Ваша смерть не принесет особых страданий близким и друзьям?
7. Есть ли в Вашей жизни люди, с которыми Вы чувствуете себя «своим»?
8. Бывает ли так, что Вы испытываете противоположные чувства по отношению к одному и тому же человеку?
9. Ваши чувства носят порой экстремальный характер?
10. Бывает ли у Вас ощущение, что Вы «не от мира сего», все у Вас не так, как у других?
11. Вы больше стремитесь к своим друзьям, чем они к Вам?
12. Считаете ли Вы, что больше отдаете людям, чем получаете от них?
13. У Вас хватает душевных сил истинно глубоко сопереживать другому человеку?
14. Находите ли Вы средства в полной мере выразить свое сопереживание страдающему?
15. Захватывает ли Вас переживание (тоска, сожаление, боль, раскаяние) о чем-то безвозвратно ушедшем?
16. Замечаете ли Вы, что люди почему-то сторонятся Вас?
17. Трудно ли Вам простить себя за слабость, ошибку, оплошность?
18. Хотелось бы Вам как-то изменить себя?

19. Считаете ли Вы нужным что-то менять в своей жизни?
20. Чувствуете ли Вы достаточный резерв сил, чтобы самостоятельно изменить свою жизнь к лучшему?
21. Испытываете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами?
22. Чувствуете ли Вы, что другие люди понимают, что Вы отличаетесь от них и в общем-то «чужой»?
23. Ваше настроение, состояние зависят от настроения, состояния, поведения других людей?
24. Вам нравится быть наедине с собой?
25. Когда Вы чувствуете, что не нравитесь кому-то, стремитесь ли изменить о себе мнение?
26. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы все и всегда Вас правильно понимали?
27. Считаете ли Вы, что хорошо знаете свои привычки, особенности, склонности?
28. Бывает ли так, что Вы сами себя удивляете неожиданным поступком (реакцией, словом)?
29. Случается ли так, что Вы не можете установить устраивающие Вас отношения?
30. Было ли когда-нибудь так, что Вы чувствовали себя полностью принятым, понятым?

Обработка результатов и интерпретация

Обработка производится в соответствии с ключом, простым суммированием баллов.

Ключ

Диффузное:

«+»: 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26.

«-»: 2, 11, 24, 27.

Отчуждающее:

«+»: 1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29.

«-»: 11, 13, 14, 23, 25, 26, 30.

Диссоциированное:

«+»: 1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28.

«-»: 17, 20, 27, 30.

Состояние одиночества (без определения вида):

«+»: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22.

«-»: 13, 14, 30, 24.

Людей, переживающих ***диффузное одиночество***, отличает подозрительность в межличностных отношениях и сочетание противоречащих личностных

и поведенческих характеристик: сопротивление и приспособление в конфликтах; наличие всех уровней эмпатии; возбудимость, тревожность и эмотивность характера, коммуникативная направленность. Во многом такое противоречие объясняется идентификацией человека с разными объектами (людьми), обладающими, естественно, разными психологическими особенностями. В состоянии острого переживания диффузного одиночества человек стремится к другим людям, надеясь найти в общении с ними подтверждение собственного бытия, своей значимости. Это не удается, потому что человек не общается в собственном смысле, не делится своим, не обменивается, а лишь примеривает на себя личину другого, то есть отождествляется с ним, становясь как бы живым зеркалом. Такие люди очень остро реагируют на стрессы, выбирая стратегию поиска сочувствия и поддержки. Интуитивно предчувствуя свое истинное, экзистенциальное одиночество, человек испытывает колоссальный страх. Он пытается «убежать» от этого ужаса к людям и выбирает ту стратегию взаимодействия с ними, которая, по его мнению, обеспечит ему хотя бы временное принятие – идентификацию. Он демонстрирует абсолютное согласие с мнениями, принципами, моралью, интересами того, с кем коммуницирует. По сути, человек начинает жить психическими ресурсами объекта идентификации, то есть существовать за счет другого. Стремясь к истинному человеческому общению, он действует так, что не оставляет себе не малейшего шанса осуществить данное стремление. Следствием этого, конечно, является жесточайшее переживание одиночества, наполненное страхом, разочарованием и ощущением бессмысленности своего существования. При успешной терапии данного состояния личностные характеристики меняются в сторону гармонизации и согласованности. Одиночество проявляется в возбудимости, тревожности, циклотимности характера, низкой эмпатии, противоборстве в конфликтах, выраженной неспособности к сотрудничеству, подозрительности и зависимости в межличностных отношениях.

Следствием преобладания в личности тенденции к обособлению является *отчуждение* человека от других людей, норм и ценностей, принятых в обществе, мира в целом. При этом наблюдается потеря значимых связей и контактов, интимности, приватности в общении, способности к единению. Человек чувствует себя покинутым, потерянным, брошенным в чуждый и непонятный ему мир. Он не может уже найти необходимый отклик и понимание. Осознание невозможности быть выслушанным, понятым, принятым зачастую приводит к убеждению в собственной ненужности, неинтересности. Когда мысль об этом овладевает сознанием, теряется интерес к жизни вообще. Человек оценивает свое бытие как оторванное от себя. Его жизнь протекает будто во сне, и он неосознанно отвечает ей тем, что сумел выделить в ней и акцентировать: отверженностью, неприятием, небрежением. Подобное отношение к жизни делает ее столь невыносимой, что нередко возникают мысли о самоубийстве. Обычно мы наблюдаем у таких людей недоверие, подозрительность, приписывание другим плохих намерений, тоску, депрессию, реже – тревогу. Это неудивительно, если понять, что человек находится в со-

стоянии одиночества осознанного, не имея возможности с кем-то поделиться, потому что рядом, по его представлениям, нет никого, способного выслушать и понять. Термин «отчуждающее» предполагает протяженность процесса и состояния во времени, с одной стороны, с другой – двусторонний характер отчуждения, то есть со временем объекты отчуждения становятся его субъектами и сами проявляют это по отношению к человеку, переживающему такой вид одиночества.

Следующий вид одиночества – *диссоциированное* – представляет собой наиболее сложное состояние как по переживаниям, так и по происхождению и проявлениям. Генезис его определяется ярко выраженными процессами идентификации и отчуждения и резкой их сменой по отношению даже к одним и тем же людям. Сначала человек отождествляет себя с другим, принимая его образ жизни и следуя ему, безгранично доверяет «как самому себе». Именно это «как самому себе» составляет основу для понимания психологического генезиса данного состояния. После полной идентификации следует резкое отчуждение от того же объекта, что отражает истинное отношение человека к самому себе. Одни стороны своей личности принимаются человеком, другие – категорически отвергаются. Как только проекция этих отверженных качеств находит свое отражение в объекте идентификации, последний сразу же отвергается весь целиком, то есть происходит резкое и безоговорочное отчуждение. Чувство одиночества при этом острое, четкое, осознаваемое, болезненное.

Диссоциированное одиночество выражается в тревожности, возбудимости и демонстративности характера, противоборстве в конфликтах, личной направленности, сочетании высокой и низкой эмпатии (при отсутствии среднего уровня), эгоистичности и подчиняемости в межличностных отношениях, которые, безусловно, являются противоположными тенденциями.

Субъективно позитивный вид одиночества – управляемое одиночество, или уединенность, представляет собой вариант переживания психологической отдельности, собственной индивидуальности, который личностно обусловлен оптимальным соотношением результатов процессов идентификации и обособления. Это динамическое равновесие можно рассматривать как одно из проявлений психологической устойчивости личности относительно воздействий социума.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Можно ли влиять на развитие психических процессов? Приведите примеры, подтверждающие Ваш ответ.
2. Как Вы думаете, насколько у Вас развита эмпатия? Эмоциональная культура?
3. Проанализируйте проявления Вашего волевого поведения при подготовке к экзамену. Какие приемы работы над собой, по Вашему мнению, способствуют формированию волевых качеств личности?
4. Каковы функции психологических состояний? Приведите примеры.
5. Расскажите о роли сна в жизни человека.

Литература

1. Карелин, А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – Москва: Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва: Смысл: Академия, 2005. – 352 с.
3. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 320 с.
4. Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 583 с.
5. Настольная книга практического психолога / сост. С. Т. Посохова, С. Л. Соловьева. – Санкт-Петербург: Сова, 2008. – 671 с.
6. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1 / Р. С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
7. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4 / И. П. Павлов. – Москва; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. – 454 с.: ил.
8. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 560 с.
9. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – Москва: Эксмо, 2006. – 608 с.
10. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург Питер, 2002. – 432 с.
11. Самыгин, С. И. Психология и педагогика: учеб. пособие / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Москва: КНОРУС, 2012. – 480 с.
12. Слостенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

Тема 6.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Основные понятия темы

Индивидуальность – совокупность физиологических и психических особенностей конкретного человека, характеризующих его своеобразие.

Личность – человек как участник историко-эволюционного процесса, выступающий носителем социальных ролей и обладающий возможностью жизненного пути, в ходе которого им осуществляется преобразование природы, общества и самого себя (А.В. Петровский).

Личность – это социальный индивид, субъект общественных отношений, деятельности и общения. (А. Г. Асмолов).

Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности относительно независимо от конкурентных условий.

Развитие личности – процесс качественных и количественных изменений под влиянием внешних и внутренних факторов.

Социализация личности – это процесс совладения человеком социальными и социально-психологическими нормами, правилами, функциями, ценностями, общественным опытом в целом.

Я-концепция – это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности или, как еще говорят психологи, «теория самого себя». Важно заметить, что Я-концепция является не статичным, а динамичным психологическим образованием. Формирование, развитие и изменение Я-концепции обусловлено факторами внутреннего и внешнего порядка. Социальная среда (семья, школа, многочисленные формальные и неформальные группы, в которые включена личность) оказывают сильнейшее влияние на формирование Я-концепции.

В самом общем виде в психологии принято выделять две формы Я-концепции – реальную и идеальную. Однако возможны и более частные ее виды, например, профессиональная Я-концепция личности, или Я-профессиональное. В свою очередь профессиональная Я-концепция личности также может быть реальной и идеальной.

Понятие «реальная» отнюдь не предполагает, что эта концепция реалистична. Главное здесь – представление личности о себе, о том, «какой я есть». Идеальная же Я-концепция (идеальное «Я») – это представление личности о себе в соответствии с желаниями («каким бы я хотел быть»).

Конечно, реальная и идеальная Я-концепции не только могут не совпадать, но и в большинстве случаев обязательно различаются. Расхождение между реальной и идеальной Я-концепцией может приводить к различным, как негативным, так и позитивным следствиям. С одной стороны, рассогласование между реальным и идеальным «Я» может стать источником серьезных внутриличностных конфликтов. С другой стороны, несовпадение реальной и идеальной Я-концепции является источником самосовершенствования личности и стремления к саморазвитию.

Самосознание – это осознание себя как личности и своего места в мире и общественной деятельности. Благодаря развитию самосознания человек обретает способность брать на себя ответственность за результаты своей деятельности, самостоятельно принимать решения и самосовершенствоваться.

Существует большое число экспериментальных подходов к исследованию самосознания.

Традиционными методами исследования самосознания стали такие методы, как «уровень притязаний» и «самооценка».

Уровень притязаний

Задание 1. Исследование уровня притязаний с помощью предложенной методики.

Уровень притязаний личности определяется тем, какой степени трудности целей выбирает человек среди значимых для него дел. Механизм целеобразования в отличие от успеха деятельности не очевиден. Однако люди различаются разными стратегиями целеобразования. Уровень притязаний – это не конкретное содержание цели, а то, как человек выбирает цели настоящего момента, руководствуясь моделью желаемого будущего и приближаясь к желаемому успеху.

Высота притязаний тесно взаимодействует с их шириной. Достигнутый высокий уровень притязаний широко иррадирует и переносится на другие дела. В этом смысле желание преуспеть во всех начинаниях – устойчивое свойство личности.

Уровень притязаний задается способностями, темпераментом, самооценкой, наличием дальних перспектив личности и содержанием образа будущего и др. факторами.

В литературе описываются многообразные варианты заданий, которые применяются для проведения эксперимента «уровень притязания». В частности, в настоящее время стали широко использовать так называемую *пробу Шварцландера*.

Для проведения эксперимента необходимо заранее приготовить бланки с прямоугольными секциями, каждая из которых состоит из маленьких квадратов:

I																				

II																				

III																				

IV																				

Задание мотивируется как тест на моторную координацию: нужно как можно быстрее заполнить каждый квадрат крестиком **X** .

Время заполнения каждой секции регистрируется с помощью секундомера.

Перед каждой новой пробой испытуемого просят назвать то количество квадратов, которое, как он предполагает, может заполнить крестиками в течение 10 секунд. Проект записывается в верхнюю большую ячейку каждой секции. После каждой пробы, которая начинается и заканчивается по сигналу экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество реально заполненных квадратов и записывает это число в нижней большой ячейке прямоугольной секции. Важно, чтобы количество проектируемых и реально заполненных квадратов записывал сам испытуемый.

Инструкция. «Вам необходимо за 10 секунд проставить как можно большее количество крестиков в квадраты. Прежде чем начнем работу в первой секции, спрогнозируйте свой результат и определите, сколько квадратов Вы беретесь заполнить. Запишите это число в верхней большой ячейке. Работу начнете по сигналу. В этом задании самое важное – это точность прогноза, аккуратность заполнения квадрата и быстрота работы. Все ли понятно? Если да, то «начали!»

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. Перед ее началом дается такая **инструкция:** «Подсчитайте количество заполненных Вами квадратов и это число запишите в нижнем прямоугольнике первой секции. Теперь вновь определите с полной уверенностью, сколько Вы сможете расставить крестиков в следующей таблице. Запишите это число в большой ячейке второй прямоугольной секции».

В третьей и четвертой пробе время заполнения секции уменьшается до 8 секунд. Эта информация испытуемому не сообщается.

Обработка результатов:

1. Исследование позволяет выявить уровень притязаний (высокий, умеренный, низкий); адекватность (реалистичность) уровня притязаний (нереалистично высокий, нереалистично низкий).

2. Уровень и адекватность притязаний определяются по коэффициенту целевого отклонения (ЦО), для вычисления которого применяется формула:

3.

$$\text{ЦО} = (\text{УП}_2 - \text{УД}_1) + (\text{УП}_3 - \text{УД}_2) + (\text{УП}_4 - \text{УД}_3) / 3$$

где УП – уровень притязаний;

УД – уровень достижений;

1, 2, 3, 4 – номера секций.

4. Полученный коэффициент ЦО сравнить со стандартными величинами по таблице и сделать выводы об индивидуальных особенностях уровня притязаний.

Таблица стандартных значений

ЦО	Уровень притязаний
5 и более	нереалистично высокий
3 – 4,99	высокий
1 – 2,99	умеренный
-1,49 – 0,99	низкий
-1,5 и ниже	нереалистично низкий

Анализ результатов.

Уровень притязаний является важным структурообразующим компонентом личности. Это достаточно стабильное индивидуальное качество человека, которое характеризует: во-первых, уровень трудности намечаемых задач; во-вторых, выбор субъектом цели очередного действия в зависимости от переживаний успеха или неуспеха предыдущих действий; в-третьих, желаемый уровень самооценки личности.

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил. Исследование позволяет выявить уровень и адекватность, иначе реалистичность притязаний испытуемого. Уровень притязаний связан с процессом целеполагания и представляет собой степень локализации цели в диапазоне трудностей. Адекватность притязаний указывает на соответствие выдвигаемых целей и возможностей человека.

Высокий реалистичный уровень притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, с ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека высокий нереалистичный уровень притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности в реализации собственных жизненных планов.

Умеренный уровень притязаний характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

Низкий уровень притязаний зависит во многом от установки на неудачу. У лиц с нереалистично низким уровнем притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

Неадекватность уровня притязаний может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. Занижение уровня притязаний, развивающееся

вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и боязнь трудностей.

Развитие уровня притязаний должно быть направлено на согласование представлений о желаемом успехе деятельности с планированием процесса деятельности. Закрепление такого согласования в конкретной ситуации повышает адекватность уровня притязаний и совершенствует прогностические способности.

Самооценка

Задание 2. Проведите исследование самооценки личности с помощью предложенного диагностического инструментария.

Самооценка является другой важной составляющей самосознания. Развитие самооценки и признание своей самоценности является движущей силой самовоспитания. «Новый человек может явиться лишь в том случае, если человека считают высшей ценностью. Если человека рассматривают исключительно как кирпич для строительства общества, если он лишь средство для экономического процесса, то приходится говорить не столько о явлении нового человека, сколько об исчезновении человека, т.е. об углублении процесса дегуманизации. Человек оказывается лишенным измерения глубины, он превращается в двухмерное, плоское существо. Новый человек будет лишь в том случае, если человек имеет измерение глубины, если он есть духовное существо, иначе вообще человека нет, а есть лишь общественная функция» (Бердяев А.Н. Истоки и смысл русского коммунизма. М., 1990. С.148).

Экспериментальные приемы изучения того, как человек познает себя и относится к самому себе, чрезвычайно многообразны. Это обусловлено прежде всего многоплановостью представлений человека о себе.

На эффективность общения, поведения, деятельности особенно деструктивно влияет неадекватная самооценка, которая может быть либо пониженной, либо повышенной.

Пониженная самооценка разрушает у человека надежды на хорошее отношение к нему и успехи, а реальные свои достижения и положительную оценку окружающих он воспринимает как случайную и временную. В результате высокой ранимости настроение таких людей подвержено частым колебаниям. Они чрезвычайно остро реагируют на критику, порицание, страстно интерпретируют смех окружающих, оказываются подозрительными и вследствие этого более зависимыми от оценок и мнений окружающих людей либо уединяются, но затем страдают от одиночества. Недооценка своей полезности уменьшает социальную активность, понижает инициативу и готовность к конкуренции.

При *завышенной самооценке* человек самонадеянно берется за работу, не проанализировав реальность условий, при наличии которых он мог бы добиться успеха. Первые неудачи приводят к переживаниям разочарования и желанию считать ответственными за происшедшие события других людей,

но только не себя. Явная переоценка своих возможностей очень часто сопровождается внутренней неуверенностью в себе. Все это приводит к повышенной впечатлительности и хронической беспомощности. Результат неадекватной самооценки наиболее очевидно проявляется в поведении, в частности, в так называемом «аффективном поведении». Такое поведение создает большие трудности для организации взаимодействия и сотрудничества.

Чтобы иметь возможность получить не только данные для качественного анализа особенностей самооценки, но и количественные показатели, можно использовать следующий вариант.

Испытуемому предлагают познакомиться с тестом оценки уровня интеллигентности личности (*Андреев В.И. Проверь себя. Десять тестов оценки интеллигентности, конкурентоспособности и творческого потенциала личности*).

Тест

Оценка уровня интеллигентности личности

При ответе на вопросы теста необходимо выбрать один из трех вариантов ответа и записать его. Например, 1-а, 2-б, 3-в и т.д.

1. Участвуете ли Вы в каком-либо общественном движении, партии?
 - а) Да.
 - б) Да, но не очень активно.
 - в) Принципиально не участвую.
2. Были ли у Вас в последний год ситуации, когда Вам приходилось защищать честь и достоинство Ваших друзей или близких?
 - а) К счастью, пока нет.
 - б) В какой-то степени да.
 - в) Да.
3. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы?
 - а) Правдолюб.
 - б) Принципиальный.
 - в) Целеустремленный.
4. Какие взаимоотношения у Вас чаще всего складываются с новыми для Вас людьми?
 - а) С новыми людьми я вступаю в контакт сравнительно трудно.
 - б) Дружеские.
 - в) Однозначно ответить трудно.
5. Как складывались у Вас в последний год взаимоотношения с людьми другой национальности?
 - а) К сожалению, некоторые люди другой национальности своим поведением вызывают у меня раздражение.
 - б) Как и ранее, дружеские.
 - в) Когда как.
6. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
 - а) Решительный.

б) Независимый.

в) Раскованный.

7. Как часто Вам приходится идти на компромисс для достижения личных целей?

а) Часто.

б) Редко.

в) Иногда.

8. Были ли у Вас в последний год ситуации, когда Вам приходилось жертвовать своим материальным благополучием или своим свободным временем ради воплощения своих идей?

а) Да.

б) Да, но это для меня не характерно.

в) Нет.

9. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?

а) Человек прогрессивных взглядов.

б) Политически активный.

в) Патриот.

10. Были ли у Вас ситуации, чтобы Вы ставили собеседника в неловкое положение?

а) Да.

б) Не часто, но было.

в) Стараюсь этого не делать.

11. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?

а) Совестливый.

б) Уважительный.

в) Лидер.

12. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?

а) Скромный.

б) Душевный.

в) Обязательный.

13. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?

а) Честный.

б) Принципиальный.

в) Предприимчивый.

14. Как вы относитесь к идеям альтруизма, к помощи другим людям?

а) Практически всегда стараюсь помочь.

б) Помогаю, но избирательно.

в) Считаю, что каждый должен свои проблемы решать сам.

15. Способны ли вы в резкой форме сказать человеку все, что Вы о нем думаете?
- а) Это для меня не характерно
 - б) Когда как.
 - в) Да.
16. У Вашего друга пропала собака. Что вы будете делать?
- а) Пойду искать вместе с ним.
 - б) Посочувствую.
 - в) Сделаю вид, что занят, так как это его проблемы.
17. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Обязательный.
 - б) Дружелюбный.
 - в) Эмоциональный
18. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Добрый.
 - б) Юморист.
 - в) Целеустремленный
19. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Доверчивый.
 - б) Гуманный.
 - в) Любопытный
20. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Терпеливый
 - б) Трудолюбивый
 - в) Сообразительный
21. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Генератор идей.
 - б) Логик-теоретик.
 - в) Практик.
22. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Критик.
 - б) Эрудит.
 - в) Организатор.
23. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Аналитик.
 - б) Критик.
 - в) Дипломат.

24. Какое из устремлений для Вас наиболее характерно в последний год?
- а) Стремление профессионально самоопределиться, найти приличную работу, должность.
 - б) Стремление как можно больше заработать.
 - в) Стремление к саморазвитию, самообразованию, профессиональному росту.
25. Отметьте самую важную причину, из-за которой Вам трудно самостоятельно овладеть иностранным языком.
- а) Практически нет свободного времени.
 - б) Нет настойчивости, целеустремленности.
 - в) Нет необходимых способностей и склонностей.
26. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Самокритичный.
 - б) Справедливый.
 - в) Решительный.
27. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Эрудированный.
 - б) Книголюб.
 - в) Практичный.
28. Как Вы чаще всего поступаете в конфликтной ситуации?
- а) Стремлюсь “не делать из мухи слона” и по возможности уйти от конфликта, чтобы не портить себе и другим настроение.
 - б) Стремлюсь “не теряя лица” выйти из конфликта достойно.
 - в) Стремлюсь во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения.
29. Что для Вас предпочтительнее если не сегодня, то хотя бы на перспективу?
- а) Заняться наукой, защитить диссертацию.
 - б) Стать известным человеком, например, артистом, спортсменом.
 - в) Стать предпринимателем, бизнесменом.
30. Ваши друзья и знакомые считают Вас человеком, имеющим:
- а) Эстетический вкус и художественную культуру;
 - б) Широкую эрудицию;
 - в) Хорошее здоровье и силу.
31. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Духовно богатая личность.
 - б) Физически развитая личность.
 - в) Предприниматель.
32. На основе сравнительной самооценки определите, кто Вы в большей степени?
- а) Профессионал своего дела.
 - б) Организатор.
 - в) Эрудит.

33. Какой их трех сфер деятельности Вы бы отдали предпочтение?

- а) Участие в охране окружающей среды, в движении “зеленых”.
- б) Преподавать курс эстетики в школе или вузе.
- в) Занялся бы спортом на профессиональном уровне.

34. Представьте себе, что Вы - директор малого предприятия. Каковы

Ваши знания и способности:

- а) Решать финансовые и экономические вопросы;
- б) Разрешать конфликты, спорные дела в коллективе;
- в) Квалифицированно вести переговоры, представлять фирму за рубежом.

35. Дайте сравнительную самооценку своих знаний, способностей:

- а) в области законодательства и права;
- б) в области психологии управления людьми;
- в) в области маркетинга, рекламы и продвижения товара на рынок.

36. Представьте себе, что Вы ведете предвыборную кампанию и хотите стать мэром города. К чему Вы больше готовы?

- а) Вести политические дискуссии.
- б) Отвечать на каверзные вопросы.
- в) Проявить силу воли и стремление к достижению цели.

Ответы оцениваются в баллах следующим образом

Вопрос	Ответы и баллы	Вопрос	Ответы и баллы
1	а)3 б)2 в)1	19	а)3 б)2 в)1
2	а)1 б)2 в)3	20	а)3 б)2 в)1
3	а)3 б)2 в)1	21	а)3 б)2 в)1
4	а)1 б)3 в)2	22	а)3 б)2 в)1
5	а)1 б)3 в)2	23	а)3 б)2 в)1
6	а)1 б)3 в)2	24	а)3 б)2 в)3
7	а)1 б)3 в)2	25	а)3 б)2 в)1
8	а)3 б)2 в)1	26	а)3 б)2 в)1
9	а)3 б)2 в)1	27	а)3 б)2 в)1
10	а)1 б)2 в)3	28	а)3 б)2 в)1
11	а)3 б)2 в)1	29	а)3 б)2 в)1
12	а)3 б)2 в)1	30	а)3 б)2 в)1
13	а)3 б)2 в)1	31	а)3 б)2 в)1
14	а)3 б)2 в)1	32	а)3 б)2 в)1
15	а)3 б)2 в)1	33	а)3 б)2 в)1
16	а)3 б)2 в)1	34	а)3 б)2 в)1
17	а)3 б)2 в)1	35	а)3 б)2 в)1
18	а)2 б)1 в)1	36	а)3 б)2 в)1

Далее сложите набранные Вами баллы по блокам:

- с 1-9 вопрос (гражданские качества)
- с 10-18 вопрос (нравственные качества)
- с 19-27 вопрос (интеллектуальные качества)
- с 28-36 вопрос (общая культура личности)

Для каждого блока качеств Вы можете определить по 9-балльной шкале уровень развития личностных качеств:

1-й, очень низкий уровень (9-10 баллов)

2-й, низкий уровень (11-12 баллов)

3-й, ниже среднего (13-14 баллов)

4-й, чуть ниже среднего (15-16 баллов)

5-й, средний уровень (17-18 баллов)

6-й, чуть выше среднего (19-20 баллов)

7-й, выше среднего (21-22 балла)

8-й, высокий уровень (23-24 балла)

9-й, очень высокий уровень (25-27 баллов)

Итак, Вы рассчитали и определили, например, что уровень развития

а) гражданских качеств - 3-й,

б) нравственных качеств - 5-й,

в) интеллектуальных качеств - 7-й,

г) общей культуры - 5-й.

Далее Вы можете для себя рассчитать интегральную оценку уровня интеллигентности, например, $(3+5+7+5):4=5$, т.е. средний уровень интеллигентности личности.

После того как получен результат, следует раскрыть и охарактеризовать концептуальную основу предлагаемого теста.

Несмотря на то, что понятие «интеллигентность» широко используется в вузовской и профессиональной практике для характеристики личности, однако четких определений не найдено. Мы воспользуемся следующим:

Интеллигентность – это качественная характеристика высокогуманных и прогрессивных гражданских, нравственных и интеллектуальных качеств личности в единстве с высокой общей культурой.

Чтобы далее представить компонентный состав качеств личности, характеризующих ее интеллигентность, целесообразно предложить респонденту их самооценку по девятибалльной шкале.

При этом следует разъяснить, что означают баллы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9:

1 – очень низкий уровень развития соответствующего качества.

2 – низкий.

3 – ниже среднего.

4 – чуть ниже среднего.

5 – средний.

6 – чуть выше среднего.

7 – выше среднего.

8 – высокий.

9 – очень высокий уровень развития

При самооценке качеств личности, характеризующих ее интеллигентность, следует иметь в виду, что эта шкала относительна.

Мысленно респондент должен сравнить себя с некоторым эталоном интеллигентного человека. Для студентов, например, это может быть наиболее авторитетный и интеллигентный студент курса.

Качества личности, характеризующие ее интеллигентность**Гражданские качества**

1. Социальная активность	123456789
3. Правдолюбие	123456789
4. Демократизм	123456789
2. Гражданское мужество	123456789
5. Интернационализм	123456789
6. Независимость убеждений	123456789
7. Принципиальность	123456789
8. Подвижность	123456789
9. Прогрессивность взглядов	123456789

Нравственные качества

10. Тактичность	123456789
11. Совесть	123456789
12. Скромность	123456789
13. Честность	123456789
14. Уважительность	123456789
15. Душевность	123456789
16. Отзывчивость	123456789
17. Обязательность	123456789
18. Доброжелательность	123456789

Интеллектуальные качества

19. Способность понять другого	123456789
20. Терпимость к инакомыслию	123456789
21. Творческая активность	123456789
22. Критичность мышления	123456789
23. Способность к самоанализу	123456789
24. Способность к самообразованию	123456789
25. Способность к самосовершенствованию	123456789
26. Самокритичность	123456789
27. Эрудированность	123456789

Общая культура

28. Культура общения и поведения	123456789
29. Культура умственного труда	123456789
30. Эстетическая и художественная культура	123456789
31. Физическая культура	123456789
32. Профессиональная культура	123456789
33. Экологическая культура	123456789
34. Экономическая культура	123456789
35. Правовая культура	123456789
36. Политическая культура	123456789

Результаты самооценки, выполненные по таблице № 1, также могут быть использованы для расчета среднего балла (уровня) развития гражданских качеств, нравственных, интеллектуальных черт и общей культуры личности.

После этого можно рассчитать средний уровень интеллигентности личности в целом. Далее сравниваются результаты, полученные на основе теста и по открытой девятибалльной шкале, и дается усредненная оценка уровня интеллигентности личности.

Открытая девятибалльная шкала и результаты тестирования дают богатый материал для размышления и разработки индивидуальных программ саморазвития интеллигентности личности.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
2. Раскройте соотношение понятий индивид, индивидуальность, личность, человек.
3. Раскройте проблему биологического и социального в личности.
4. Раскройте особенности структуры личности, предложенной К. К. Платоновым.
5. Раскройте особенности структуры личности, предложенной А. Н. Леонтьевым.
6. Как раскрывается проблема личности в исследованиях Б. Г. Ананьева?
7. Раскройте особенности структуры личности, предложенной З. Фрейдом.

Литература

1. Маклаков, А. Г. Общая психология: учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 583 с.
2. Немов, Р. С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1 / Р. С. Немов. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
3. Психология и педагогика: учебное пособие / В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрюшина и др.; отв. ред. В. М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.
4. Реан, А. А. Психология и педагогика / А. А. Реан, Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург Питер, 2002. – 432 с.
6. Самыгин, С. И. Психология и педагогика: учеб. пособие / С. И. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – Москва: КНОРУС, 2012. – 480 с.
7. Слостенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

Тема 7.

ОБЩЕНИЕ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

Теоретические вопросы:

1. Этапы и формы деловой коммуникации.
2. Виды профессионального общения.
3. Принципы общения в деловой среде.
4. Правила общения.
5. Язык общения в бизнес-среде.
6. Психология делового взаимодействия.
7. Преодоление трудностей в общении.

1. Этапы и формы деловой коммуникации

Общение – процесс установления и развития контактов между людьми и группами людей. Характер общения обусловлен целями совместной деятельности, оттого может быть различным.

Деловое общение – вид общения, специфику которого определяет невозможность профессиональной и иной, связанной с ней, деятельности вне коммуникаций с другими людьми.

Деловое общение – вид общения, при котором происходит обмен информацией в социально-правовой и экономической сфере человеческой деятельности с целью решения определенной задачи (коммерческой, производственной, научной и других).

Кроме делового, есть светское, формально-ролевое, интимно-личностное, манипулятивные виды общения. Отличительной чертой делового общения является то, что субъект коммуникации всегда значим, а предмет общения четко определен и хорошо известен.

Деловое общение складывается из этапов:

1. *Установление контакта.* Это этап знакомства, когда происходит представление партнеров друг другу, самопрезентация каждого из них и обмен общими фразами.

2. *Ориентация в ситуации.* Второй этап, когда субъекты стремятся понять позиции друг друга и обозначить свои.

3. *Обсуждение.* Этап, на котором рассматриваются и обговариваются конкретные деловые вопросы и задачи.

4. *Решение задач.* Этап нахождения согласия между партнерами и оптимального взаимовыгодного решения.

5. *Завершение контакта.* Этап регламентированного прекращения коммуникации.

Цель делового общения всегда лежит вне взаимодействия его субъектов. Но средства достижения цели определяются с учетом интересов и потребностей всех коммуникаторов.

Задача делового общения – продуктивное и эффективное сотрудничество партнеров.

В любое общение входят три взаимодополняющих процесса: социальная перцепция – восприятие и понимание партнера; коммуникация – обмен информацией; интеракция – обмен действиями.

Эти процессы в бизнес-среде строго регламентированы, есть правила и нормы делового взаимодействия и этикета.

Особое значение имеет процесс коммуникации. Одно неверное или неуместное слово может повлечь за собой существенные негативные последствия, такие как потеря клиента, партнера, прибыли и так далее. Но и перцепция, и интеракция также не менее важны.

2. Виды профессионального общения

Деловое общение может происходить в форме:

- беседы,
- совещания,
- заседания,
- собрания,
- переговоров,
- презентации,
- конференции,
- переписки,
- консультации,
- интервью,
- отчета и в иной, разрешенной форме.

Уважающему себя профессионалу и специалисту нужно уметь грамотно взаимодействовать, знать правила и язык делового общения.

Успешные люди взаимодействуют как непосредственно лично в официальной обстановке, так и опосредованно через технические средства: телефон, факс, почту, интернет-программы.

Все чаще в современном обществе прибегают к электронным системам коммуникации, организация труда приобретает виртуальный характер. Высокие технологии помогают увеличить скорость передачи информации и ее точность, исключить «человеческий» фактор.

3. Принципы общения в деловой среде

Понятие делового общения включает не только взаимодействие «начальник – подчиненный» и коммуникацию между партнерами по бизнесу, но и ежедневное взаимодействие людей, которые не состоят в близких отношениях.

С незнакомыми людьми принято взаимодействовать по-деловому, культурно. Уважительное отношение и поведение – основы делового общения и культуры в социуме.

Кроме уважения к общим принципам делового общения относятся:

- ***Межличностность.***

Личность – субъект коммуникации в бизнес-среде. Каким бы ни был обсуждаемый вопрос, о нем говорят люди, у каждого из них свое мнение, основанное на личном опыте и особенностях характера. Это принципиально важно, так как успех бизнес-отношений зависит от характера межличностного взаимодействия партнеров.

- ***Многомерность.***

Основы делового общения включают принцип сопоставления содержания передаваемой информации с тем, как это происходит. Тон голоса, его эмоциональная окраска, мимика, жесты не менее важны, чем содержание речи.

Понятие «многомерность» предполагает, что во взаимодействии людей имеют значение все составляющие коммуникации.

Не принято нарушать зону комфорта собеседника, а также слишком далеко находиться во время разговора. Единственное позволенное прикосновение к бизнес-партнеру – рукопожатие. Недопустимо разговаривать, отвернувшись от человека или оглядываясь через плечо.

- ***Целенаправленность.***

Направленность делового взаимодействия многоцелевая. Это означает что, помимо цели, которая озвучивается и обговаривается, субъекты могут иметь иные подспудные, сопутствующие цели, не противоречащие первой.

- ***Непрерывность.***

Пока деловые партнеры находятся в непосредственной близости друг от друга, даже если они не общаются непосредственно, коммуникация продолжается на невербальном уровне.

Поза, жесты, знаки внимания, оказываемые деловому партнеру, имеют значение и несут смысловую нагрузку. Даже молчание – часть интеракции. Бизнесмены не забывают о том, что они общаются с партнерами, даже если тема разговора смещается в сферу, не касающуюся дела.

4. Правила общения

Чем грамотнее человек ведет себя в профессиональной среде, тем лучше к нему относятся окружающие.

5 правил общения в деловой среде:

- Нацеленность на взаимопонимание.

Деловое общение имеет целью нахождение компромисса. Принято быть готовым, открытым к восприятию и обмену информацией с партнером. Неэтично провоцировалось собеседника на конфликт или избегать контакта.

Внимание, уважение и заинтересованность в речи собеседника выражается во взгляде, жестах, умении выслушать не перебивая.

- Речь должна быть четкой, разборчивой, неторопливой и немонотонной.

В целом следует избегать любых крайностей в речи. Когда человек говорит слишком тихо, невнятно, быстро или, наоборот, слишком медленно, его речь тяжело воспринимается, становится непонятной и неприятной.

К тому же, если субъект говорит в меру громко и предельно четко, у его партнеров складывается представление, что он зрелая личность и уверенный в себе человек.

- Продуманность речи.

Речь должна быть составлена, а лучше записана. Деловые люди перед началом разговора отмечают для себя темы и вопросы, которые требуют обсуждения. Доклад или публичное выступление строится по плану, расписываются вступление, основная часть и заключительные выводы, итоги.

- Умение задавать как открытые, так и закрытые вопросы.

От того, как прозвучит вопрос, будет зависеть ответ. Если вопрос предполагает ответ «да» или «нет», собеседнику придется ответить четко, если вопрос останется открытым, у него будет возможность высказать свою точку зрения. Следует избегать слишком прямых, нетактичных вопросов.

- Неприемлемость длинных фраз и сложносоставных предложений. Короткие содержательные фразы экономят время и упрощают восприятие информации.

Соблюдение всех принципов и правил может показаться проблематичным, но трудности преодолеваются работой над собой. Умение общаться в бизнес-среде приходит с опытом делового взаимодействия.

5. Язык общения в бизнес-среде

Понятие «язык» используется для обозначения системы знаков, посредством которой люди мыслят и разговаривают. Это также и способ выражения самосознания личности.

Язык делового общения – официально-деловой стиль речи, предназначенный для коммуникативного взаимодействия в профессионально-деловой среде, а также других близких сферах.

Деловой язык – система общения в устной и письменной форме, регулирующая рабочие отношения.

Официальный стиль письменной речи имеет следующие особенности:

- сжатость изложения информации;
- строго обязательная форма;
- специальная терминология, клише, канцеляризмы;
- повествовательный характер письменной речи;
- почти полное отсутствие эмоционально-экспрессивных средств речи.

Деловая устная речь имеет три составляющие:

- содержательная составляющая (характеризуется четкостью и логичностью);
- выразительная составляющая (характеризует эмоциональную сторону информации);
- побудительная составляющая (признавала оказывать влияние на чувства и мысли собеседника).

Язык делового общения субъекта взаимодействия оценивается по следующим показателям:

1. **Словарный запас.** Чем он больше, тем более выразительна и эффективна речь. Тем более собеседник грамотный, образованный, культурный человек.

2. **Словарный состав.** Помимо того, сколько слов знает человек, не менее важно, что это за слова. Слова, используемые в просторечье, а также нецензурные, жаргонные выражения неприемлемы в бизнес-среде.

3. **Произношение.** Письменный язык организации – официальный государственный язык страны или международный деловой язык (английский). Деловое общение в форме устной речи дополняется произношением. Принято говорить на диалекте, который более всего приближен к литературному языку.

4. **Стилистика и грамматика.** Язык должен быть грамотным. Правильный прямой порядок слов в предложении, отсутствие тавтологии, слов-паразитов и тому подобное.

6. Психология делового взаимодействия

В профессиональной среде принято придерживаться этикета, общих норм морали и нравственности.

Деловое общение основано на таких нравственных нормах:

- честность;
- порядочность;
- справедливость;
- ответственность.

Но в понятие делового общения включается и психологический аспект межличностных отношений. Они могут быть не только нейтрально-дружественными, но и иметь характер жесткой конкуренции и борьбы.

Деловое общение – это не только умение хорошо говорить, выглядит и вести дела, но и умение выстраивать межличностные отношения.

7. Преодоление трудностей общения

Даже соблюдая все правила делового общения можно столкнуться с такими психологическими барьерами:

1. *Барьер мотивации.* Когда собеседнику просто неинтересен предмет разговора и заинтересовать его не получается. Такой барьер показатель того, что один партнер относится к другому не как к личности, а как к средству достижения цели.

2. *Барьер морали.* Когда собеседник оказывается недобросовестным, бесчестным, склонным обманывать человеком. Он использует деловое общение как способ скрыть злонамеренность. Чем лучше «маскируется» аморальный умысел за умением красиво говорить и вести себя, тем сложнее преодолеть этот барьер.

3. *Барьер эмоций.* Негативные эмоции, чувства, мысли по отношению к собеседнику не позволяют построить гармоничные взаимоотношения. Деловое общение будет бесполезным, неэффективным, если партнеры плохо относятся друг к другу.

Чтобы преодолеть трудности делового взаимодействия и расположить к себе собеседника следует придерживаться рекомендаций:

- *Обращение по имени.*

Такое обращение признак уважительного и внимательного отношения. Все люди любят слышать свое имя и лучше воспринимают информацию, произнесенную сразу после него.

- *Улыбка.*

Она не всегда уместна. Чаще важные вопросы требуют концентрации внимания и серьезности, что, естественно, выражается в сдержанной мимике. Но улыбка – это средство, которое вызывает симпатию, доверие и готовность идти на контакт.

- *Комплименты.*

Добрые и ненавязчивые приятные слова скрасят любое общение, особенно строго деловое. Принято говорить искренние, но сдержанные комплименты.

- *Внимание к личности.*

Общаясь на деловые темы, не следует забывать, что его субъекты – люди, со своими особенностями. Всем и каждому нравится, когда его внимательно слушают, интересуются им, поддерживают и уважают.

- *Честность и порядочность.*

Соккрытие или искажение информации рано или поздно выясняется, а однажды испорченную репутацию и утраченное доверие трудно вернуть.

Основы делового общения можно постичь самостоятельно либо получить необходимые знания в учебных учреждениях, на курсах или семинарах.

Искусство общения в профессиональной среде постигается на практике, когда индивид начинает действовать и вести себя как честный, надежный и культурный человек, и профессионал своего дела.

Задание 1. Тест "Ваш стиль общения".

Нам редко удается взглянуть на себя "со стороны", а ведь у каждого человека существует своя излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждые из 20-ти вопросов даны 3 варианта ответов: выберите тот, который вас устраивает.

1. Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?

- а. Всегда.
- б. Иногда.
- в. Никогда.

2. Как вы ведете себя в критической ситуации?

- а. Внутренне "кипите".
- б. Сохраняете полное спокойствие.
- в. Теряете самообладание.

3. Каким считают вас коллеги?

- а. Самоуверенным и завистливым.
- б. Дружелюбным.
- в. Спокойным и независимым.

4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

- а. Примите ее с некоторыми опасениями.
- б. Согласитесь без колебаний.
- в. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

5. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

- а. Выдадите ему "по первое число".
- б. Заставите вернуть.
- в. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

6. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?

- а. Что тебя так задержало?
- б. Где ты торчишь допоздна?
- в. Я уж начал(а) волноваться.

7. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?

- а. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост»
- б. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
- в. Мчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

- а. Сбалансированными.
- б. Легкомысленными.
- в. Крайне жесткими.

9. Что вы предпринимаете, если не все удается?

- а. Пытаетесь свалить вину на другого.

- б. Смиряетесь.
- в. Становитесь впредь осторожнее.

10. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности среде современной молодежи?

- а. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.
- б. Надо создать возможность для молодежи организованно и культурно отдыхать.
- в. И чего мы столько возимся с молодежью?

11. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?

- а. И зачем я только на это нервы тратил(а)?
- б. Видно, этот человек начальнику приятнее.
- в. Может быть, мне это удастся в другой раз.

12. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

- а. Страх.
- б. Скуки.
- в. Искреннего удовольствия.

13. Как вы будете себя вести, если образовалась дорожная пробка и вы опоздали на важное совещание?

- а. Будете нервничать во время совещания.
- б. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
- в. Огорчитесь.

14. Как вы относитесь к своим спортивным увлечениям?

- а. Обязательно стараетесь выиграть.
- б. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
- в. Очень сердитесь, если проигрываете.

15. Как вы поступите, если вас плохо обслужат в ресторане?

- а. Стерпите, чтобы избежать скандала.
- б. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
- в. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. Как вы поступите, если вашего ребенка обижают в школе?

- а. Поговорите с учителем.
- б. Устроите скандал родителям ребенка, обидевшего вашего.
- в. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. Какой вы человек?

- а. Средний.
- б. Самоуверенный.
- в. Пробивной.

18. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?

- а. Простите, это моя вина.
- б. Ничего, пустяки.
- в. А повнимательнее вы не можете быть?

19. Какова ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?

- а. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
- б. Надо бы ввести суровые наказания!
- в. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

20. Какое животное вы любите?

- а. Тигра.
- б. Домашнюю кошку.
- в. Медведя.

Оценка ответов.

Определите ваш ответ в баллах. Баллы просуммируйте. Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по заданному вопросу вы набрали 0 баллов.

Позиции	Баллы за ответ									
	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3
б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1
в	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
б	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
в	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

Интерпретация результатов

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы "греетесь под любым ветерком". И все же побольше решительности вам не помешает! К критике "снизу" относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики "сверху".

35-44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия. К критике вы относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестки по отношению к другим людям, надеетесь дойти до управленческих "верхов", рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, вы можете пожертвовать интересами окружающих. К критике вы относитесь двойственно: критику "сверху" принимаете, а критику "снизу" воспринимаете болезненно, порой небрежно. Вы можете преследовать критику "снизу".

Если по семи и более вопросам вы набрали по 3 балла и менее чем по семи вопросам — по 1 баллу, то ваша агрессивность носит скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям, относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам вы получили по 1 баллу и менее чем по семи вопросам — по 3 балла, то вы чрезмерно замкнуты. Это не означает, что вам не присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.

Задание 2. Тест «Стиль взаимодействия».

Перед вами 20 утверждений. Оцените по 5-бальной шкале, как часто (5 — наиболее часто) интересующий вас человек поступает тем или иным образом при взаимодействии с другими людьми.

№ п/п	Действия	Баллы
1	Указывает, что надо делать	5 4 3 2 1
2	Выслушивает мнения других	5 4 3 2 1
3	Дает возможность другим участвовать в принятии решения	5 4 3 2 1
4	Дает возможность другим действовать самостоятельно	5 4 3 2 1
5	Настойчиво объясняет, как надо что-либо сделать	5 4 3 2 1
6	Обучает других работать	5 4 3 2 1
7	Советуется с другими	5 4 3 2 1
8	Не мешает другим работать	5 4 3 2 1
9	Указывает, когда надо делать работу	5 4 3 2 1
10	Учитывает успехи других	5 4 3 2 1
11	Поддерживает инициативу	5 4 3 2 1
12	Не вмешивается в процесс определения целей деятельности другими	5 4 3 2 1
13	Показывает, как надо работать	5 4 3 2 1
14	Иногда дает возможность другим принимать участие в обдумывании проблемы	5 4 3 2 1
15	Внимательно выслушивает собеседников	5 4 3 2 1
16	Если вмешивается в дела других, то по деловому	5 4 3 2 1
17	Не разделяет мнения других	5 4 3 2 1
18	Прилагает усилия с целью улаживания разногласий	5 4 3 2 1
19	Старается улаживать разногласия	5 4 3 2 1
20	Считает, что каждый должен применять свой талант, как может	5 4 3 2 1

а. Действия 1, 5, 9, 13, 17 указывают на приверженность к директивному стилю.

б. Действия 3, 7, 11, 15, 19 свидетельствуют о приверженности к коллегиальному стилю.

в. Действия 4, 8, 12, 16, 20 являются индикаторами невмешательства в действия других людей.

г. Действия 2, 6, 10, 14, 18 дают основание судить о приверженности к деловому стилю.

Подсчитайте баллы. В каждой группе можно максимально набрать 25 баллов.

20 и более баллов свидетельствуют о том, что человек привержен к стилям а, б, в или г.

12-14 баллов означают, что иногда он склонен проявлять именно данный стиль взаимодействия.

Общий показатель (по всему тесту) в **70-80 баллов** свидетельствует об устремленности к взаимодействию с людьми.

Показатель в 30-40 баллов говорит о пассивности человека в групповой деятельности.

Задание 3. Тест "Общительный ли вы человек?"

Этот тест позволит вам определить уровень вашей коммуникабельности, разобраться в особенностях своего стиля общения.

1. Если вас пригласил в гости человек, которому вы не симпатизируете, то примете ли вы это приглашение?

- а. Да.
- б. Только в исключительных случаях.
- в. Нет.

2. Представьте себе, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого вы считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

- а. Не буду обращать на него внимания.
- б. Буду отвечать только на его вопросы.
- в. Попытаюсь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собрались зайти в одну квартиру, но внезапно слышите, что там возник семейный спор. Что вы сделаете?

- а. Все-таки позвоню.
- б. Подожду, пока спор прекратится.
- в. Уйду.

4. Что вы сделаете, если в гостях вам предложат блюдо, которое вы не любите?

- а. Несмотря на отвращение, съем его.
- б. Скажу хозяевам, что не могу его есть.
- в. Пожалуюсь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд вы обычно выбираете?

- а. Самый лучший.
- б. Самый маленький.
- в. Ближайший ко мне.

6. Что вы предпримете в том случае, если в компании внезапно наступил перерыв в разговоре?

- а. Подожду до тех пор, пока кто-нибудь не начнет разговор на новую тему.
- б. Сам найду какую-нибудь тему.

7. Представьте, что вы на работе или где-нибудь еще попали в неприятное положение. Расскажете ли вы об этом своим знакомым?

- а. Обязательно.
- б. Только друзьям.
- в. Не скажу ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-нибудь от себя в рассказы, которые слышали от других?

- а. Да.
- б. С очень незначительными "улучшениями".
- в. Почти нет.

9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и показываете ли вы ее друзьям?

- а. Да.
- б. Иногда.
- в. Никогда.

10. Что вы делаете, если, будучи в компании, не понимаете рассказанного анекдота?

- а. Смеюсь вместе со всеми.
- б. Остаюсь серьезным.
- в. Прошу, чтобы кто-нибудь объяснил мне суть анекдота.

11. Что вы предпринимаете, если, будучи в компании, начинаете ощущать резкую головную боль?

- а. Тихо терплю.
- б. Прошу таблетку от головной боли.
- в. Иду домой.

12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевизору сейчас начнется передача, которая интересует только вас?

- а. Прошу, чтобы хозяин включил телевизор.
- б. Смотрю ее в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям.
- в. Отказываюсь от просмотра передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Какая ситуация для вас более комфортна?

- а. Когда развлекаю гостей.
- б. Когда меня развлекают другие.

14. Обладаете ли вы привычкой заранее решать, как долго сможете оставаться в гостях?

- а. Нет.
- б. Иногда.
- в. Да.

15. Корреспондент газеты взял у вас интервью. Какова ваша реакция?

- а. Доволен, если это интервью напечатают.
- б. Хотел бы, чтобы это было уже в прошлом.
- в. Мне это совсем безразлично.

16. Смогли бы вы беспристрастно отнестись к людям, которых терпеть не можете?

- а. Безусловно.
- б. Только в виде исключения.
- в. Не задумывался над этим вопросом.

17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?

- а. Не всегда.
- б. Если только оно подтверждает мое мнение.
- в. А зачем, собственно говоря, это делать?

18. Когда вы прекращаете спорить?

- а. Чем скорее, тем лучше.
- б. Когда этот спор не имеет никакого смысла.
- в. После того, как я убедил своего оппонента.

19. Если вы знаете наизусть стихи, то будете ли читать их в обществе?

- а. С удовольствием.
- б. Если об этом попросят.
- в. Ни в коем случае.

20. Представьте себе, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш злейший враг. Начнете ли вы с ним перестукиваться?

- а. Как можно скорее.
- б. Когда не смогу больше терпеть одиночества.
- в. Никогда.

21. Есть ли у вас обыкновение встречать Новый год на главной площади города?

- а. Да.
- б. Нет.
- в. Под Новый год я обычно сплю.

Баллы за ответ										
Позиции (пункты)	Номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	20	0	5	10	0	5	30	15	0	0
б	5	5	10	0	5	15	5	5	5	5
в	0	25	0	5	10	—	0	0	10	10

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5	0	20	0	10	15	25	0	0	20	5
10	5	5	5	0	5	5	5	5	5	0
0	10	2	15	5	0	0	10	10	0	10

Интерпретация результатов. В результате подсчета баллов вы можете отнести себя к одной из следующих групп.

280-300 баллов. Возникает подозрение, что вы не всегда внимательно читали поставленные вопросы или не всегда искренне на них отвечали. Проверьте-ка себя еще раз.

200-280 баллов. Вы можете быть довольны собой — по крайней мере, в том, что касается ваших общественных способностей. Вы охотно проводите

свободное время среди людей и в любом обществе являетесь желанным гостем и собеседником. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности часто делают вас душой компании.

100-200 баллов. Ваше отношение к общественной жизни нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и склонностями, которые делают вас приятным для общества человеком, с другой — прочие качества вашего характера как бы затемяют первые. В целом вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно в обществе, хотя вам не всегда легко удается приспособиться к окружающим. Однако в обществе, в окружении людей, которым вы симпатизируете, вы часто проводите очень приятные часы.

50-100 баллов. Вам нужно признаться в том, что, как правило, вы любите одиночество и в узком семейном или дружеском кругу чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Что ж, многие знаменитые люди, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

0-50 баллов. Вы слишком замкнуты и живете, избегая общества других людей. Советуем вам быть пообщительнее: это необходимо, в первую очередь, именно для вас самих.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Дайте определение понятия «общение».
2. Каковы структура и средства общения?
3. В чем состоят особенности коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон общения?
4. Назовите факторы, влияющие на эффективность общения.

Литература

1. Бороздина, Г. В. Психология делового общения: учебник для вузов. – М.: ИНФРА-М, 2010.
2. Зарецкая, Е. Н. Деловое общение: учебник. – М.: Дело, 2004. – Т. 2. – 719 с.
3. Колесникова, Н. Л. Деловое общение: учебное пособие. – 4-е изд., испр. – М.: Флинта, 2005. – 151 с.
4. Мальханова, И. А. Деловое общение: учебное пособие для вузов. – М.: Акад. проект, 2005. – 221 с.
5. Морозов, А. В. Деловая психология: учебник для студентов высших и средних учебных заведений. – М.: Акад. проект, 2005. – 1036 с.
6. Самохина, Т. С. Эффективное деловое общение в контекстах разных культур и обстоятельств: учебное пособие по профессиональной межкультурной коммуникации. – М.: Р. Валент, 2005. – 215 с.
7. Столяренко, Л. Д. Психология делового общения и управления: учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 407 с.
8. Шотт, Б. Как вести переговоры. Надежно, креативно, успешно: пер. с нем. – М.: Омега-Л, 2006. – 126 с.

Тема 8.

ГРУППА КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Цель занятия: формирование навыков работы с психодиагностическими методиками.

Вопросы для обсуждения:

1. Классификации групп.
2. Межгрупповые отношения и проблема групповой сплоченности.
3. Проблема этноцентризма.
4. Групповое давление. Условия, определяющие конформность.

Задание 1. «Определение индекса групповой сплоченности по Сисшору».

Групповую сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: +19 баллов, минимальная: -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. *Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?*
 1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
 2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
 3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
 4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
 5. Живу и существую отдельно от нее (1).
 6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).
2. *Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?*
 1. Да, очень хотел бы перейти (1).
 2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
 3. Не вижу никакой разницы (3).
 4. Скорее всего остался бы в своей группе (4).
 5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
 6. Не знаю, трудно сказать (1).
3. *Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?*
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
 4. Не знаю, трудно сказать (1).
 - 5.

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
 4. Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?
 1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
 2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
 3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
 4. Не знаю (1).

Уровни групповой сплоченности:

- 15,1 балла и выше – высокая;
- 11,6-15 баллов – выше средней;
- 7- 11,5 баллов – средняя;
- 4 – 6,9 балла – ниже средней;
- 4 балла и ниже – низкая.

Задание 2. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру)

Назначение теста.

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция к тесту.

В предложенной таблице 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.

Тестовый материал

	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 теста.

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.

Задание 3. Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)

Инструкция к тесту

Просим вас заполнить данную карту. В ней предлагаются показатели, характеризующие микроклимат студенческой группы. Карта составлена по принципу полярных суждений. Слева – суждения, раскрывающие психологический климат с положительной стороны, справа – с отрицательной стороны. Между полярными суждениями расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3. Ваша задача: во-первых, выбрать одно из полярных суждений (слева или справа), отражающее типичную картину взаимоотношений в вашей студенческой группе и обычного настроения в ней; во-вторых, отметить кружком одну из цифр, которая соответствует степени выраженности каждого показателя.

- Высокая степень выраженности – 3.
- Средняя степень выраженности – 2.
- Слабая степень выраженности – 1.

Если вы затрудняетесь определить, какое из двух полярных суждений отражает типичный микроклимат вашей студенческой группы, то отметьте цифру 0. *Например*, обращаясь к первой строчке, вы знаете, что в вашей группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение. Но выраженность этого показателя, по-вашему, средняя. Вам нужно отметить кружком цифру 2 в левой от нуля части.

Тестовый материал

		3	2	1	0	1	2	3	
1	В группе обычно бодрое и жизнерадостное настроение.								В группе обычно настроение подавленное, мрачное.
2	Группа активна, работоспособна.								Группа пассивна, инертна.
3	Обстановка в группе спокойная, деловая.								Обстановка в группе нервозная, напряженная.
4	В группе студенты чувствуют себя уютно.								В группе студенты чувствуют себя неуютно.
5	Студенты знают и чувствуют, что группа в случае необходимости защитит и поддержит их.								У студентов нет уверенности в поддержке группы в трудную минуту.
6	Студенты относятся друг к другу с симпатией.								Взаимоотношения в группе отличаются антипатией.

7	Коллектив справедливо относится ко всем своим членам, воздает каждому по заслугам.							Коллектив делится на предпочитаемых и пренебрегаемых. Необъективен в оценке отдельных членов группы.
8	Отношения отдельных микрогрупп внутри коллектива характеризуется взаимопониманием, тактичностью, сотрудничеством в общих для коллектива делах.							Группировки внутри коллектива конфликтуют между собой, их члены замыкаются в своих интересах, не хотят понимать других.
9	Конфликты в группе возникают редко, по серьезным причинам.							Конфликты возникают часто, разрешаются с трудом, болезненно.
10	В критические периоды группа сплачивается. Руководствуется принципом «Один за всех и все за одного».							В трудные периоды в коллективе возникает рассеянность, ссоры, взаимные упреки.
11	Новички чувствуют к себе доброжелательное и заботливое отношение группы.							Группа проявляет безразличие или недоброжелательность к новичкам.
12	Студентам нравится бывать вместе в институте и вне его.							Студенты не стремятся бывать вместе, каждый живет своими интересами.
13	Студенты любят свою группу, радуются ее успехам, огорчаются неудачам.							Студенты свою группу не ценят. Безразличны к ее достижениям, легко соглашаются на переход в другую группу.
14	Студенты серьезно относятся к учебе, стремятся овладеть тайнами профессии.							Учеба не считается первостепенным делом, стремление к учебным успехам не поощряется.
15	В группе царит требовательность и нетерпимость к лентяям и прогульщикам.							К лентяям и прогульщикам относится снисходительно.
16	Студенты принимают активное участие в общественной жизни группы.							Студенты пассивны в общественной жизни группы.
17	В группе серьезно относятся к распределению общественных поручений, учитываются пожелания и склонности каждого.							Поручения распределяются по принципу: «Лишь бы не мне».
18	Студенты с желанием включаются в трудовые дела группы.							Группу нелегко поднять на общее трудовое дело.

19	Актив группы пользуется авторитетом и доверием.									В активе группы находятся люди, не пользующиеся поддержкой и уважением коллектива.
20	Отношения между группой и куратором характеризуются доброжелательностью.									Отношения группы с куратором характеризуются антипатией, конфликтностью.

Обработка данных (вариант Н.П. Фетискина)

Для определения *психологического микроклимата* (ПМ) необходимо сложить все положительные баллы, затем отрицательные и из большей суммы вычесть меньшую.

Оценить уровень ПМ по баллам:

- 50-60 баллов – высокая степень благоприятности ПМ;
- 40-49 баллов – средне-высокая степень благоприятности ПМ;
- 21-39 баллов – средняя степень благоприятности ПМ;
- 11-20 баллов – средне-низкая степень благоприятности ПМ;
- 0-10 баллов – незначительная благоприятность ПМ.

Неблагоприятность ПМ характеризуют баллы с отрицательным знаком, подобно позитивно-уровневой квантификации.

Составляется профиль ПМ, показывающий выраженность каждой из исследуемых составляющих.

Задание 4. Диагностика психологического климата в малой производственной группе (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест)

Инструкция к тесту

Перед вами опросник с двумя колонками с противоположными по смыслу суждениями. Каждое из них – своеобразный параметр психологического климата первичного коллектива. В левой колонке – суждения, соответствующие признакам здорового психологического климата, в правой – антипод каждого суждения. Между антиподами пятибалльная шкала. Чем ближе к левому или правому суждению в каждой паре вы сделаете отметку, тем более выражен данный признак в вашем коллективе. Средний ответ «3» является промежуточным, свидетельствующий о наличии обоих признаков.

Тестовый материал

№	Признаки здорового психологического климата	5	4	3	2	1	Признаки нездорового психологического климата
1	Я редко вижу в начале рабочего дня хмурые и постные лица своих коллег.						Большинство членов коллектива приходят на работу с будничным настроением, не ощущая подъема и приподнятости.
2	Большинство из нас радуются, когда появляется возможность пообщаться друг с другом.						Члены нашего коллектива проявляют безразличие к эмоциональному общению.
3	Доброжелательность и доверительные интонации преобладают в нашем деловом общении.						Нервозность, явная или скрытая раздражительность окрашивают наши деловые отношения.
4	Успехи каждого из нас искренне радуют всех остальных и почти ни у кого не вызывают зависти.						Успех почти любого из нас может вызвать болезненную реакцию окружающих.
5	В нашем коллективе новичок скорее всего встретит доброжелательность и радушие.						В нашем коллективе новичок еще долго будет чувствовать себя чужаком.
6	В случае неприятностей мы не спешим обвинять друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах.						В случае неприятностей у нас будут пытаться свалить вину друг на друга или найдут виноватого.
7	Когда рядом с нами наш руководитель, мы чувствуем себя естественно и раскованно.						В присутствии руководителя многие из нас чувствуют себя скованно и напряженно.
8	У нас обычно принято делиться своими семейными радостями и заботами.						Многие из нас предпочитают «свое» носить в «себе».
9	Неожиданный вызов к руководителю у большинства из нас не вызывает отрицательных эмоций.						Неожиданный вызов к руководителю у многих из нас сопровождается отрицательными эмоциями.
10	Нарушитель трудовой дисциплины будет у нас держать ответ не только перед руководителем, но и всем коллективом.						Нарушитель трудовой дисциплины у нас будет держать ответ лишь перед руководителем.
11	Большинство критических замечаний мы высказываем друг другу тактично, исходя из лучших побуждений.						У нас критические замечания чаще всего носят характер явных или скрытых выпадов.

12	Появление руководителя у нас вызывает приятное оживление.									Появление руководителя у большинства из нас особых восторгов не вызывает.
13	В нашем коллективе гласность – это норма жизни.									До настоящей гласности в нашем коллективе еще далеко.

Обработка и интерпретация результатов теста

Итоговые показатели **психологического климата** по данной шкале находятся в диапазоне от 65 до 13 баллов.

- Высокой благоприятности психологического климата соответствуют показатели в диапазоне 42-65 баллов;
- средней благоприятности – 31-41 балл;
- незначительной благоприятности – 20-30 баллов.
- показатели менее 20 баллов свидетельствуют о неблагоприятном психологическом климате.

Задание 5. Диагностика делового, творческого и нравственного климата в коллективе

Инструкция к тесту

При работе с тестом каждый член коллектива независимо друг от друга оценивает по 9-балльной шкале все 18 качеств, характеризующих, по его мнению, коллектив.

Тестовый материал

<i>Деловые качества</i>											
1	Безответственность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ответственность
2	Приспособленчество										Принципиальность
3	Отчужденность										Сотрудничество
4	Индивидуализм										Коллективизм
5	Формализм										Деловитость
6	Равнодушие										Удовлетворенность
<i>Творческие качества</i>											
7	Равнодушие	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Увлеченность
8	Апатия										Целеустремленность
9	Консерватизм										Новаторство
10	Пессимизм										Оптимизм
11	Пассивность										Энтузиазм
12	Застой										Прогресс
<i>Нравственные качества</i>											
13	Агрессивность	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Доброжелательность
14	Лживость										Честность
15	Враждебность										Дружелюбие

16	Наказание										Поощрение
17	Социальная незащищенность										Социальная защищенность
18	Отсутствие условий для профессионального и культурного роста										Наличие условий для профессионального и культурного роста

Обработка и интерпретация результатов теста

Определяется средний балл по каждому блоку качеств, который и может служить оценкой делового, творческого или нравственного климата в 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

Игра «Самое хорошее и самое плохое».

Цель игры: научиться анализировать собственные эмоции и поступки, реагировать на фрустрирующие ситуации.

Каждый участник на листе бумаги в столбик выписывает пять самых приятных моментов в своей жизни. Против каждого пункта отмечает, благодаря кому произошло это событие. Затем выписываются пять самых неприятных событий в жизни, и вновь против каждого пункта отмечается, из-за кого это событие случилось.

Подсчитывается число событий, произошедших «благодаря мне» или «из-за меня» (А событий). Подсчитывается общее число событий (Б событий). Находится отношение (А/Б)-100%. Полученное число — это степень зависимости жизни человека от него самого.

Обсуждение: анализ проводится путем ответов на вопросы:

- ✓ Какие события вспоминались легче?
- ✓ Из-за кого произошло больше всего событий (как приятных, так и неприятных)?
- ✓ Каково значение в жизни каждой из пар: «хочу – могу», «хочу – не могу», «не хочу – могу» и «не хочу – не могу»?
- ✓ Какова ответственность человека за свою жизнь?

Задания для самостоятельной работы

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу.

Составить конспекты по следующим вопросам:

1. Понятие группы и ее основные характеристики. Большие и малые группы. Классификация малых групп; первичные и вторичные группы, формальные и неформальные группы, референтные группы.

2. Особенности межличностных отношений в группах и коллективах: отношения официальные, неофициальные; по вертикали и по горизонтали; деловые и личные; эмоционально-непосредственные и обусловленные совместной деятельностью.

3. Виды групп в зависимости от характера межличностных отношений: диффузная группа, ассоциация, кооперация, корпорации, коллектив. Стадии и уровни развития группы.

4. Феномен группового давления. Конформизм и неконформизм. Социально-психологический климат социальных организаций.

Литература

1. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность [Текст] / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов. - М.: Мысль, 2009. - 207 с.

2. Донцов А.И. Психология коллектива [Текст] / А.И. Донцов. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2008. - 311 с.

3. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства [Текст] / А.Г. Ковалев. - М., Политиздат, 2005. - 263 с.

4. Кузьмин Е.С. Основы социальной психологии [Текст] / Е.С. Кузьмин. - Л., 2007. - 294 с.

5. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. [Текст] / А.В. Петровский, В.В. Шпалинский. - М., «Просвещение», 2008. - 454 с.

6. Руденский Е.В. Социальная психология: Курс лекций [Текст] / Е.В. Руденский. - М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2007. - 287 с.

7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.

Тема 9.

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ. ПОНЯТИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОЦЕССА СОЦИАЛИЗАЦИИ

Цель занятия: уяснить своеобразие понятия «личность», изучить статусно-ролевую концепцию личности, раскрыть понятие социализации.

Основные положения

Личность – это целостность социальных качеств человека, продукт об-

щественного развития и включения индивида в систему социальных связей в ходе активной деятельности и общения.

Социальный статус – позиция человека в обществе, характеризующаяся определенными правами и обязанностями в отношении с теми, кто занимает другие социальные позиции. Статусы делятся на две основные группы: *предписанные* и *достигнутые*. Предписанный статус человек получает от рождения или по ходу своей жизни независимо от своей воли. В отличие от него достигнутый статус приобретается личностью в результате собственных усилий или сознательного выбора. В современных обществах главные статусы человека по преимуществу достигаются, в отличие от традиционных обществ, где доминировали статусы предписанные. В них возможности для социальной мобильности были серьезно ограничены.

Социальная роль – поведение, которое ожидается от индивида, как носителя статуса. Роль называют «динамическим аспектом статуса». Выходя за рамки ролевых ожиданий, человек может понизить свой статус либо, напротив, иногда получает возможность его повысить раньше ожидаемого срока. Т. Парсонс предложил описывать роль с помощью пяти основных характеристик: эмоциональность, способ получения роли, масштаб, степень формализации, мотивация. Если индивид не осознает различия между ролью, которую он играет, и своим Я, можно говорить о ролевой идентификации. Противоположностью ролевой идентификации выступает ролевая дистанция. В процессе исполнения ролей могут возникать ролевые конфликты разных типов. Межролевой конфликт обусловлен необходимостью удовлетворения требований двух или более несовместимых ролей. К внутриролевым конфликтам относят ситуацию несовместимости ожиданий, предъявляемых к личности, выполняющей какую-либо социальную роль. Личностно-ролевой конфликт связан с противоречиями, в которые вступает «Я» человека и предписания той или иной социальной роли.

Социальные отношения – форма социального взаимодействия, структурированная сложившейся в обществе системой статусов. Вне зависимости от своих личностных свойств, человек вынужден играть соответствующие роли, повинаясь нормативным ожиданиям. В противном случае он рискует потерять свой статус. Социальные отношения задают узкие или широкие рамки, внутри которых индивиды, занимающие соответствующие социальные позиции, могут взаимодействовать, внося индивидуальное своеобразие в ролевое поведение.

Индивид становится личностью в процессе социализации, центральным элементом которой является **интериоризация** (интернализация) – процесс перевода во внутренний план психики социальных норм, культурных ценностей, образцов поведения. В соответствии с теорией «зеркального Я» Ч. Кули, человек формирует образ своего «Я» и свою самооценку, опираясь на мнения и оценки других людей, выступающих для нас в роли психологического зеркала, в котором мы можем увидеть свое отражение. Во взаимодействии со «значимыми другими» ребенок проходит первичную социализацию и с помощью детских игр учится принимать многочисленные роли, которыми

наполнена социальная жизнь. Постепенно в его сознании формируется образ других людей – так называемый **«обобщенный другой»** – совокупность общих ожиданий, норм и ценностей, распространенных или принятых в данном обществе. Согласно Дж. Миду, в ходе социализации формируется человеческое «Я» (self), имеющее два сменяющих друг друга состояния: – «I» (действующее «Я») и «Me» (рефлексирующее «Я»). В течение всей жизни индивид неоднократно подвергается вторичной социализации в так называемых вторичных группах. В новых для себя условиях личность сталкивается с проблемой отказа от старых и усвоения новых правил и образцов поведения, социальных норм и культурных ценностей. Этот процесс называется **ресоциализацией**. Процесс утраты старых ценностей, норм, ролей и правил поведения называется **десоциализацией**. Сильная десоциализация происходит при попадании личности в экстремальные средовые условия.

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу.

Задания и упражнения

1. Укажите соответствие понятий и их определений:

1. Понятия:

а) личность; ж) ролевой конфликт; б) ролевая дистанция; з) «обобщенный другой»; в) социализация первичная; и) ресоциализация; г) социальный статус; к) статус приписанный; д) социальная роль; л) статус достигаемый.

2. Определения:

а) положение, приобретаемое индивидом в обществе благодаря его собственным усилиям;

б) позиция личности, приобретаемая вне зависимости от ее усилий или выбора;

в) система социально значимых черт, характеризующих индивида.

г) совокупность общих ожиданий, норм и ценностей, распространенных или принятых в данном обществе;

д) занимаемая индивидом позиция в обществе, связанная с определенными правами и обязанностями;

е) формирование у ребенка речи, мышления, сознания, усвоение социальных норм и ценностей;

ж) переживаемые индивидом противоречивые чувства, связанные с одновременным выполнением нескольких ролей;

з) поведение, предписанное в определенных обстоятельствах и ожидаемое другими участниками взаимодействия;

и) термин, используемый для обозначения способности человека отличать свои разные роли от самого себя;

к) усвоение правил и образцов поведения, социальных норм и культурных ценностей, необходимых для жизнедеятельности в новых условиях.

2. Что такое социализация индивида? Каковы основные этапы, элементы и особенности этого процесса?

3. Что понимается под институтами и агентами социализации? Что такое ресоциализация и десоциализация?

4. Какое общество в большей степени способствует развитию индивидуальности человека – современное или традиционное? Обоснуйте свой ответ.

5. Как связано доминирование предписанных или достигнутых статусов с возможностями социальной мобильности в обществе?

6. Перечислите, какие роли вы исполняете в своей жизни. Проанализируйте, какие из них вы исполняете, сознавая дистанцию между ролью и своей личностью. Какие роли стали частью вашей личности?

7. Подумайте, каким должен быть оптимальный результат социализации для общества как системы. А для самой личности?

8. Какую роль в становлении личности играет биологическая наследственность, а какую – социальные условия и воспитание? Обоснуйте свое мнение.

9. Что представляет собой модальная личность? Что такое маргинальная личность?

10. Какое из определений роли соответствует ее социологическому пониманию:

а) роль – это внешняя характеристика поведения;

б) роль – это предписанные ожидания поведения личности в соответствии с занимаемым статусом;

в) роль – это способ поведения индивида в определенной ситуации;

г) роль – это маска, за которой скрываются истинные намерения человека?

11. Являются ли агентами социализации:

а) почтальон;

б) надзиратель тюрьмы;

в) продавец;

г) диктор телевидения;

д) управдом?

Если да, то кто именно и какую функцию он выполняет?

12. Какие субъекты относятся к социализантам, агентам и институтам социализации:

а) колледж;

б) предприниматель;

в) школа;

г) телевидение;

д) учащийся;

е) декан;

ж) семья;

з) журналист?

13. К какому типу социализации (первичной или вторичной) относится:

а) процесс переподготовки рабочих;

б) учеба в школе;

в) обучение в университете;

г) образование в дошкольном учебном заведении?

14. Сформулируйте отличия десоциализации от ресоциализации. Согласны ли вы с утверждением, что процесс социализации продолжается на протяжении всей жизни человека? Аргументируйте свое мнение.

15. Какую роль в социализации личности на различных стадиях ее развития играют семья, группы сверстников и друзей, детские образовательные учреждения, средства массовой информации, трудовые коллективы, организации по интересам, церковь? Обоснуйте свой ответ.

Литература

а) основная

1. Багдасарьян, Н. Г. Социология: учебник /Н. Г. Багдасарьян - М.: Юрайт, 2010. – 588 с.

2. Кравченко, А. И. Социология: учебник для студ. вузов, обучающихся по несоциологическим специальностям и направлениям подготовки /А. И. Кравченко – СПб.: Питер, 2011. – 432 с.

3. Лавриненко, В. Н. Социология / В. Н. Лавриненко – М.: Проспект, 2011. – 408 с.

4. Огородников, В. П. Социология: пособие / В. П. Огородников – СПб.: Питер, 2011. – 48 с.

б) дополнительная

1. Волков, Ю. Г. Социология / Ю. Г. Волков – М.: Кнорус, 2011. – 320 с.

2. Добреньков, В. И. Социология. Учебник. / В. И. Добреньков, А. И. Кравченко – М.: Академический проспект, 2009. – 606 с.

3. Мотков, О. Личность и психика. Сущность, структура и развитие / О. Мотков – М.: БахрахМ, 2008. – 160 с.

4. Дубов, И. Г. Социально-психологические аспекты активности / И. Г. Дубов – М.: НесторИстория, 2012. – 536 с.

5. Гунибский, М. Ш. Социология. Учебное пособие для бакалавров / М. Ш. Гунибский, В. С. Ковалкин, Л. А. Демина – М.: Проспект, 2013 – 320 с.

Тема 10.

КОНФЛИКТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу.

ЭТАПЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ

Цель: изучить и описать этапы бесконфликтного общения.

Порядок выполнения:

1. Изучить и описать этапы бесконфликтного общения.

2. Описать качества личности важные для бесконфликтного общения.

Содержание отчета:

1. Этапы бесконфликтного общения.

2. Качества личности важные для бесконфликтного общения.

3. Вывод.

Контрольные вопросы:

1. Каково содержание понятия «конфликт»?
2. Перечислите и охарактеризуйте этапы бесконфликтного общения.
3. В чем заключается метод мозгового штурма?
4. Какой этап является для Вас самым трудным и почему?

Хотя в каждом отдельном случае причина конфликта совершенно конкретна, все конфликты имеют сходную основу: фактическое положение дел находится в противоречии с ожиданиями людей. Если это так, то можно наметить два стратегических пути разрешения конфликта: либо внести изменения в реальное положение дел в соответствии с ожиданиями партнеров (собеседников, оппонентов), либо попытаться изменить их отношение к нему. Практически надо действовать в следующей последовательности:

1. Создайте атмосферу сотрудничества. Во время первой встречи конфликтующих сторон, а затем при каждой последующей встрече стоит провести несколько минут в неофициальной беседе. Неплохо организовать чай, совместную трапезу или другое мероприятие.

2. Стремитесь к ясности общения. Подготовьте к переговорам необходимую информацию. С самого начала договоритесь о терминологии, чтобы исключить разное понимание одних и тех же слов.

3. Признайте наличие конфликта. Как ни странно, это бывает труднее всего. Человеческой натуре, к сожалению, свойственна такая черта: мириться с нетерпимым и не признавать очевидного. Вместо того, чтобы продолжать «страусиную» политику, заявите открыто и честно о существовании конфликта. Это сразу избавит вас от неправильных рассуждений и откроет путь к переговорам.

4. Договоритесь о процедуре. Если конфликт признан и очевидно, что он не решается «с ходу», то вместо того, чтобы продолжать бесплодные споры, договоритесь, где, когда и как вы начнете совместную работу по его преодолению. Лучше всего заранее оговорить, кто будет принимать участие в обсуждении. Поскольку «дома и стены помогают», хорошо собраться либо в нейтральном месте, либо по очереди у каждой из сторон.

5. Определите границы конфликта. Обе стороны должны высказаться о ситуации: в чем они видят конфликт, как каждая сторона оценивает свой «вклад» в конфликтную ситуацию. Не менее важно выяснить также и то, что каждая из сторон не видит и не признает. Насколько это возможно, постарайтесь выявить «скрытые интересы», личные амбиции или обиды, которые могут заслонить реальную суть конфликта и помешать его урегулированию. С этой целью сосредоточьтесь на конкретных действиях, требованиях сторон и спорных вопросах.

6. Исследуйте возможные варианты решения. Широко известна техника «мозгового штурма»: высказываются любые предложения, которые фиксируются независимо от того, кто их автор. Ни одно из предложений не критикуется. Цель - выработать как можно больше вариантов решения задачи. «Дикая» идея после обсуждения может оказаться плодотворной, а может

наоборот оказаться настолько дикой, что объединит стороны в ее отрицании, т.е. в конечном счете окажется полезной, поскольку поможет взаимопониманию и сближению позиций.

7. Добейтесь соглашения. На этом этапе нужно обсудить и дать оценку высказанным предложениям, а затем выработать наиболее приемлемое. Естественно, оно должно учитывать требования обеих сторон, т.е. быть соглашением. Желательно документально зафиксировать обязательства сторон в форме резолюции, протокола или соглашения.

8. Установите срок соглашения. Если не определить сроки решений, переговоры по конфликту могут тянуться очень долго. Важно, чтобы сроки были согласованы и приняты всеми сторонами.

9. Воплощайте план в жизнь. Меры по осуществлению решения нужно включать в заключительный документ переговоров. Желательно приступить к мерам по урегулированию конфликта сразу же после заключения соглашения. Отсрочки могут вызвать сомнения и взаимные подозрения сторон.

Качества личности, важные для бесконфликтного общения и конструктивного разрешения конфликтов

1. Эмпатия.

2. Доброжелательность.

3. Аутентичность (умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками и ролями).

4. Конкретность (отказ от многозначных и невнятных замечаний, общих рассуждений, готовность однозначно отвечать на вопросы).

5. Инициативность (способность устанавливать контакты, склонность к тому, чтобы в отношениях с другими «идти вперед», а не только реагировать на их действия),

6. Непосредственность (умение говорить и действовать напрямую, честная демонстрация своего отношения к ним).

7. Открытость (готовность и умение говорить о своих мыслях и чувствах).

8. Принятие чувств (отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, но при этом отсутствие стремления навязать окружающим свои чувства).

9. Отсутствие страха перед конфронтацией, если это необходимо в случае несходства мнений. Но не с целью испугать, а с надеждой на установление искренних и честных отношений.

10. Готовность к самопознанию, в том числе используя информацию, поступающую от других людей, о себе.

САМОДИАГНОСТИКА ПО ТЕМЕ

Цель: научиться определять уровень конфликтности, особенности реагирования в конфликтной ситуации.

Диагностический инструментарий: «Предрасположенность к конфликтам», «Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации».

Порядок выполнения:

1. Определить уровень конфликтности. Ответить на вопросы теста. Определить результат с помощью «ключа».

2. Определить особенности реагирования в конфликтной ситуации (типы реагирования в конфликтной ситуации по К. Томасу). Ответить на вопросы теста. Определить результат с помощью «ключа».

3. Заполнить таблицу 1, 2.

Таблица 1. Ваш уровень конфликтности.

Уровень	Балл	Характеристика
Конфликтность		

Таблица 2. Типы поведения в конфликтной ситуации по К. Томасу.

Тип поведения	Балл	Характеристика
Соперничество		
Сотрудничество		
Компромисс		
Избегание		
Приспособление		

Содержание отчета

1. Таблица 1, таблица 2.
2. Определения: конфликт, инцидент.
3. Характеристика типов поведения в конфликтной ситуации: соперничество, сотрудничество, компромисс, приспособление.
4. Вывод.

Контрольные вопросы

1. Каково содержание понятия «конфликт»?
2. Перечислите и охарактеризуйте этапы конфликта (динамику).
3. Перечислите и охарактеризуйте типы поведения в конфликтной ситуации.
4. Перечислите и охарактеризуйте причины конфликтов.

ТЕСТ «Предрасположены ли вы к конфликтам»

У любого человека можно выделить черты характера, предрасполагающие к конфликтам в межличностном общении. У одних они ярко выражены, у других слабее. О том, что вы сами в соответствующих условиях можете содействовать возникновению конфликта, необходимо знать. Это поможет вам правильно определить поведение и скорректировать его. Из предлагаемых ответов на вопросы выберите подходящий вариант.

1. Как вы реагируете на критику?

- а) как правило, критика меня глубоко обижает;
- б) критику обычно принимаю глубоко к сердцу;
- в) пытаюсь учесть, если критика справедлива;
- г) на критику обычно не обращаю внимания.

2. Верите ли вы людям?

- а) придерживаюсь того мнения, что лучше никому не верить;
- б) людям почти не верю;
- в) я верю, людям, когда нет особых оснований для недоверия;
- г) обычно я доверяю всем людям без разбора.

3. Вы умеете бороться за свою точку зрения?

- а) я всегда упорно отстаиваю свои взгляды;
- б) отстаиваю свои взгляды лишь тогда, когда полностью убежден, что прав;
- в) скорее уступлю, чем буду энергично отстаивать свои взгляды;
- г) предпочитаю отказаться от своих взглядов, чем из-за них конфликтовать.

4. Вы предпочитаете руководить или подчиняться?

- а) в любом деле люблю руководить сам;
- б) люблю, как руководить, так и быть руководимым;
- в) охотно работаю под чьим-либо руководством;
- г) как правило, предпочитаю работать под чьим-нибудь руководством и ответственность передаю ему

5. Если вас кто-то обидел...

- а) стараюсь отплатить тем же;
- б) боюсь мстить из-за дальнейших последствий;
- в) считаю месть лишним, ненужным усилием;
- г) если меня кто-то обидел – обиду быстро забываю.

6. Вас попытались обойти в очереди...

- а) способен того человека вышвырнуть вон;
- б) ругаюсь, но если только ругаются другие;
- в) молчу, хотя возмущен;
- г) предпочитаю отступить, в ссору не вникаю.

7. Просто ли вас «выбить из колеи»?

- а) я легко расстраиваюсь по самым незначительным вопросам;
- б) я расстраиваюсь, когда на то есть уважительные причины;
- в) расстраиваюсь редко и только по серьезным причинам;

г) меня мало что расстраивает.

8. Вы «лёд» или «пламя»?

а) я горяч и вспыльчив;

б) не очень вспыльчив;

в) скорее спокоен, чем вспыльчив;

г) я вполне спокойный человек.

9. Легко ли вам говорить правду?

а) я всегда говорю то, что думаю, прямо в глаза;

б) бывает, что я могу сказать все, что я думаю;

в) говорю обдуманно, лишь после размышления;

г) я не раз взвешиваю свои слова, прежде чем что-нибудь сказать.

В зависимости от варианта ответа поставьте за

а) 1 балл, за б) – 2, за в) – 3, за г) – 4 балла.

Суммируйте результаты.

От 9 до 19 баллов.

Вы человек тяжелый в общении, подчас идете на конфликт не ради дела, а «из-за принципа». Возможно, вы, не признаваясь самому себе, испытываете удовлетворение, давая волю своим эмоциям и наблюдая, как разгораются страсти вокруг вас. Иногда о вас люди говорят: «Борец за правду», «Смелый, не боишься критиковать недостатки». Но, прислушивайтесь к мнению других: «Побереги свои нервы и нервы окружающих», «Твою бы энергию да в мирных целях». Признавайтесь себе честно, так ли велика польза от вашей борьбы за справедливость?

От 20 до 25 баллов.

Эта сумма позволяет считать вас человеком уживчивым, общительным, покладистым, способным противостоять обострениям отношений в группе.

От 26 до 34 баллов.

Вы едва ли являетесь источником конфликта. Однако общение с вами немногим доставляет удовольствие, поскольку не интересен тот человек, который всегда и во всем со всеми соглашается. К тому же пассивность, стремление уйти в сторону невольно делает вас косвенным виновником конфликтных ситуаций.

ТЕСТ «Типы поведения в конфликтной ситуации по К.Томасу»

Инструкция: «Внимательно прочитайте утверждения и выберите те варианты утверждений, которые соответствуют вашим взглядам на конфликтную ситуацию».

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и. главным образом сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настаивать на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, и чем состоят все затронутые интересы и спорные, вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Веду переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настаивать на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

«Ключ».

1. Соперничество – 3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А.

2. Сотрудничество – 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б.

3. Компромисс – 2А, 4А, 7Б, 10Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А.

4. Избегание – 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12Б, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б.

5. Приспособление – 1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 12А, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Психология»

Самостоятельная работа студентов является неотъемлемой частью процесса подготовки. Под самостоятельной работой понимается часть учебной планируемой работы, которая выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа направлена на усвоение системы научных и профессиональ-

ных знаний, формирования умений и навыков, приобретение опыта самостоятельной творческой деятельности. СРС помогает формировать культуру мышления студентов, расширять познавательную деятельность. Виды самостоятельной работы по курсу:

а) по целям: подготовка к практическим занятиям, к рейтинг-контролю; подготовка доклада и выполнение заданий по НИРС.

б) по характеру работы: изучение литературы, конспекта лекций; поиск литературы в библиотеке; конспектирование рекомендуемой для самостоятельного изучения научной литературы; написание эссе; решение тестов, кроссвордов.

***Программа самостоятельной работы при изучении дисциплины
«Психология»***

№ темы лекции	Форма самостоятельной работы	Форма контроля
1-10	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение, изучение основной и дополнительной литературы	ответы во время устного или письменного опроса, сдача тестов, домашних заданий, коллоквиумов
	конспектирование материалов, работа со справочной литературой	доклады на семинарском или практическом занятиях, на студенческой научной конференции
	выполнение домашних и контрольных работ с привлечением специальной литературы (справочников, нормативных документов и т.п.)	ответы во время устного или письменного опроса, сдача тестов, домашних заданий, коллоквиумов
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, эссе	защита рефератов
	участие в НИРС	подготовка статей по результатам НИРС к опубликованию

Вопросы для самостоятельной работы по учебной дисциплине «Психология»

1. Дайте характеристику психологии как науки.
2. В чем состоит сущность выбора методов исследования психики человека в психологии?
3. Охарактеризуйте основные отрасли психологии.
4. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
5. Дайте краткую характеристику естественнонаучных основ психологии.
6. Раскройте основные подходы к классификации методов психологии.
7. Раскройте понятие «деятельность».
8. Укажите основные компоненты структуры деятельности.
9. Раскройте основные виды деятельности.
10. В чем отличие сущностных характеристик навыков и умений человека.
11. Значение ощущений в процессе познания.
12. Виды ощущений, их свойства.
13. Восприятие, его свойства.
14. Основные механизмы памяти. Виды памяти.
15. Внимание, его свойства.
16. Понятие о мышлении, его отличие от других познавательных процессов. Типы мышления.
17. Взаимосвязь мышления и речи.
18. Роль воображения в жизни человека и процессе познания.
19. Какова роль мотивации в развитии психики?
20. В чем проявляется влияние потребностей и мотивов?
21. Как эмоции связаны с соматическими изменениями и деятельностью нервной системы?
22. Какие существуют виды аффекта и в чем их значение?
23. Какова функция стресса?
24. Как осуществляется эмоциональная регуляция поведения?
25. В чем разница между ситуативными и ведущими эмоциями?
26. Какова роль эмоций успеха – неуспеха?
27. В чем причина амбивалентности эмоциональных состояний?
28. В чем преимущества эмоционального заражения и опосредования?
29. Чем отличаются социальные переживания от других эмоциональных состояний?
30. Как реализуются различные функции воли?
31. Что характерно для «волевого», импульсивного и произвольного поведения?
32. Можно ли влиять на развитие психических процессов? Приведите примеры, подтверждающие Ваш ответ.

33. Как Вы думаете, насколько у Вас развита эмпатия? Эмоциональная культура?
34. Проанализируйте проявления Вашего волевого поведения при подготовке к экзамену. Какие приемы работы над собой, по Вашему мнению, способствуют формированию волевых качеств личности?
35. Каковы функции психологических состояний? Приведите примеры.
36. Назовите способы и формы повышения мотивации к учебной и профессиональной деятельности.
37. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
38. Раскройте соотношение понятий индивид, индивидуальность, личность, человек.
39. Раскройте проблему биологического и социального в личности.
40. Раскройте особенности структуры личности, предложенной К. К. Платоновым.
41. Раскройте особенности структуры личности, предложенной А. Н. Леонтьевым.
42. Как раскрывается проблема личности в исследованиях Б. Г. Ананьева?
43. Раскройте особенности структуры личности, предложенной З. Фрейдом.
44. Дайте определение понятия «общение».
45. Каковы структура и средства общения?
46. В чем состоят особенности коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон общения?
47. Назовите факторы, влияющие на эффективность общения.
48. Что такое социальная группа?
49. Назовите основные функции и виды социальных групп.
50. Назовите и охарактеризуйте факторы, влияющие на эффективное функционирование группы.
51. Охарактеризуйте этапы развития трудового коллектива.
52. Назовите виды межличностных отношений в группах и коллективах.
53. Какие эффекты группового взаимодействия Вы знаете?

Тематика рефератов по учебной дисциплине «Психология»

1. Феномен человека: проблема соотношения биологического, социального и психологического в человеке.
2. Научное и житейское понимание психологических явлений.
3. Проявление бессознательного в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
4. Сравнительный анализ и синтез различных определений личности.
5. Источники, факторы, условия и движущие силы развития личности.

6. Проблема соотношения общего и профессионального развития личности студента.
7. Психофизиологические механизмы формирования ощущений.
8. Влияние мышления на развитие восприятия.
9. Психологические теории внимания.
10. Приемы развития внимания.
11. Управление вниманием при профессиональном обучении.
12. Роль воображения в процессе творчества.
13. Основные направления и пути развития воли.
14. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
15. Индивидуальные особенности памяти и способности человека.
16. Проблемы и пути развития творческого мышления.
17. Теория поэтапного формирования умственных действий.
18. Влияние темперамента на мотивы поведения.
19. Место характера в общей структуре личности.
20. Пути развития общих и профессиональных способностей.
21. Мотивация достижений учебных успехов.
22. Самооценка и уровень притязаний как факторы мотивации.
23. Мотив власти, его проявление в психологии и поведении человека.
24. Роль общения в психологическом онтогенетическом развитии человека.
25. Психология невербального общения.
26. Преодоление коммуникативных барьеров в общении.
27. Механизмы социальной перцепции.
28. Механизмы и формы психологической защиты.
29. Любовь как нравственное чувство.
30. Становление малой группы как коллектива.
31. Группа как источник положительных эмоций и подкреплений.
32. Межличностные конфликты, способы их разрешения.
33. Социально-психологический климат в коллективе.
34. Понятие «Я-концепции».
35. Структура самосознания.
36. Пути и средства личностного роста.
37. Психология семейных отношений.
38. Психология любви.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждому из нас важно понять, что хотят и могут окружающие нас люди, как разобраться в особенностях личности, мотивах поведения, памяти и мышления, характера и темперамента. Не имея таких ориентиров в сложных процессах межличностного взаимодействия и общения, приходится идти вслепую, совершать ошибки, быть порой бестактными, приобретая врагов там, где могли бы быть друзья.

Не менее важно понять и свои возможности, достоинства и недостатки. Эти задачи как раз и решает система знаний, именуемая психологией.

Она полезна любому человеку, так сказать, в личных целях – понимать состояние своей собственной души, а при необходимости осознанно изменять его, например, при помощи аутотренинга, медитации.

Она нужна родителям и педагогам, чтобы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первую психологическую помощь, корректировать психическое развитие.

Психология необходима и для делового человека, чтобы принимать ответственные решения, учитывая психологическое состояние партнеров, уметь оперировать их симпатиями и антипатиями, действовать на их убеждения и вкусы.

Без психологии не обойтись и инженеру, решающему проблемы энергетики, природопользования, экологии, цифровизации информационных систем и технических средств в производстве.

Таким образом, можно сказать следующее:

Во-первых, психологические знания необходимы для глубокого понимания себя и других, умения выделить и учитывать личностные качества, которые способствуют успеху или мешают в определённых жизненных ситуациях.

Во-вторых, психологические знания необходимы для саморазвития, самосовершенствования. Они создают основу для самовоспитания и влияния на других людей.

В-третьих, изучение психологии необходимо для повышения эффективности собственной профессиональной деятельности, наиболее полного использования личностного потенциала человека.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Абрамова Г.С. Общая психология: учеб. пособие. 2-е изд., стер. М.: Инфра-М, 2020. 495 с.

2. Абрамова Г.С. Практическая психология: учеб. пособие. М.: Прометей, 2018. 538 с.

3. Андронникова О.О. Гендерная дифференциация в психологии: учеб. пособие. М.: Инфра-М, 2017. 262 с.

4. Вайнштейн Л.А., Гулис И.В. Психология управления: учеб.-метод. пособие. Мн.: БГУ, 2019. 326 с.

5. Вайнштейн Л.А., Гулис И.В. Психология управления: учеб. пособие / Мн.: Вышэйшая школа, 2018. 382 с.

6. Гришина Н. Психология конфликта: учеб. пособие. СПб.: Питер пресс, 2018. 574 с.

7. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник. М.: Юрайт, 2014. 478 с.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие. СПб.: Прогресс книга, 2019. 582 с.
9. Медведская Е.И. Экспериментальная психология: учеб.-метод. комплекс. Брест: БрГУ, 2020. 209 с.
10. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: учеб. пособие. М.: Флинта: МПСУ, 2015. 280 с.
11. Ножкина Т.В. Общая психология: курс лекций. М.: Научная книга, 2017. 381 с.
12. Педагогическая психология: учеб. пособие / И.А. Баева и др. 2-е изд., доп. СПб.: Прогресс книга, 2020. 496 с.
13. Грэйс Крайг, Дон Бокум Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер Пресс, 2018. 939 с.
14. Психология: учебник / И.В. Дубровина и др. 17-е изд., стер. М.: Академия, 2019. 494 с.
15. Психолого-педагогические основы формирования личности будущего профессионала / В.М. Семышева, М.В. Семышев, Г.И. Куцебо, Е.В. Андрющенок // Вестник Брянской государственной сельскохозяйственной академии. 2016. № 1 (53). С. 86-91.
16. Семышева В.М., Семышев М.В. Информационно-коммуникационные технологии в современном профессиональном образовании // Актуальные вопросы экономики и агробизнеса: сборник статей. Брянск, 2020. С. 121-126.
17. Семышева В.М. Психолого-педагогическая подготовка студентов инженерных факультетов сельскохозяйственных вузов: дис. ... канд. пед. наук. Брянск, 2004
18. Столяренко Л.Д. Психология: учебник. СПб.: Прогресс книга, 2019. 591 с.
19. Чалдини Р. Психология влияния / пер. с английского. 5-е изд. СПб.: Прогресс книга, 2018. 475 с.
20. Шестопап Е.Б. Политическая психология: учебник. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Аспект Пресс, 2018. 365 с.
21. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Проспект, 2019. 470 с.

б) дополнительная литература

1. Возрастная психология: учеб. пособие / Т.П. Авдулова и др. М.: Академия, 2014. 329 с.
2. Виноградова С.М., Мельник Г.С. Психология массовой коммуникации: учебник. М.: Юрайт, 2014. 512 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие. М.: АСТ, 2013. 351 с.

4. Гуревич П.С. Психология: учебник. М.: Инфра-М, 2015. 330 с.
5. Караванова Л.Ж. Психология: учеб. пособие. М.: Дашков и К°, 2014. 263 с.
6. Коленда А.Н. Основы психологии и педагогики: учеб.-метод. пособие. Гомель: ГомГМУ, 2013. 66 с.
7. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2013. 490 с.
8. Корягина Н.А., Михайлова Е.В. Социальная психология. Теория и практика: учебник. М.: Юрайт, 2014. 491 с.
9. Кузмицкая Ю.Л., Мишина Е.Д. Теоретические и методологические основы общей психологии: учеб.-метод. пособие. Гродно: ГрГМУ, 2013. 149 с.
10. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум: учебник. М.: Юрайт, 2016. 303 с.
11. Станиславская И.Г., Малкина-Пых И.Г. Психология: основные отрасли: учеб. пособие. М.: Человек, 2014. 322 с.
12. Чиркова Т.И. Методологические основы психологии: учеб. пособие. М.: Инфра-М, 2013. 404 с.
13. Шабельников В.К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо-биосферная детерминация личности: учебник. М.: Академический проект, 2013. 590 с.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет» для освоения дисциплины
Электронные библиотеки**

1. «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://bookap.info>
2. «Мир психологии» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles>.
3. «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>.
4. Библиотека по психологии [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/index.shtml>
5. Открытая библиотека Психотерапевт.ру. [Электронный ресурс]. — Режим доступа <http://www.psyhoterapevt.ru/>
6. Сайт Nedug.ru «Литература по психологии и психиатрии» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.nedug.ru/lib/lit/psych/psych.htm>.
7. Сайт «Популярная психология» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>.
8. Сайт «Антистресс» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>.
9. Сайт «Исследователь: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>.

Электронные собрания статей

1. Сайт Института психологии Российской Академии наук «Академическая психология – практике» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.portal-psychology.ru/>
2. Научная он-лайн библиотека ПОРТАЛУС [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.portalus.ru/modules/psychology/rus_readme.php
3. Сайт «История отечественной психологии» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psyche.ru>.
4. Сайт Агентства психологических новостей PsyPress.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psyppress.ru/>
5. Сайт «Психология на RIN.RU» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psy.rin.ru>.

Психологические журналы и газеты

1. «Психологическая газета» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.su/>
2. Национальный психологический журнал – [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/science/npj/index.html>
3. Электронный журнал «Психологическая наука и образование (Psyedu.ru)» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/index.shtml
4. Журнал «Вопросы психологии» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.voppsy.ru>.
5. Ежемесячный журнал PSYCHOLOGIES magazine [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://wday.ru/psychologies/>
6. Психологическая газета «Мы и мир» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.gazetamim.ru/>
7. Журнал «Школьный психолог» Издательского дома «Первое сентября» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psy.1september.ru/>

Видеоматериалы по психологии

1. Открытый образовательный видеопортал UniverTV.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://univertv.ru/lekci_po_psihologii/
2. «Библиотеки учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернетуниверситета [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://sbiblio.com/biblio/video.aspx?gid=12>.
3. Портал «Академическая психология», который подготовлен и сопровождается сотрудниками Института психологии РАН [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.portal-psychology.ru/cntnt/videolekci/videolekci1.html>

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Психология» осуществляется на лекциях, семинарских занятиях, в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов. Внимательное слушание и умелая запись лекции – это только начало работы над материалом учебной дисциплины. Студент должен обращаться к своим записям не один раз. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, по горячим следам, когда еще все свежо в памяти. Лекцию необходимо прочитать, заполнить пропуски, расшифровать и уточнить некоторые сокращения, дополнить некоторые недописанные примеры. Особое внимание следует уделить содержанию понятий. Все новые понятия должны выделяться в тексте, чтобы их легко можно было отыскать и запомнить. Лекционный материал является важным, но не единственным для изучения учебной дисциплины. Его необходимо дополнить материалом учебника и дополнительной литературы по теме. Обязательное направление учебной деятельности студента в рамках дисциплины – работа на семинарских занятиях. Подготовка к любому семинарскому занятию включает в себя ряд этапов. Прежде всего, следует ознакомиться с планом семинарского занятия, который находится в методическом кабинете. Вторым этапом является работа с учебником. В нем изложены основные вопросы темы, они дают направление для самостоятельной работы. Другим важным и сложным этапом подготовки служит изучение дополнительной литературы и составление простого или сводного конспекта. После изучения литературы и составления конспекта нельзя считать подготовку к практическому занятию законченной. Необходимо еще составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Их нельзя зазубривать бездумно. Обязательно разберитесь, поймите логику автора, найдите расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную или групповую консультацию у преподавателя. В докладе обязательно должны быть указаны литературные источники и ресурсы, которые были использованы для подготовки. Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа по предложенным вопросам. Внимательно ознакомьтесь с вопросами, которые предусматривают самостоятельное изучение, и осмыслите характер задания. Затем следует найти источники информации по соответствующему вопросу, используя предложенный преподавателем список обязательной и дополнительной литературы, а также ресурсы ИНТЕРНЕТ. Во время чтения целесообразно осуществлять теоретический анализ текста: выделять главные мысли, находить аргументы, подтверждающие основные тезисы, а также иллюстрирующие их примеры и т.д. После этого можно приступать к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения на семинарском занятии и др.). При этом важно помнить, что выполненное задание во всех случаях

должно отражать основные выводы, к которым вы пришли в процессе самостоятельной учебной деятельности. В освоении дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Учебное издание

Составитель: СЕМЫШЕВА Валентина Михайловна

ПСИХОЛОГИЯ Часть 2. Практические задания

Учебно-методическое пособие

для студентов инженерных направлений подготовки
и направления 09.03.03 Прикладная информатика

очной и заочной форм обучения

Квалификация Бакалавр

В авторской редакции

Редактор Осипова Е.Н.

Подписано к печати 07.06.2022 г. Формат 60x84. 1/16.

Бумага печатная Усл.п.л. 6,68. Тираж 25 экз. Изд. №7294

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ