А.И. ВИНОКУРОВ

ПСИХОЛОГИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной и воспитательной работе _____ Е.В.Горбылева
«_____» _____ 20____г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна
Действителен: с 31.05.2021 по 31.05.2022

Обсуждена на заседании кафедры:

Зав. кафедрой _____ / _____
Протокол № _____
от «_____» _____ 20____г.

А.И. ВИНОКУРОВ

ПСИХОЛОГИЯ

рабочая программа дисциплины для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 Народная художественная культура, **направленности (профилю) –** Руководство любительским хореографическим коллективом. Преподавание специальных дисциплин; **форме обучения:** очной

Смоленск
2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Является дисциплиной обязательной части Блока 1. «Дисциплины (модули)».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

УК-3.1. Знать: - особенности, правила и приемы социального взаимодействия в команде. - особенности поведения выделенных групп людей, с которыми осуществляет взаимодействие, учитывать их в своей деятельности. - основные теории мотивации, лидерства; стили лидерства и возможности их применения в различных ситуациях.

УК-3.2. Уметь: -организовать собственное социальное взаимодействие в команде; - определять свою роль в команде; - принимать рациональные решения и обосновывать их; - планировать последовательность шагов для достижения заданного результата.

УК-3.3. Владеть: - навыками организации работы в команде для достижения общих целей; - навыками аргументированного изложения собственной точки зрения, ведения дискуссии и полемики.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

УК-6.1. Знать: - сущность личности и индивидуальности, структуру личности и движущие силы ее развития. основы и правила здорового образа жизни.

УК-6.2. Уметь: -выстраивать индивидуальную образовательную траекторию развития; анализировать эффективность, планировать свою профессионально-образовательную деятельность; - критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; - применять разнообразные способы, приемы техники самообразования и самовоспитания на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-6.3. Владеть: - навыками эффективного целеполагания, приемами организации собственной познавательной деятельности; - приемами саморегуляции, регуляции поведения в сложных, стрессовых ситуациях

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах по очной форме обучения					Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Семинары	Практические	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Введение в психологию	1	1-7	12	6	6		24	
5	Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера человека	1	8-16	20	10	10		20	
			Всего: 108	**32**	**16**	**16**	**0**	**44**	Зачет, реферат

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Интерактивные технологии обучения, предполагают организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия обучающихся друг с другом и с преподавателем.

5.1. Содержание разделов (тем) дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в (часах)						Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации.
				всего	лекции	семинары	практические	Практическая подготовка	самостоятельная работа	
	Раздел 1. Введение в психологию.									
1	Место психологии в современном научном познании мира, её предмет, методы исследования.	1	1	**8**	2	2			4	
2	Отрасли современной психологии	1	2	**8**	2		2		4	
3	Классификация психических явлений	1	3	**8**	2	2			4	
4	Представления античных и средневековых философов о душе	1	4-5	**8**	2		2		4	
5	Основные направления научной психологии в Западной Европе и США	1	6-7	**8**	2	2			4	
6	История, современное состояние и перспективы развития отечественной психологии	1	8	**8**	2		2		4	
	Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера человека									
7	Высшая нервная деятельность как физиологическая основа психики	1	9-10	**12**	4	2	2		4	
8	Понятие «личность» в психологии	1	11-12	**12**	4	2	2		4	
9	Индивидуально-психологические свойства личности – темперамент, характер, способности, направленность, самосознание	1	13-14	**12**	4	2	2		4	
10	Психические познавательные процессы	1	15	**12**	4	2	2		4	
11	Эмоционально-волевые процессы	1	16	**12**	4	2	2		4	
				108	**32**	**16**	**16**	**0**	**44**	Зачет, реферат

Раздел 1. Введение в психологию.

Место психологии в современном научном познании мира, её предмет, методы исследования

Место психологии в системе наук. Современная психология существует на стыке наук: между философскими, естественными и социальными. Академик Б.М. Кедров считал, что место психологии должно быть в основании некоего равнобедренного треугольника ближе к правому его углу, где он расположил философию, в левом – социальные науки, а в вершине – естественные. Между социальными и естественными науками по левому катету он располагает технические науки. Швейцарский психолог Жан Пиаже на международном психологическом конгресс «Психология, междисциплинарные связи и система наук» предположил, что связи психологии с другими науками обнаруживаются в их развитии по спирали предлагал поставить психологию в центре, «сделать её осью галактики наук». Психология сохраняет тесную связь с другими науками, которые не замещают ее, но обеспечивают важной информацией для того, чтобы она могла успешно раскрывать свой собственный предмет – биологией, физиологией, общественными науками, философией, педагогикой и др. Задачи психологии. Задача психологии состоит в познании явлений и сущности психики. Первыми начали рассматривать Л.С.Выготский и его школа, выделили иерархию задач: Познание психической реальности через: а). обнаружение фактов, которые выступают основой для ознакомления с реальностью; б). изучение внутренней структуры психических явлений, связей и отношений между ними; в). обнаружение закономерностей, которым подчиняются психические явления. «Основная, конечная теоретическая задача психологии и заключается в раскрытии специфических психологических закономерностей» С.Л. Рубинштейн. Удовлетворения потребностей общества: а). использование полученных знаний с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат уже сформировавшиеся науки и отрасли. б). обеспечение теоретических основ практики психологической службы.

Отрасли современной психологии

Структура психологии, отрасли психологии. Психология в настоящее время представляет собой разветвленную систему наук. Как и любая другая наука, она делится на фундаментальную и прикладную. Фундаментальные – устанавливает универсальные законы, эмпирически проверяет (общая психология, психофизиология, социальная психология, психология развития и др.). Прикладными называют отрасли, достижения которых используются на практике (эргономика, психология рекламы, психология менеджмента, организационная психология, юридическая психология и др.). Кроме того, выделяют еще практическую (практиконаправленную) – оказание помощи людям в затруднительных жизненных ситуациях. Практическая психология решает конкретные задачи (воздействия (как психологического, так и не психологического) на конкретного человека или группу людей с целью их изменения или изменения их поведения), получение нового знания является, как правило, необязательным приложением. Выделение отраслей этой науки в другие, самостоятельные области - это, с одной стороны, требование жизни, а с другой - показатель зрелости психологии, она приобрела способность решать задачи многих областей жизни. В прикладных отраслях предмет психологии един для всей науки, но уточняется в каждой отрасли:

- *патопсихология* изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии;
- *генетическая психология* – изучает наследственные механизмы психики и поведения, психофизиология;
- *дифференциальная* – выявляет и описывает инд. различия людей, их предпосылки и процесс формирования;
- *возрастная* – изучает закономерности этапов психического развития и формирования личности от рождения до старости, возрастные различия людей, изменения, происходящие при переходе из одного возраста в другой;

• *социальная* – изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах.

• *педагогическая* – изучает закономерности изменения личности в процессе и результате обучения и воспитания.

• *медицинская* – изучает аспекты гигиены, профилактики, диагностики, лечения, экспертизы и реабилитации больных.; проблемы связанные с возникновением, развитием и течением болезни, влиянием тех или иных болезней на психику человека и, наоборот, влиянием психики на болезнь;

• *инженерная* – исследует процессы и средства взаимодействия между человеком и машиной;

• *юридическая* – рассматривает усвоение человеком правовых норм и правил поведения, изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника;

• *психология труда* рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков;

• *инженерная психология* изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники.

Помимо названных, существуют и др. отрасли псих науки (более 100), не менее значимые для практической деятельности человека.

Классификация психических явлений

Психические явления (структура общепсихологического знания): 1. *Психические процессы* – первичные регуляторы поведения, благодаря им формируются ЗУН:

• *Познавательные* (восприятие и переработка информации): ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь, внимание.

• *Эмоциональные* (эмоционально окрашивают информацию): аффекты, эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.

• *Волевые:* принятие решений, преодоление трудностей, борьба мотивов, управление своим поведением.

2. *Психические состояния* – характеризуют состояния психики в целом, влияют на течение и результат психических процессов, стимулируют или тормозят деятельность (подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние и др.)

3. *Психические свойства* – устойчивые, существенные особенности личности, ее индивидуальность (темперамент, способности, характер, потребности, мотивы, направленность).

Ю.Б. Гиппенрейтер в работе «Введение в общую психологию» систематизирует и приводит такую группу психических процессов, как неосознаваемые процессы (процессы, которые протекают или осуществляются вне контроля со стороны сознания: неосознаваемые механизмы сознательных действий – автоматизмы, установки, сопровождения сознательных действий; неосознаваемые побудители сознательных действий: сновидения, ошибочные действия, невротические симптомы; «надсознательные» процессы - интегральные продукты длительной сознательной деятельности).

Представления античных и средневековых философов о душе

Становление психологии как науки было тесно связано с развитием философии и естественных наук, в недрах которых и шло ее становление. Первые представления о психике сложились в первобытном обществе. Еще в глубокой древности люди обратили внимание на то, что существуют явления вещественные, материальные (предметы, природа, люди) и не вещественные (образы людей и предметов, воспоминания, переживания) — таинственные, но существующие самостоятельно, независимо от окружающего мира. Так возникло представление о теле и душе, о материи и психике как самостоятельных началах. Эти представления в дальнейшем явились основой принципиально

противоположных философских направлений, между которыми велась постоянная борьба взглядов и подходов. Мыслителями древности были сделаны первые попытки найти ответы на вопросы: что такое душа? Каковы ее функции и свойства? Как она соотносится с телом?

1этап. Крупнейший философ древности Демокрит (V-IV вв. до н.э.) утверждает, что и душа состоит из атомов, со смертью тела умирает и душа. Душа — движущее начало, она материальна. Иное представление о сущности души развивает Платон (428-348 гг. до н.э.). Платон утверждает, что в основе всего лежат идеи, существующие сами по себе. Идеи образуют свой мир, ему противостоит мир материи. Между ними как посредник — мировая душа. По Платону человек не столько познает, сколько вспоминает то, что душа уже знала. Душа бессмертна, полагал Платон. Первый труд, посвященный душе, был создан Аристотелем (384-322 до н.э.). Его трактат «О душе» считается первым психологическим трудом. Так сложился исторически первый этап становления психологии как науки о душе. 2 этап. К началу XVII века, когда получили уже значительное развитие механики, некоторые области математики и естественных наук, были заложены методологические предпосылки понимания психологии как самостоятельной отрасли знаний. На смену психологии души приходит психология сознания. Душа начинает пониматься как сознание, деятельность которой непосредственно связана с работой мозга. В отличие от психологии души, основанной на простых рассуждениях, психология сознания основными источниками знаний считает самонаблюдение за своим внутренним миром. Такое специфическое познание получило название метода интроспекции(«заглядывания внутрь»). Становление психологических воззрений в этот период связано с деятельностью ряда ученых: Рене Декарта (1595-1650), Б. Спиноза (1632-1677), Д. Локк (1632-1704) и др. Дальнейшее развитие наук, особенно естественных, в рамках которых разрабатывались объективные методы исследования, все более остро ставило вопрос о возможности объективного психологического исследования. Особую роль сыграли в этом отношении исследования физиологов и естествоиспытателей первой половины XIX в. Большую роль в этом отношении сыграло эволюционное учение Г. Дарвина (1809-1882). Появляется ряд фундаментальных исследований, посвященных общим закономерностям развития чувствительности и специально работе различных органов чувств (И. Мюллер, Э. Вебер, Г. Гельмгольц и др.). Особое значение для развития экспериментальной психологии приобрели работы Вебера, посвящен вопросу об отношении между приростом раздражения иощущением. Эти исследования были затем продолжены, обобщены и подвергнуты математической обработке Г. Фехнером. Так были заложены основы экспериментального психофизического исследования. Эксперимент начинает очень быстро внедряться в изучение центральных психологических проблем. В 1879 г. открывается первая психологическая экспериментальная лаборатория в Германии (В. Вунд), в России (В. Бехтерев), экспериментальная работа начинает быстро расширяться, а психология становится самостоятельной экспериментальной наукой. Внедрение в психологию эксперимента позволило по-новому поставить вопрос о методах психологического исследования, выдвинуть новые требования и критерии научности. В этот период определяются такие психологические понятия, как «душа», «сознательное и бессознательное», возникают некоторые научные концепции и, тем не менее, этот период часто называют периодом открытого кризиса. Причин, приведших психологию к кризису, было немало: Многие теоретические Положения не были достаточно хорошо обоснованы и подтверждены экспериментально.3этап. Кризис привел к краху сложившихся психологических воззрений. Именно в этот период начинают складываться новые направления, сыгравшие важную роль в становлении псилогической науки. Наибольшую известность из них получили три: бихевиоризм, психоанализ, гештальт-психология. 4 этап. Психология, как наука, изучающая факты, закономерности и механизмы психики.

Основные направления научной психологии в Западной Европе и США

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 80-х гг. XIX в. Оно ознаменовалось появлением первых программ (В.Вундт, И.М.Сеченов), созданием специальных научно-исследовательских учреждений — психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, начавших подготовку научных кадров психологов, выходом специальных психологических журналов, образованием психологических обществ и ассоциаций, проведением международных конгрессов по психологии.

Решающую роль в становлении психологии как самостоятельной науки сыграло внедрение эксперимента, что «... не только вооружило ее новым для нее, очень мощным методом научного мышления, но и вообще по-новому поставило вопрос о методике психологического исследования в целом, выдвинув новые требования и критерии научности всех видов опытного исследования в психологии».

Эксперимент был заимствован психологией из естествознания, прежде всего, из физиологии органов чувств и нервной системы. Быстрое развитие этих и других областей естествознания, успехи в области объяснения явлений жизни, возникновение психофизики, психометрии — все это явилось важнейшей предпосылкой преобразования психологии в самостоятельную науку и обусловило ее развитие по образцу естественных наук.

Ориентация на естествознание отразилась в понимании научности в психологии. Психолог и методолог психологии Гуго Мюнстерберг(1863—1916 гг.) считал ненаучной психологию, которая старается понять душевную жизнь как связь значений, целей, пытается проникнуть в смысл душевных явлений. Научная психология рассматривает «душевные явления — восприятия, воспоминания, чувства и т. п. как объекты, перед которыми сознание стоит в роли размышляющего пассивного зрителя. Как и все объекты, они допускают лишь вопрос о том, каковы их составные части, как они связаны между собой, каковы их причины и вызванные ими действия».

Научная психология строится как естественная наука. Ее задачи — более сложное свести к более простому, ее метод — эксперимент лабораторного типа, с обязательными процедурами измерения, причем, экспериментатор не должен вмешиваться в процесс эксперимента; объяснение психических явлений сводится к выявлению их физиологических механизмов.

Практика выступает как применение психологии для объяснения явлений культуры и нахождения средств и путей для выполнения таких практических задач, как обучение, воспитание, восстановление нарушенных психических функций и др.

Естествознание в XIX в. достигло больших успехов в области механики, химии, биологии, что нашло применение в технике. Огромное развитие получила теория.

В 1828г. Карл Эрнст Бэр(1792-1876гг.) основал эмбриологию;

В 1838г. Маттиас Якоб Шлейден(1804-1881 гг.), Теодор Шванн(1810— 1882 гг.) открыли клетку;

В 1847 г. Герман Гельмгольцоткрыл закон сохранения энергии.

В 1859г. Чарлз Роберт Дарвин(1809-1882 гг.) опубликовал книгу «О происхождении видов», в которой изложил эволюционную теорию. Было дано научное объяснение происхождения человека.

Общие вопросы объяснения жизни давала физико-химическая теория (Г.Гельмгольц, Эмиль Генрих Дюбуа-Реймон(1818—1896 гг.), Карл Фридрих Вильгельм Людвиг(1816-1895 гг.), Эрнст Брюкке(1819-1892 гг.)), которая пришла на смену витализма. Клод Бернар (1813— 1878 гг.) открыл гомеостатические механизмы саморегуляции внутренней среды организма. Грегор Иоганн Мендель(1822—1884 гг.) открыл законы наследственности (1865 г.). Эти и другие открытия определили решающее место естествознания в науке XIX в.

В разных областях исследователи описывали психологические факты, которые не являлись предметом наук. Возникла объективная необходимость выделения психологических знаний из всех этих областей наук в самостоятельную область, что и обусловило, в конечном счете, выделение психологии в самостоятельную науку.

Решающее влияние естествознания на этот процесс выразилось в трех направлениях:

1. Психология заимствовала из естествознания методы исследования и эксперимент.

2. Внутри естествознания были накоплены психологические факты и некоторые частные психологические теории. Это теория ощущений (И.Мюллер, Г.Гельмгольц), теория цветового зрения (Г.Гельмгольц, Э.Геринг), резонансная теория слуха и теория восприятия Г.Гельмгольца и др. В связи с развитием знаний о мозге были получены новые факты, показывающие на проблему соотношения физического и психологического.

3. Эволюционные идеи Г.Спенсера и теория эволюции Ч.Дарвина способствовали изменению понимания психики и задач психологии, как науки.

Сформулированный немецким биологом-эволюционистом, представителем естественно-научного материализма Эрнстом Геккелем(1834—1919 гг.) в 1869 г. биогенетический закон явился источником первых теорий развития психики в онтогенезе. Под влиянием этих идей возникли три новые самостоятельные области исследования: зоопсихология, детская психология и психология малокультурных народов.

Основателем научной психологии принято считать знаменитого немецкого исследователя Вильгельма Вундта(1832—1920 гг.), открывшего в 1879 г. первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию в Лейпциге. Соответственно, этот год считается годом рождения психологии как науки — В.Вундт как бы узаконил право эксперимента на участие в изучении сознания.

Справедливости ради, не следует, однако, считать Вундта революционером в плане создания новой психологической системы. В целом, он придерживался идей ассоцианизма, задачей психологии считал

изучение элементов сознания (таких, как ощущения и «простые чувствования» типа удовольствия-неудовольствия, покоя-беспокойства и т. д.) и выявление тех законов, по которым образуются связи между элементами. Иначе говоря, его интересовала структура сознания, в связи с чем это направление называется структурализм, а теория В.Вундта — теорией элементов сознания.

Основной метод изучения структуры сознания для Вундта также оставался традиционным — интроспективным, эксперимент же выступал вспомогательным методом. Тем не менее, широкое его использование было, несомненно, новаторством.

В Германии эксперимент получил большое развитие. Произошло его распространение на изучение сложных психических процессов — память, мышление, волю и др. Соприкосновение с практической жизнью поставило перед психологией новые задачи и привело к развитию прикладной психологии. Наибольшее развитие получили медицинская и педагогическая психология, в меньшей степени — исследования в области торговли, промышленности, общественной жизни.

Известный немецкий психолог, представитель ассоцианизма Герман Эббингауз (1850—1909 гг.), фактически положивший начало экспериментальному исследованию высших психических функций, в своей работе «О памяти» (1885 г.) впервые вышел за пределы физиологического эксперимента вундтовского типа и сформулировал законы памяти на основе собственно психологического эксперимента.

Память, по мнению Г.Эббингауза, есть механический процесс образования следов. Чтобы ответить на вопрос о том, как образуются новые следы, Эббингауз должен был решить методическую задачу: найти материал, абсолютно незнакомый испытуемому, не имеющий никаких связей с его прошлым опытом. Таким материалом он выбрал бессмысленные слоги. Эббингауз разработал методику их составления и приемы подачи материалов, строго учитывающие условия эксперимента и позволяющие однозначно оценивать результаты.

Г. Эббингауз разработал методы исследования памяти:

а) метод заучивания;

б) метод сбережения.

Метод заучивания состоит в том, что испытуемому предъявляется ряд бессмысленных слогов, которые он должен заучить путем повторений до правильного безошибочного воспроизведения. При этом, показателем скорости заучивания, его качества было число повторений.

Метод сбережения отвечал на вопрос о том, правомерно ли на основании невозможности воспроизвести выученный материал говорить о его полном забывании. После того как наступало полное забывание материала, он вновь предъявлялся испытуемому. При этом оказалось, что его повторное заучивание дает некоторую экономию во времени. Полученные результаты свидетельствовали о том, что заученное оставляет следы в памяти, но доступ к ним теряется.

В результате проведенных исследований Г.Эббингаузом был выявлен объем непосредственного запоминания. Кроме того, был установлен факт упражняемости памяти: тренировка в запоминании одного материала приводила к улучшению запоминания материала другого рода. Выводы, полученные Эббингаузом, имели прикладное значение, прежде всего, для педагогики.

Крупным исследователем памяти являлся и другой немецкий психолог — Георг Элиас Мюллер (1850 — 1934 гг.) — автор трехтомного труда по экспериментальному исследованию памяти «К анализу памяти и представлений» (1911, 1913, 1917 гг.).

Основываясь на результатах своих исследований, Г.Мюллер сделал вывод о том, что в памяти действует установка на запоминание. Способы заучивания осмысленного текста отличаются от простого повторения в случае бессмысленного материала. При этом, смысловая работа над текстом обеспечивает его запоминание. В научной лаборатории Мюллера были разработаны новые методы исследования памяти. Наиболее известный из них — метод парных ассоциаций.

Экспериментальная разработка мышления составила предмет и задачу исследований Вюрцбургской школы (1901 — 1911 гг.). Школу возглавил ученик В.Вундта и его ассистент в Лейпциге с 1887 по 1894 гг. Освальд Кюльпе (1862—1915 гг.). Главными представителями этой школы являлись Нарцисс Ах (1871 — 1946 гг.) и Карл Бюлер (1879—1963 гг.), а также Адольф Майер (1866—1950 гг.).

Представители этой психологической школы начали с простых задач на чувственное сравнение (например, тяжестей), понимание слов, предложений и т. п. В качестве испытуемых выступали они сами: предъявлялись высокие требования к самонаблюдению.

В отличие от прежней психологии, которая, хотя и говорила о самонаблюдении, но не разрабатывала его как отдельный метод, вюрцбуржцы обосновали самонаблюдение, как метод исследования. Н.Ах назвал его «методом систематического экспериментального самонаблюдения».

Сама процедура исследования выглядела следующим образом. Испытуемый должен был описать весь процесс своей умственной деятельности, иногда его прерывали на каком-то этапе решения. Использовалось также сообщение испытуемого непосредственно после окончания опыта. Полученные данные рассматривались как достоверное и адекватное описание хода мышления в процессе решения задачи.

Создание экспериментальной психологии во Франции связано сименем Альфреда Бине (1857—1911 гг.). В своих экспериментальных исследованиях по изучению мышления он пришел к аналогичным с представителями Вюрцбургской школы выводам. А.Бине изучал людей с выдающимися способностями — крупных счетчиков, шахматистов, а также исследовал воображение, память и интеллект у детей. В 1896 г. Бине опубликовал серию тестов, направленных на исследование личности. Изучение им патологии отразилось в работе «Изменения личности».

Настоящую известность ему принесла «метрическая шкала интеллектуального развития», разработанная А.Бине совместно с врачом Т.Симоном по заказу французского министерства просвещения с целью отбора умственно отсталых детей и подбора однородных классов не по знаниям, а по способностям. Первый вариант шкалы появился в 1905 г.

Большое развитие в Германии получили различные прикладные исследования. Так, Эмиль Крепелин (1856 — 1926 гг.) работал над внедрением психологического эксперимента в психиатрию. Применив в клинике ассоциативный эксперимент, Э.Крепелин показал различие в характеристике ассоциаций при шизофрении и маниакально-депрессивном психозе. Ассоциативный эксперимент в клинике также применял Р.Зоммер.

Одна из экспериментальных работ Крепелина — исследования умственного утомления. Ему же принадлежит попытка составления схем исследования личности (здорового или больного) путем измерения ряда признаков: времени протекания психических процессов, способности к упражнению, прочности упражнения, специальной памяти, приспособляемости, утомляемости, способности восстанавливаться после утомления, глубины сна, отклоняемости и некоторых др. Из подобных исследований возникла задача установления типа людей, которая стала одним из направлений новой области психологии — дифференциальной психологии.

В теснейшем союзе с научной психологией действовал Эйген Блейлер (1857 — 1939 гг.) — швейцарский психиатр и психолог, описавший шизофрению (1911 г.) как самостоятельное заболевание. Из его школы вышел К.Г.Юнг (см. Гл. № 10: «Психоанализ»). Оба ученых использовали ассоциативный эксперимент в диагностических целях. Э.Блейлер особенно известен выделением новой формы мышления — аутистического мышления.

Приложение экспериментальной психологии к педагогике также получило интенсивное развитие. Такие ученые, как Э.Майман, В.А.Лай и др. провозгласили возникновение экспериментальнойпедагогики.

Важное место отводилось психологии и в юридической практике, особенно при оценке достоверности свидетельских показаний.

Немецкий психолог Вильям Штерн (1871 — 1938 гг.), эмигрировавший в 1933 г. в США, одним из первых применил в своей исследовательской практике тесты и впервые ввел понятие «коэффициент интеллектуальности», широко известное сегодня под аббревиатурой «IQ». Он рассматривал мир как иерархию «личностей» различных ступеней (от кристалла до человека). Им же был введен термин «психотехника».

В.Штерн возглавил первый Институт прикладной психологии, созданный по его инициативе. Наиболее пристальное внимание Штерн уделял педагогической и промышленной психологии. Основываясь на фактах из экспериментальной психологии об индивидуальных различиях между людьми, которые сначала воспринимались им как ошибки, внес существенный вклад в развитие дифференциальной психологии.

У истоков экспериментальной психологии в США стояли Г.Холл, Д.Кеттел, У.Джеймс.

Основоположником экспериментальной психологии в Америке по праву считается Грэнвилл Стэнли Холл (1844—1924 гг.) — руководитель одной из крупнейших в США экспериментальных психологических лабораторий (Университет им. Гопкинса, 1883 г.). Французский психолог Поль Фрайсс (род. 1911 г.) и его швейцарский коллега Жан Пиаже (1896—1980 гг.) в своей работе «Экспериментальная психология» называют эту лабораторию, как первую в США.

Г.Холл проводил экспериментальные исследования в области восприятия, однако ведущей его областью была педагогическаяи генетическая психология. Организовав движение по изучению детей, Холл указал на важность эмпирического изучения ребенка. С этой целью он проводил анкетирование, опросы (как родителей, так и учителей) с последующей статистической обработкой результатов.

Именно благодаря Холлу и его последователям было создано научное движение, получившее название педология. Из Америки оно распространилось в страны Европы — сначала в Англию и Францию, а позднее — в Германию, Швейцарию, Италию, Австрию, Бельгию и Россию. По инициативе Г.Холла в 1892 г. была создана Ассоциация американских психологов, а он сам стал ее первым президентом.

Важную роль в становлении и развитии экспериментальной психологии США сыграл Джеймс Маккин Кеттел (1860—1944 гг.). От экспериментальных исследований времени реакций, начатых под руководством В.Вундта (учеником, а позднее, ассистентом которого он являлся), Кеттел перешел к изучению индивидуальных различий. Эти исследования привели его к одному из создателей евгеники— английскому психологу и антропологу Фрэнсису Гальтону (1822—1911 гг.), известному своими трудами в области интеллектуальных способностей.

В 1890 году в английском журнале «Mind» вышла статья Дж.Кеттела «Интеллектуальные тесты и их измерение», предисловие к которой написал Ф.Гальтон.

Именно Кеттел ввел в оборот термин «тест». Свои исследования он продолжил в Соединенных Штатах в Колумбийском университете. Научным преемником Дж.Кеттела стал Р.Вудвортс.

Другим крупным психологом того времени — и вклад этого мыслителя в психологию, как и в философию, совершенно уникален — был американский ученый Уильям Джеймс (1842—1910 гг.), создатель теории потока сознания. Он не был экспериментатором, однако, на основе самонаблюдения, данных самонаблюдения других людей, клиническом материале и наблюдении создал особый подход к сознанию и собственную теорию. Ряд его идей (порой, весьма небесспорных) послужили основой для новых направлений психологической мысли, а по тем временам их оригинальность была удивительна.

У.Джеймс руководил небольшой лабораторией в Гарвардском университете, где проводились экспериментальные исследования. Именно здесь, у Джеймса, начинают свои первые эксперименты по зоопсихологииЭдуард Ли Торндайк (1874—1949 гг.), Джон Дьюи (1859—1952 гг.), Джордж Энджелл(1869—1949 гг.), Роберт Вудвортс (1869—1962 гг.).

Джеймс уделял большое внимание прикладной психологии, особенно применительно к педагогике. Его «Беседы с учителями о психологии» (1892 г.) в яркой и доступной форме содержат необходимые для каждого учителя психологические познания, дают практические советы по развитию памяти, внимания, воли и т. п.

Джеймс полагал, что, помимо вопроса о том, как устроена душа, что лежит в ее основе, как она меняется и по каким причинам и т. д., не менее — а возможно, и более — важен вопрос о том, какую ценность она составляет для человека, чему она служит (это направление получило название функционализм).

По У.Джеймсу, основное заключается в том, что душа позволяет человеку приспособиться к миру, по- возможности комфортно себя в нем чувствуя. Душевную жизнь Джеймс представлял как непрерывный поток ощущений, поток опыта (здесь принципиально важна идея непрерывности, противостоящая идее «дискретных» элементов), из которых сознание отбирает то, что соответствует потребностям и как бы оформляет внутренний мир субъекта.

Для Джеймса главное не то, каков объективный мир сам по себе, но то, как человек чувствует себя в нем;последнее же зависит от того, как человек видит мир, точнее — каким он его себе выстраивает во внутреннем плане. Такая позиция (мы еще с ней встретимся у некоторых других авторов) называется феноменализмом. Под феноменом понимается то, что дано субъекту, в отличие от объективного мира, существующего сам по себе; феноменалисты считают главным именно внутреннюю представленность.

Итак, главная задача души — «приспособить» человека к миру за счет того, что из ощущений выстраивается мир, удобный для субъекта, хотя, быть может, и не соответствующий объективному (в философии Джеймс был основателем направления, называемого прагматизм). Из этого следует, что субъективные миры уникальны и неповторимы. В особенности это относится к человеческому «Я», к самосознанию.

История, современное состояние и перспективы развития отечественной психологии

Основоположником отечественной научной психологии считается И.М. Сеченов (1829-1905). В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема та же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью − движением, поступком, речью. Такой трактовкой И.М. Сеченов предпринял попытку «вырвать» психологию из круга внутреннего мира человека. Однако при этом была недооценена

специфика психической реальности в сравнении с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г.И. Челпанову (1862-1936). Его главная заслуга состоит в создании в России психологического института (1912). Экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования развивал В.М. Бехтерев (1857-1927). Усилия И.П. Павлова (1849-1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Его работы плодотворно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

Значительный вклад в развитие психологии XX в. внесли наши отечественные ученые С.Л. Рубинштейн (1889−1960), Л.С. Выготский (1896−1934), А.Н. Леонтьев (1903−1979), А.Р. Лурия (1902−1977) и П.Я. Гальперин (1902−1988). Л.С. Выготский ввел понятие о высших психических функциях (мышление в понятиях, разумная речь, логическая память, произвольное внимание) как специфически человеческой, социально-обусловленной форме психики, а также заложил основы культурно-исторической концепции психического развития человека. Названные функции первоначально существуют как формы внешней деятельности, и лишь позже − как полностью внутренний (интрапсихический) процесс. Они происходят из форм речевого общения между людьми и опосредованы знаками языка. Система знаков определяет поведение в большей степени, чем окружающая природа, поскольку знак, символ содержит в свернутом виде программу поведения. Развиваются высшие психические функции в процессе научения, т.е. совместной деятельности ребенка и взрослого.

А.Н. Леонтьев провел цикл экспериментальных исследований, раскрывающих механизм формирования высших психических функций как процесс интериоризации высших форм орудийно-знаковых действий в субъективные структуры психики человека.

П.Я. Гальперин рассматривал психические процессы (от восприятия до мышления включительно) как ориентировочную деятельность субъекта в проблемных ситуациях. Сама психика в историческом плане возникает лишь в ситуации подвижной жизни для ориентировки на основе образа и осуществляется с помощью действий в плане этого образа. П.Я. Гальперин − автор концепции поэтапного формирования умственных действий (образов, понятий). Практическая реализация этой концепции позволяет существенно повысить эффективность обучения.

Благодаря А.Р. Лурии было сказано новое слово в нейропсихологии − области знаний, которая занимается изучением анатомо-физиологических основ высших психических функций, то есть. того, как восприятие, внимание, память, воображение и мышление представлены в головном мозге человека. Особое значение имели научные труды А.Р. Лурии, посвященные исследованию нейрофизиологических основ памяти и мышления человека. Они заложили научно-психологическую базу для современной медицинской психологии, широко применяются в настоящее время в диагностических и терапевтических целях в медицинской практике.

Работам СЛ. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.Р. Лурии и ряда других ученых мы в первую очередь обязаны тем, что в настоящее время психологам в нашей стране не приходится начинать с нуля. Им удалось не только сохранить и развить науку, но и вырастить новые поколения ученых, которые впоследствии продолжили соответствующие исследования. Это − А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин, П.Я. Гальперин и др.

А.В. Запорожец совместно с Д.Б. Элькониным заложил основы детской психологии. В сферу основных научных интересов А.В. Запорожца, организатора и многолетнего руководителя Института дошкольного воспитания Академии педагогических наук СССР, входили вопросы возрастного развития, воспитания детей. Д.Б. Эльконин известен как автор весьма популярного учебника по детской психологии, теории детской игры, концепции периодизации возрастного развития и (совместно с В.В. Давыдовым) новой концепции обучения детей младшего школьного возраста.

Для 30−60-х годов характерно возникновение и развитие в отечественной психологии нескольких школ и направлений. Одно из них возникло в Грузии, его возглавил Д.Н. Узнадзе. Школа Д.Н. Узнадзе взяла на вооружение понятие установки и широко использовала его для анализа многих психологических явлений. Другое, пожалуй, самое сильное, направление оказалось связанным с именем Л.С. Выготского. Его в основном придерживались ученые, работающие в Москве, в частности, в МГУ, ряде научных институтов. В центре внимания этой группы ученых находились в основном вопросы общей и педагогической психологии. Третью школу создал С.Л. Рубинштейн, руководивший в свое время научными исследованиями на кафедре психологии МГУ и в Институте общей и педагогической психологии. Впоследствии он был подвергнут критике, которая велась с применением далеко не научных методов воздействия, и отстранен от должности. С.Л. Рубинштейну принадлежит заслуга написания

первого и единственного в нашей стране по фундаментальности содержания и широте охвата психологической проблематики труда под названием «Основы общей психологии».

С 80-х годов начался процесс перестройки советской психологической науки, ее интеграции в мировое психологическое знание. С одной стороны, этот процесс характеризуется теми же тенденциями, которые были отмечены при анализе современной зарубежной психологии, а с другой − имеет свои особенности, связанные с социально-политической ситуацией в нашей стране. Началась и активно идет ломка сложившихся идеологических стереотипов, постепенного избавления психологии как науки от давления политических догм, ломка старых организационных структур и замена их новыми.

Раздел 2. Эмоционально-волевая сфера человека.
Высшая нервная деятельность как физиологическая основа психики

Поскольку психика есть свойство (функция) нервной системы, то для правильного понимания психической деятельности необходимо знать особенности высшей нервной деятельности, которая является материальной основой психики человека и животных. Нервная система делится на центральную и периферическую. Центральная — это мозг (головной и спинной), периферическая нервная система — это нервы, т. е. пучки волокон, покрытых миелиновой оболочкой и расходящихся по всему телу от головного и спинного мозга. И мозг и нервы состоят из нейронов, т. е. нервных клеток, соединенных друг с другом отростками. Мозг имеет несколько частей. В позвоночнике находится спинной мозг, регулирующий простейшие движения. Он переходит в продолговатый мозг, ведающий различными процессами жизнеобеспечения в организме, такими, как пищеварение, кровообращение, дыхание и др. Большие полушария головного мозга состоят из подкорковых узлов и коры головного мозга, управляющей всей психикой человека. У людей мозг устроен значительно сложнее, чем у животных. Его масса тоже больше. Если мозг обезьяны достигает 400—500 г, то у человека вес мозга (в среднем) — 1400 г. Насколько сложны функции мозга в жизнедеятельности организма, видно из того, что мозг, составляя около 2% веса тела, потребляет свыше 18% поступающего в организм кислорода. Чем выше уровень развития животного, тем большую часть веса тела составляет его мозг. Так, у кита он занимает по весу всего 1/20 000 часть тела, у слона — 1/400, у обезьяны — 1/100, а у человека — 1/46. Особое значение в жизни организма имеет кора больших полушарий мозга. У человека она состоит в среднем из 14—15 миллиардов нейронов. Наиболее важную роль выполняют лобные доли коры. Чем более развито животное, тем большую часть коры занимают лобные доли. Лобные доли кошки занимают 3%, человека — 29%. Хотя объем и вес мозга имеют некоторое значение в психической жизни индивида, но особенно важна структура мозга. Поэтому по весу мозга еще нельзя, например, судить об уме человека. Мозг некоторых выдающихся людей был значительно больше среднего веса (так, у И. С. Тургенева он весил 2120 г, у И. П. Павлова — 1653 г), а у других талантливых людей — меньше (у писателя Анатоля Франса мозг весил всего 1170 г). Какую роль играют высшие отделы мозга — большие полушария — у разных видов животных, видно из следующих фактов. Поведение рыбы после удаления имеющихся у нее зачатков полушарий мало изменяется. Если удалить полушария у голубя, он разучится летать, перестанет искать пищу. Собака, лишенная полушарий, почти полный инвалид. Ребенок, родившийся без больших полушарий, очень быстро умирает. Следовательно, человек, лишенный этого отдела мозга, совсем не может жить.

Понятие «личность» в психологии

Изучением вопросов, связанных с понятием «личность», занимается не только психология, но и многие другие науки, например, философия, педагогика, социология, криминология и другие. В самой же психологии практически нет такой области, где бы не присутствовал (явно или неявно) «личностный взгляд» на проблему.

Всем ведь понятно, что процессы восприятия, памяти, мышления, речи и так далее сами по себе не существуют. И воспринимает, и запоминает, и мыслит – личность. Все эти и другие. психические процессы включены в личностный контекст.

Не случайно, поэтому выдающийся отечественный психолог В.Н. Мясищев говорил, что психология безличных процессов должна быть заменена психологией деятельной личности. Только условно можно рассматривать эти процессы в отрыве от их носителя – личности.

Мы знаем, что в зависимости от различных установок личности каждый человек по-своему воспринимает окружающую действительность, в том числе и окружающих его людей. Личностное отношение человека к той или иной информации влияет на процесс ее запоминания (и забывания тоже). Личностные особенности, установки, субъективное отношение к конкретным людям прямо влияет на поведение человека, его взаимодействие и общение с другими людьми и так далее

Психологическая наука проблему личности решает с позиций понимания общественной сущности человека, которая есть совокупность всех общественных отношений.

Только в системе общественных отношений человек обретает свою социальную сущность. Он не может существовать и развиваться как человек вне этой системы. Особенности, свойственные обществу, так или иначе, отражаются в психологических особенностях конкретных людей.

Следовательно, для того, чтобы глубоко понять истоки тех или иных особенностей человека, его поведения, отношения к труду, своим функциональным обязанностям, необходимо всесторонне изучить систему его связей с другими людьми, как в прошлом, так и в настоящем.

Следует учитывать влияние, как широкой социальной среды, так и среды непосредственного окружения – семьи, учебного, производственного коллектива, стихийно сложившейся микро группы и так далее. Широкая социальная среда оказывает влияние на личность через среду непосредственного окружения, которая может усиливать или ослаблять это влияние, извращать его.

Однако психологические особенности обусловлены не только социальной системой. Человек выступает и как природное существо. Его биологическая природа остается необходимым условием его существования и развития, формирования социально обусловленных психологических свойств и качеств.

Биологическое в человеке – это состояние здоровья, уровень физического развития, телосложение, рост, вес, мускульная сила, объем легких и другие. показатели. Их необходимо знать и учитывать руководителю в работе с людьми. Физические данные человека в немалой степени определяют его успехи в учебной и трудовой деятельности, влияют на психическое состояние, настроение, работоспособность, развитие индивидуальных свойств личности. Следовательно, человек – существо, включающее две взаимосвязанные стороны – биологическую и социальную. Биологическое в человеке выступает как материальная основа, генетически заданные условия формирования и развития личности. Социальным в человеке является система его личностных свойств и качеств.

Наряду с понятием «личность» в науке нередко употребляют такие понятия, как «человек», «индивид» и «индивидуальность».

Человек– родовое понятие, обозначающее общественное существо, представляющее собой высшую ступень жизни на земле. Он обладает членораздельной речью и сознанием, способностью создавать орудия и использовать их в процессе общественного труда, направленного на удовлетворение потребностей.

Индивид – понятие, обозначающее конкретного человека как единицу общества. Однако не каждый индивид является личностью, носителем социально обусловленных психологических свойств и качеств. Родившийся ребенок – индивид, но еще не личность. Взрослого человека с патологией в своем развитии также можно назвать индивидом, но не личностью.

Личность– явление социальное, продукт развития общества, объект и субъект исторического процесса, общественных отношений.

Личность выступает как качество человека, а человек есть носитель этого качества: качество быть личностью присуще человеку как социальному существу.

Индивидуально-психологические свойства личности – темперамент, характер, способности, направленность, самосознание

В психологии, когда говорят об индивидуально-типологических характеристиках личности, обычно подразумевают такие явления как темперамент, характер и способности.

Темперамент – биологический фундамент, на котором формируется личность. Он отражает динамические аспекты поведения, преимущественно врожденного характера.

В. С. Мерлин считает свойствами темперамента индивидуальные особенности, которые:

1. Регулируют динамику психической деятельности в целом;
2. Характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
3. Имеют устойчивый и постоянный характер;
4. Находятся в строго закономерных соотношениях, характеризующих тип темперамента;
5. Обусловлены общим типом нервной системы.

Следует иметь в виду, что индивидуальные динамические особенности, если они представляют собой особенности темперамента, не обусловлены никаким объективным содержанием деятельности.

Темперамент - это свойство личности, характеризующее динамику протекания психических процессов и деятельности. Слово темперамент ввел в оборот древнегреческий врач Гиппократ (У - IУ вв. до н.э.). Он понимал под ним свойство, определяющее индивидуальные различия людей и зависящее от

пропорций 4-х жидкостей в теле: крови (по лат "сангве"), лимфы (по гречески "флегма"), желчи (по гречески "холе") и черной желчи (по гречески "мелана холе").

Преобладание одной из жидкостей соответствовало определенному темпераменту. Название типов темперамента сохранились до наших дней (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик). В то же время следует учитывать, что образование темпераментов в современной психологии объясняют совершенно по-другому. Доказано, что в основе каждого типа темперамента находятся особенности нервной системы человека, свойства этой нервной системы.

Экспериментально были выделены следующие свойства нервной системы человека:

- сила, проявляющаяся в выносливости, работоспособности нервной системы и определенным образом характеризующая процессы возбуждения и торможения (поэтому выделяют сильный и слабый типы нервной системы);
- уравновешенность, характеризующая оптимальное соотношение процессов возбуждения и торможения;
- подвижность, заключающаяся в характеристике скорости движения нервных процессов по коре головного мозга.

Психофизиолог И.П. Павлов показал, что каждому типу темперамента соответствует свое сочетание свойств нервной системы:

- флегматик - сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы;
- сангвиник - сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы;
- холерик - сильный, неуравновешенный, подвижный тип нервной системы;
- меланхолик - слабый тип нервной системы.

К основным психологическим характеристикам темперамента относятся:

- сензитивность (чувствительность), раскрывающая картину того, какая наименьшая сила внешних воздействий вызывает психические реакции личности и какова скорость этого реагирования;
- реактивность, показывающая степень и интенсивность непроизвольных реакций индивида на внутренние и внешние раздражители (критику, угрозу и т.д.);
- активность, характеризующая степень энергичности, работоспособности человека в деятельности, его умения преодолевать препятствия, целенаправленность, настойчивость, сосредоточенность на деятельности и т.д.;
- соотношение реактивности и активности, раскрывающее картину того, от чего зависит деятельность личности - от случайных внешних и внутренних обстоятельств, настроений, случайных событий или от сознательно поставленных целей, жизненных стремлений, планов и т.д.;
- темп реакций, характеризующий скорость действий, движений, быстроту речи, ума, находчивость и т.д.;
- экстравертированность;
- интровертированность;
- пластичность, характеризующая легкость адаптации человека к новым и неожиданным ситуациям, гибкость поведения;
- ригидность, показывающая склонность индивида к косному поведению, устоявшимся привычкам и стереотипам жизни, инертность.

Холерик - человек быстрый, иногда даже порывистый, с сильными быстро загорающимися чувствами, ярко отражающимися в речи, мимике, жестах; нередко - вспыльчивый, склонный к бурным эмоциональным вспышкам;

Сангвиник - человек быстрый, подвижный, дающий эмоциональный отклик на все впечатления; чувства его непосредственно отражаются во внешнем поведении, но они не сильны и легко сменяют одно другое.

Психические познавательные процессы

Психические процессы: ощущения, восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь - выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности. Для того чтобы удовлетворять свои потребности, общаться, играть, учиться и трудиться, человек должен каким-то образом воспринимать мир, обращая при этом внимание на различные моменты или компоненты деятельности, представлять то, что ему нужно делать, запоминать, обдумывать, высказывать. Следовательно, без участия психических процессов человеческая деятельность невозможна. Более того, оказывается, что психические процессы не просто участвуют в деятельности, они в ней развиваются и сами представляют собой особые виды деятельности.

В чем же заключается роль психических процессов?

Это функция сигнала или регулятора, которая приводит действие в соответствие с изменяющимися условиями.

Психические явления - это ответы мозга на внешние (окружающая среда) и внутренние (состояние организма как физиологической системы) воздействия.

Иными словами *психические явления* - это постоянные регуляторы деятельности, возникающей в ответ на раздражения, которые действуют сейчас (ощущение и восприятие) и были когда-то в прошлом опыте (память), обобщающие эти воздействия или предвидящие результаты, к которым они приведут (мышление, воображение).

Психические процессы - процессы, происходящие в голове человека и отражающиеся в динамически изменяющихся психических явлениях. Познавательная психическая деятельность начинается с ощущений. Согласно теории отражения, ощущение - это первый и неприметный источник всех наших знаний о мире. Благодаря ощущениям мы познаем цвет, форму, величину, запах, звук.

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой, но к осознаваемым ощущениям - только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга.

Ощущения считаются самыми простыми из всех психических явлений; они представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека или неосознаваемый, но действующий на его поведение, продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Физиологическим аппаратом, при помощи которого возникает ощущение, является анализатор. Для того чтобы человек имел нормальные ощущения, нужно здоровое состояние все трех отделов анализатора: рецептор проводящий; нервный путь; корковая часть.

ТИПЫ ОЩУЩЕНИЙ

1. Внешние ощущения. Зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кожные, осязательные - с их помощью человек познает свойства предметов, которые находятся вне его. Рецепторы этих внешних ощущений расположены на поверхности тела человека, в органах чувств.

В свою очередь, останавливаясь более подробно на отдельных видах ощущений этого типа, мы можем охарактеризовать их следующим образом: *обоняние* - вид чувствительности, порождающий специфические ощущения запаха; *вкусовые* ощущения имеют четыре основные модальности (сладкое, соленое, кислое и горькое); *осязание* (кожная чувствительность) – результат сложного комбинирования четырех более простых видов ощущений (давления, боли, тепла и холода).

2. Внутренние ощущения. Голод, жажда, тошнота, изжога и т. д. Эти ощущения дают информацию от рецепторов тех органов чувств, которые находятся внутри организма человека.

3. Двигательные ощущения.

Это ощущения движения и положения тела в пространстве. Рецепторы двигательного анализатора находятся в мышцах и связках - так называемые *кинестезические* ощущения - обеспечивают управление движениями на подсознательном уровне (автоматически).

ВСЕ ОЩУЩЕНИЯ ИМЕЮТ ОБЩИЕ ЗАКОНЫ:

1. Чувствительность - способность организма реагировать на сравнительно слабые воздействия. Ощущения каждого человека имеют определенный диапазон, с двух сторон этот диапазон ограничивается абсолютным порогом ощущения. За пределами нижнего абсолютного порога ощущение еще не возникает, так как раздражитель слишком слаб, за пределами верхнего порога ощущений уже нет, так как раздражитель слишком силен. В результате систематических упражнений, человек может повысить свою чувствительность (сенсибилизацию).

2. Адаптация (приспособление) - изменение порога чувствительности под влиянием действующего раздражителя, например: человек остро ощущает любой запах только в первые несколько минут, затем ощущения притупляются, так как человек к ним адаптировался.

3. Контрастность - изменение чувствительности под влиянием предшествующего раздражителя, например одна и та же фигура на белом фоне кажется темнее, а на черном светлее.

Наши ощущения тесно связаны и взаимодействуют друг с другом. На основе этого взаимодействия возникает восприятие, процесс более сложный, чем ощущение, появившийся при развитии психики в животном мире многим позже.

Восприятие - отражение предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном их воздействии на органы чувств.

Другими словами, *восприятие* есть не что иное, как процесс приема и переработки человеком различной информации, поступающей в мозг через органы чувств.

Восприятие, таким образом, выступает как осмысленный (включающий принятие решения) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемых от целостных предметов

или сложных, воспринимаемых как целое явлений. Этот синтез выступает в виде образа данного предмета или явления, который складывается в ходе активного их отражения.

В отличие от ощущений, которые отражают только отдельные свойства и качества предметов, восприятие всегда целостно. Результатом восприятия является образ предмета. Поэтому оно всегда предметно. Восприятие объединяет ощущения, идущие от ряда анализаторов. Не все анализаторы принимают одинаковое участие в этом процессе. Как правило, один из них бывает ведущим и определяет вид восприятия.

Именно восприятие наиболее тесно связано с преобразованием информации, поступающей непосредственно из внешней среды. При этом формируются образы, с которыми в дальнейшем оперируют внимание, память, мышление, эмоции. В зависимости от анализаторов различают следующие виды восприятия: зрение, осязание, слух, кинестезию, обоняние, вкус. Благодаря связям, образующимся между разными анализаторами, в образе отражаются такие свойства предметов или явлений, для которых нет специальных анализаторов, например величина предмета, вес, форма, регулярность, что свидетельствует о сложной организации этого психического процесса.

Построение образа воспринимаемого объекта тесно связано со способом его обследования. При многократном восприятии объекта в процессе обучения с одной (внешней) стороны происходит интериоризация - видоизменение структуры действий с объектом. Можно наблюдать, что способы обследования объекта упрощаются и ускоряются за счет уменьшения числа и сплавления в комплексы двигательных компонент. С другой (внутренней) стороны происходит формирование образа объекта, с которым человек взаимодействует. Полученная посредством двигательного обследования в активном взаимодействии с объектом информация о его свойствах (форме, величине и т. д.) преобразуется в последовательные ряды характеристик, из которых в дальнейшем вновь реконструируются целостные отображения объектов - образы.

Первоначально деятельность человека направляется и корректируется воздействием лишь внешних объектов, но постепенно она начинает регулироваться и образами. Можно сказать, что образ представляет субъективную форму объекта, он - порождение внутреннего мира данного человека. Уже в процессе формирования данного образа на него воздействуют установки, интересы, потребности и мотивы личности, определяя его уникальность и особенности эмоциональной окраски. Поскольку в образе одновременно представлены такие разные свойства объекта, как его размеры, цвет, форма, фактура, ритм, то можно сказать, что это целостное и обобщенное представление объекта, результат синтеза многих отдельных ощущений, которое уже способно регулировать целесообразное поведение.

К основным характеристикам восприятия относят константность, предметность, целостность и обобщенность (или категориальность).

Константность - это относительная независимость образа от условий восприятия, проявляющаяся в его неизменности: форма, цвет и размер предметов воспринимаются нами как постоянные, несмотря на то, что сигналы, поступающие от этих предметов в органы чувств, непрерывно меняются. Как известно, размер проекции предмета на сетчатке глаза зависит от расстояния между предметом и глазом и от угла зрения, но предметы нам кажутся неизменной величины вне зависимости от этого расстояния (разумеется, в известных пределах). Восприятие цвета зависит от многих факторов: освещенности, фона, интенсивности. В то же время цвет знакомых предметов всегда воспринимается одинаково, аналогично и форма знакомых объектов воспринимается как постоянная, независимо от условий наблюдения. Значение константности очень велико. Не будь этого свойства, при всяком нашем движении, при каждом изменении расстояния до предмета, при малейшем повороте или перемене освещения практически непрерывно изменялись бы все основные признаки, по которым человек узнает предмет. Он перестал бы воспринимать мир устойчивых вещей и восприятие не могло бы служить средством познания объективной действительности.

Важной характеристикой восприятия является его предметность. Предметность восприятия проявляется в том, что объект воспринимается нами именно как обособленное в пространстве и во времени отдельное физическое тело. Наиболее ярко это свойство проявляется в феномене выделения фигуры из фона. Конкретно это выражается в том, что вся наблюдаемая человеком действительность разделяется на две неравные по значимости части: одна - предмет - воспринимается как конкретное, четко очерченное, расположенное на переднем плане замкнутое целое, а вторая – фон – как более аморфное, неопределенное, расположенное позади предмета и неограниченное поле. Таким образом, воспринимаемая реальность всегда разделяется как бы на два слоя: на фигуру - образ предмета, и фон - образ окружающего предмет пространства.

Любой образ целостен. Под этим понимается внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе. При анализе целостности восприятия можно выделить два взаимосвязанных аспекта:

объединение разных элементов в целое и независимость образованной целостности (в определенных границах) от качества элементов. При этом восприятие целого влияет и на восприятие частей. Правило подобия: чем больше части картины похожи друг на друга по какому-либо зрительно воспринимаемому качеству, тем с большей вероятностью они будут восприниматься как расположенные вместе. В качестве группирующих свойств может выступать сходство по размеру, форме, по расположенности частей. В единую целостную структуру объединяются элементы, составляющие в совокупности замкнутый контур, а также элементы с так называемой хорошей формой, то есть обладающие симметрией или периодичностью. Правило общей судьбы: множество элементов, движущихся с одинаковой скоростью и по одной траектории, воспринимается целостно – как единый движущийся объект. Это правило применимо и тогда, когда объекты неподвижны, но движется наблюдатель. Правило близости: в любом поле, содержащем несколько объектов, те из них, которые расположены наиболее близко друг к другу, визуально могут восприниматься целостно, как один объект.

Независимость целого от качества составляющих его элементов проявляется в доминировании целостной структуры над ее составляющими. Выделяют три формы такого доминирования. Первая выражается в том, что один и тот же элемент, будучи включенным в разные целостные структуры, воспринимается по-разному. Вторая проявляется в том, что при замене отдельных элементов, но сохранении соотношения между ними, общая структура образа остается неизменной. Как известно, можно изобразить профиль и штрихами, и пунктиром, и с помощью других элементов, сохраняя портретное сходство. И, наконец, третья форма получает свое выражение в хорошо известных фактах сохранения восприятия структуры как целого при выпадении отдельных ее частей. Так, для целостного восприятия человеческого лица достаточно лишь нескольких элементов его контура. Еще одной важной характеристикой образа является его обобщенность. Она означает отнесенность каждого образа к некоторому классу объектов, имеющему название. В этом отражается влияние не только языка, но и опыта данного человека. По мере расширения опыта образ восприятия, сохраняя свою индивидуальность и отнесенность к конкретному предмету, причисляется ко все большей совокупности предметов определённой категории, то есть классифицируется. Именно классификация обеспечивает надежность правильного узнавания объекта независимо от его индивидуальных особенностей и искажений, не выводящих объект за пределы класса. Значение обобщенности узнавания проявляется, например, в способности человека свободно читать текст независимо от шрифта или почерка, которым он написан. Следует отметить, что обобщенность восприятия позволяет не только классифицировать и узнавать предметы и явления, но и предсказывать некоторые свойства, непосредственно не воспринимаемые. Коль скоро объект по отдельным своим качествам отнесен к данному классу, то с определенной вероятностью можно ожидать, что он обладает и другими свойствами, характерными для этого класса.

Между всеми перечисленными характеристиками восприятия есть некоторое функциональное сходство. И константность, и предметность, и целостность, и обобщенность (категориальность) придают образу важную черту – независимость в некоторых пределах от условий восприятия и искажений. В этом смысле константность - это независимость от физических условий восприятия, предметность - от того фона, на котором объект воспринимается, целостность - независимость целого от искажения и замены компонентов, составляющих это целое, и, наконец, обобщенность - это независимость восприятия от таких искажений и изменений, которые не выводят объект за границы класса. Иными словами, обобщенность - это константность внутриклассовая; целостность - структурная; предметность - семантическая. Понятно, что если бы восприятие не обладало этими качествами, наша способность адаптироваться к непрерывно меняющимся условиям существования была бы значительно слабее. Такая организация восприятия позволяет нам гибко и адекватно взаимодействовать со средой, а также в определенных пределах предсказывать непосредственно не воспринимаемые свойства объектов и явлений.

Все рассмотренные свойства восприятия не являются врожденными и развиваются в течение жизни человека.

Человеку не нужно воспринимать все окружающие его раздражители, да он и не может все одновременно воспринять. Его восприятия организуются в процессе внимания.

Есть люди, которые всегда начеку; почти ничто не может их удивить, ошеломить, поставить в тупик. Их полная противоположность - люди рассеянные и невнимательные, которые подчас теряются в самых простых ситуациях.

Внимание - это активная направленность сознания человека на те или иные предметы и явления действительности или на определенные их свойства, качества при одновременном отвлечении от всего

остального. Внимание - это такая организация психической деятельности, при которой определенные образы, мысли или чувства сознаются отчетливее других.

Другими словами, внимание есть не что иное, как состояние психологической концентрации, сосредоточенности на каком-либо объекте.

Актуальные, личностно-значимые сигналы выделяются вниманием. Выбор осуществляется из множества всех сигналов, доступных восприятию в данный момент. В отличие от восприятия, связанного с переработкой и синтезом информации, поступающей от входов разной модальности, внимание ограничивает лишь ту ее часть, которая будет реально обрабатываться.

Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение приводит к необходимости дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Центральные механизмы переработки информации у человека могут иметь дело в данный момент времени лишь с одним объектом. Если сигналы о втором объекте появляются во время реакции на предыдущий, то обработка новой информации не производится, пока эти механизмы не освободятся. Поэтому если некоторый сигнал появляется через короткое время после предыдущего, то время реакции человека на второй сигнал больше, чем время реакции на него при отсутствии первого. Попытка одновременно следить за одним сообщением и отвечать на другое понижает и точность восприятия и точность ответа.

Упомянутые ограничения возможности одновременного восприятия нескольких независимых между собой сигналов, информация о которых поступает из внешней и внутренней среды, связаны с основной характеристикой внимания - его фиксированным объемом. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.

Ограниченность объема воспринимаемого и перерабатываемого материала заставляет непрерывно дробить на части поступающую информацию и определять последовательность (очередность) анализа среды. Что же определяет избирательность внимания, его направление? Выделяют две группы факторов. К первой относят факторы, характеризующие структуру внешних раздражителей, доходящих до человека, то есть структуру внешнего поля. К ним причисляют физические параметры сигнала, например интенсивность, его частоту и другие характеристики организации сигналов во внешнем поле. Ко второй группе относят факторы, характеризующие деятельность самого человека, то есть структуру внутреннего поля. Действительно, каждый согласится, что если в поле восприятия появляется сигнал, обладающий либо большей интенсивностью, чем другие (например, звук выстрела или вспышка света), либо большей новизной (например, в комнату неожиданно входит тигр), то этот раздражитель автоматически привлечет внимание.

Проведенные исследования обратили взгляд ученых на факторы центрального (внутреннего) происхождения, влияющие на избирательность внимания: соответствие поступающей информации потребностям человека, его эмоциональному состоянию, актуальность для него данной информации. Кроме того, внимания к себе требуют действия, недостаточно автоматизированные, а также не доведенные до конца.

В многочисленных экспериментах обнаружено, что слова, имеющие особый смысл для человека, например его имя, имена его близких и т. п., легче извлекаются из шума, поскольку на них всегда настроены центральные механизмы внимания. Ярким примером воздействия особо актуальной информации является факт, известный под названием "феномен вечеринки". Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке и поглощены интересной беседой. Внезапно вы слышите свое имя, негромко произнесенное кем-то в другой группе гостей. Вы быстро переключаете внимание на разговор, происходящий между этими гостями, и можете услышать кое-что интересное о себе. Но в то же время вы перестаете слышать то, что говорят в той группе, где вы стоите, тем самым вы упускаете нить разговора, в котором участвовали раньше. Вы настроились на вторую группу и отключились от первой. Именно высокая значимость сигнала, а не его интенсивность, желание узнать, что о вас думают другие гости, определили изменение направления вашего внимания.

Большую роль в организации предвнимания играет периферическая настройка органов чувств. Прислушиваясь к слабому звуку, человек поворачивает голову в сторону звука и одновременно соответствующая мышца натягивает барабанную перепонку, повышая ее чувствительность. При очень сильном звуке натяжение барабанной перепонки изменяется, приводя к ослаблению передачи чрезмерных колебаний во внутреннее ухо, подобно тому как сужение зрачка устраняет излишнее количество света. Остановка или задержка дыхания в моменты наивысшего внимания также облегчает прислушивание.

Присматриваясь, человек производит целый ряд операций: конвергенцию глаз, фокусировку хрусталика, изменение диаметра зрачка. Если необходимо видеть большую часть сцены, то фокусное

расстояние укорачивается, когда интересны детали, оно удлиняется, соответствующие части сцены выделяются и становятся свободными от влияния побочных деталей. Выделенный участок, находясь в фокусе, лишается, таким образом, контекста, с которым первоначально был связан: он виден отчетливо, а его окружение (контекст) кажется размытым. Таким образом, один и тот же участок может приобретать разные значения в зависимости от цели или установки наблюдателя.

Отдельного рассмотрения заслуживают теории, связывающие внимание с мотивацией: привлекает внимание то, что связано с интересами человека - это и сообщает объекту восприятия дополнительную интенсивность, а с ней повышается ясность и отчетливость восприятия. Так, ученый, изучающий данную конкретную проблему, сразу обратит внимание на, казалось бы, малую деталь, но связанную с этой проблемой, которая ускользнет от другого человека, не проявляющего интереса к этому вопросу.

Физиологический аспект всех без исключения теорий связан с рассмотрением внимания как результата дополнительного нервного возбуждения, исходящего из высших нервных центров и ведущего к усилению образа или понятия. Его динамика представляется следующим образом: навстречу возбуждению, поступающему от органов чувств, центральная нервная система посылает сигналы, которые избирательно усиливают некоторые стороны внешнего раздражения, выделяя их и придавая им повышенную ясность и четкость.

Уделять внимание - значит, воспринимать некоторую вещь с помощью вспомогательных механизмов. Внимание всегда предполагает несколько физиологических и психологических вставок (различной природы и разного уровня), посредством которых выделяется и проясняется нечто конкретное.

Таким образом, внимание выполняет своеобразное "ощупывание", осмотр, анализ окружающей среды. Поскольку ощупывание сразу всей среды невозможно, выделяется ее часть - поле внимания. Это та часть среды, которая охватывается вниманием в данный момент. Аналитический эффект внимания можно рассматривать как следствие его усиливающего влияния. Интенсифицируя восприятие части поля и последовательно перенося это усиление на другие части, человек может достичь полного анализа среды.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНИМАНИЯ

Ограниченный объем внимания определяет основные его характеристики: устойчивость, концентрацию, распределение, переключаемость и предметность.

Устойчивость - это длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче. Она может определяться периферическими и центральными факторами. Устойчивость, определяемая периферическими факторами, не превышает 2-3 секунд, после чего внимание начинает колебаться. Устойчивость центрального внимания может составлять значительно больший интервал – до нескольких минут. Понятно, что колебания периферического внимания при этом не исключаются, оно возвращается все время к одному и тому же объекту. При этом длительность привлечения центрального внимания, по мнению С. Л. Рубинштейна, зависит от возможности постоянно раскрывать в объекте новое содержание. Можно сказать, что чем интереснее для нас объект, тем устойчивее будет наше внимание. Устойчивость внимания тесно связана с его концентрацией.

Концентрация определяется единством двух важных факторов - повышением интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия.

Под распределением понимают субъективно переживаемую способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно. Именно это качество дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Многие слышали о феноменальных способностях Юлия Цезаря, который мог, по преданию, делать одновременно семь не связанных между собою дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Однако есть все основания предполагать, что одновременно протекает только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одномоментности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Таким образом, распределение внимания по существу является обратной стороной его переключаемости.

Переключаемость определяется скоростью перехода от одного вида деятельности к другому. Важную роль этой характеристики легко продемонстрировать при анализе такого известного и широко распространенного явления, как рассеянность, которая сводится по преимуществу к плохой переключаемости.

Множество анекдотов посвящено рассеянности ученых. Однако их рассеянность часто является оборотной стороной максимальной собранности и сосредоточенности на основном предмете интересов: они так погружены в свои мысли, что при столкновении с житейскими мелочами не переключаются и могут оказаться в смешном положении. Вот несколько фактов такого рода. Немало рассказывали о

рассеянности известного композитора и химика А. П. Бородина. Как-то раз, когда у него были гости, утомившись, он стал прощаться с ними, говоря, что ему пора домой, так как у него завтра лекция и пошел одеваться в переднюю. Или такой случай. Бородин поехал с женой за границу. При проверке паспортов на пограничном пункте чиновник спросил, как зовут его жену. Бородин по своей рассеянности никак не мог вспомнить ее имя. Чиновник посмотрел на него подозрительно. В это время в комнату вошла его жена, Екатерина Сергеевна, и Бородин бросился к ней: "Катя! Ради бога, как тебя зовут?" Известна и такая история. Приходит Н. Е. Жуковский к себе домой, звонит, из-за двери спрашивают: "Вам кого?". Он в ответ: "Скажите, дома ли хозяин?". - "Нет". - "А хозяйка?" - "Нет и хозяйки. А что передать?" - "Скажите, что приходил Жуковский".

И еще один факт. Однажды у известного математика Гильберта был званый вечер. После прихода одного из гостей мадам Гильберт отвела мужа в сторону и сказала ему: "Давид, пойди и смени галстук". Гильберт ушел. Прошел час, а он все не появлялся. Встревоженная хозяйка дома отправилась на поиски супруга и, заглянув в спальню, обнаружила его в постели. Тот крепко спал. Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать. Здесь мы опять сталкиваемся с глубинной взаимосвязанностью всех характеристик внимания.
В чем причина описанной рассеянности? Главным образом в том, что, выработав бытовые стереотипы, ученые пользовались каждым случаем, чтобы вывести из сознания контроль за их исполнением или своевременным переключением на другую программу и тем самым освободить поле внимания для решения основной научной задачи.

Теперь обратимся к следующей характеристике внимания - предметности. Как уже было подчеркнуто, центральные механизмы внимания действуют путем изменения чувствительности (порогов) органов чувств разной модальности. Но человек оперирует с конкретными объектами, а не с обобщенной модальностью. Например, можно слушать оркестр, не замечая кашля соседа и шума вентилятора, смотреть кинофильм, не замечая шляпы впереди сидящего зрителя, то есть выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с центральными установками, личной значимостью, актуальностью.

Упомянутые характеристики внимания (устойчивость, концентрация и др.) в какой-то мере свойственны не только человеку, но и животным. Но особое свойство внимания - произвольность - является истинно человеческим. Животные обладают лишь непроизвольным вниманием.

ВИДЫ ВНИМАНИЯ

Произвольное - сознательно регулируемое, сосредоточенное на объекте.

Непроизвольное - возникает не специально, а под влиянием особенностей предметов и явлений, такое внимание позволяет ориентироваться в изменениях окружающей обстановки.

Послепроизвольное – возникает сознательно вслед за произвольным и не требует усилий, для того чтобы не отвлекаться.

В процессе восприятия при соответствующем напряжении внимания у человека создаются субъективные образы объективных предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы ощущений. Часть этих образов возникает и видоизменяется во время ощущений и восприятий. Но есть такие образы, которые остаются после прекращения ощущений и восприятий или при переключении этих процессов на другие объекты. Такие образы называются представлениями.

Представления и их связи (ассоциации) могут долго сохраняться у человека. В отличие от образов восприятия, представления вызываются образами памяти.

Предлагаем любопытный тест (№ 4), при помощи которого вы можете проверить, хорошая ли у вас память. Ведь в повседневной жизни нам часто приходится запоминать много различной информации.

Запомните приведенные ниже слова вместе с порядковыми номерами, под которыми они числятся в списке.

Ответ можно считать правильным только при условии, что слово воспроизводится вместе с его порядковым номером, под которым оно числится в списке (хотя сам порядок воспроизведения слов не так важен).

Память – это отражение того, что ранее воспринималось, переживалось, совершалось и осмысливалось человеком. Она характеризуется такими процессами, как запечатление, сохранение, воспроизведение и переработка человеком разнообразной информации. Эти процессы памяти всегда находятся в единстве, но в каждом конкретном случае какой-то из них становится наиболее активным.

Различают два вида памяти: генетическую (наследственную) и прижизненную.

Наследственная память сохраняет информацию, которая определяет анатомическое и физиологическое построение организма в процессе развития и врожденные формы видового поведения (инстинкты). Она меньше зависит от условий жизнедеятельности организма по сравнению с прижизненно

накапливаемой долговременной памятью. Информация в наследственной памяти хранится в молекулах ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислоты), состоящих из длинных свернутых в спирали цепей. При этом в каждой клетке организма содержится вся наследственная информация. Как носитель наследственной информации, ДНК имеет ряд особых свойств. Она устойчива к повреждающим факторам, способна к исправлению некоторых своих повреждений, что стабилизирует ее информационный состав. Эти и ряд других свойств обеспечивают надежность наследственной информации.

Прижизненная память – это хранилище информации, полученной с момента рождения до смерти. Она существенно больше зависит от внешних условий. Различают несколько видов и форм прижизненной памяти. Один из видов прижизненной памяти - запечатлевание (импринтинг) - является промежуточным между генетической и прижизненной памятью.

Запечатлевание – это форма памяти, наблюдаемая только в ранний период развития, сразу после рождения. Запечатлевание заключается в одномоментном установлении очень устойчивой специфической связи человека или животного с конкретным объектом внешней среды. Эта связь может проявиться в следовании за любым движущимся объектом, впервые показанным животному в первые часы жизни, в приближении к нему, прикосновении и т. п. Такие реакции сохраняются на длительное время, что рассматривается как пример обучения и долговременного запоминания с одного предъявления. Запечатлевание существенно отличается от обычного запоминания тем, что длительное неподкрепление не ослабляет реакции, но оно ограничено коротким, четко определенным периодом в жизненном цикле и необратимо. При обычном обучении то, что показано последним, оказывает (при прочих равных условиях значимости, вероятности и т. п.) наибольшее влияние на поведение, тогда как при импринтинге объект, показанный первым, имеет большее значение. Здесь главное – не новизна раздражителя, а его первенство.

Итак, легко заметить, что запечатлевание как форма прижизненной памяти очень близка к наследственной по прочности, неповреждаемости следа и по неотвратимому характеру своих проявлений.

Выделяют следующие виды прижизненной памяти: двигательную, образную, эмоциональную и символическую (словесную и логическую).

Двигательная память обнаруживается очень рано. Это прежде всего память на позу, положение тела. Двигательная память лежит в основе профессиональных и спортивных навыков, танцевальных фигур и бесчисленных автоматических навыков, вроде привычки, переходя улицу, смотреть сначала налево, а потом направо. Достигая полного развития раньше иных форм, двигательная память у некоторых людей остается ведущей на всю жизнь, у остальных ведущую роль играют другие виды памяти.

Одна из форм образной памяти - *зрительная.* Ее отличительная особенность в том, что в период удержания образа в памяти он претерпевает определенную трансформацию. Обнаружены следующие изменения, совершающиеся со зрительным образом в процессе сохранения: упрощение (опускание деталей), некоторое преувеличение отдельных деталей, преобразование фигуры в более симметричную (более однообразную). Сохраняемая в памяти форма может округляться, расширяться, иногда меняется ее положение и ориентация. В процессе сохранения образ трансформируется и по цвету. Яснее и ярче всего зрительно воспроизводятся образы, редко встречающиеся, неожиданные. С одной стороны, указанные преобразования образа в памяти делают его менее точным по сравнению с образом в словесной памяти. С другой стороды, эти преобразования могут принести пользу - превратить образ в общую схему и до известной степени сделать его символом. Зрительная образная память плохо поддается произвольному управлению. Хорошо помнить только особенное, экстраординарное - еще не значит иметь хорошую память.

У А. П. Чехова в пьесе "Чайка" неудачливый писатель так сравнивает себя с талантливым: "У него [талантливого] на плотине блестит горлышко от разбитой бутылки и чернеет тень от мельничного колеса – вот лунная ночь и готова, а у меня и трепещущий свет луны, и тихое мерцание звезд, и далекие звуки рояля, замирающие в тихом ароматном воздухе". Последнее описание каждый воспринимал и читал множество раз и поэтому оно не вызывает яркого образа. Наоборот, блеск горлышка разбитой бутылки - неожиданный и потому запоминающийся образ.

Образная память обычно ярче проявляется у детей и подростков. У взрослых людей ведущая память, как правило, не образная, а логическая. Однако есть профессии, где полезно иметь развитую образную память. Выявили, что можно эффективно тренировать образную память, если воспроизводить заданные картины мысленно в расслабленном пассивном состоянии с закрытыми глазами перед сном.

Эмоциональная память определяет воспроизведение определенного чувственного состояния при повторном воздействии той ситуации, в которой данное эмоциональное состояние возникло впервые. Важно подчеркнуть, что это состояние воспроизводится в комплексе с элементами ситуации и субъективным отношением к ней. Особенности этой памяти - в быстроте формирования следов, особой их

прочности и непроизвольности воспроизведения. Имеются утверждения о том, что чувственная память, на основе которой развивается эмоциональная память, имеется уже у шестимесячного ребенка и достигает своего расцвета к трем-пяти годам. На ней основываются осторожность, симпатии и антипатии, а также первичное чувство узнавания ("знакомое" и "чужое"). Сильные, эмоционально окрашенные впечатления человек хранит дольше всего. Исследуя устойчивость эмоциональной памяти, В. Н. Мясищев отмечал, что когда школьникам показывали картины, то точность их запоминания зависела от эмоционального отношения к ним - положительного, отрицательного или безразличного. При положительном отношении они запомнили все 50 картин, при отрицательном только 28, а при безразличном – всего 7. Эмоциональная память отличается тем, что почти никогда не сопровождается отношением к ожившему чувству, как к воспоминанию ранее пережитого чувства. Так, человек, напуганный или искусанный в детстве собакой, пугается затем при каждой встрече с собакой, но не осознает, с чем связано это чувство. Произвольное воспроизведение чувств почти невозможно. Наряду с запечатлением чувственного состояния, сопутствовавшего восприятию той или иной информации, эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание и самой информации, вызвавшей данное эмоциональное состояние, однако не всегда можно полагаться на точность ее сохранения.

Приведем пример. Был осуществлен такой эксперимент: студенты сидели в аудитории, склонив головы над экзаменационными листами. Внезапно дверь распахнулась, и молодая женщина ростом приблизительно 1 метр 50 сантиметров, одетая в джинсы, клетчатую ковбойку и тирольскую зеленую шляпу, ворвалась в комнату. Она быстро бросила в студента, сидевшего в первом ряду, морковку и крикнула: "Федеральная селедка! Ты украл мои отметки". При этом снаружи из коридора был слышен хлопающий звук. Студент в первом ряду, одетый в униформу спортивного общества, вскрикнул и упал на пол. Когда нападавшая выскочила из комнаты, двое мужчин, одетых, как санитары, вбежали в аудиторию, поставили жертву на ноги и быстро вывели. Вся сцена заняла минуту с момента, когда вбежала нападавшая, и до того как вывели жертву. Влияние эмоционального шока и неожиданности ярко проявилось тогда, когда студентов попросили немедленно описать полную картину событий, свидетелями которых они были, ответив на ряд вопросов. Результат оказался потрясающим. Вот некоторые вопросы и ответы. Кто был нападавший? Один студент писал: "...большой, германского типа... как голливудский спасатель". Как был одет нападавший? "В униформу железнодорожного кондуктора". Каково было оружие? "Убийца использовал нож с открытым лезвием". Кто был жертвой? "Мужчина, одетый в брюки цвета хаки и голубой свитер". Поскольку инцидент был в высшей степени неожиданным и имел вид драматического, большинство свидетелей не запомнили ни внешнего вида вошедшей, ни обстоятельств вторжения. В описанной экспериментальной ситуации деформацию следов в памяти можно отнести только за счет эмоционального воздействия, ибо фактор времени исключен, и нельзя отнести забывание за счет преобразования информации за длительный период хранения.

Символическая память подразделяется на словесную и логическую. Словесная формируется в процессе прижизненного развития вслед за образной и достигает наивысшей силы к 10-13 годам. Отличительной чертой ее является точность воспроизведения. Другой (и в этом ее преимущество перед образной памятью) – значительно большая зависимость от воли. Воспроизвести зрительный образ - не всегда в нашей власти, в то время как повторить фразу значительно проще. Однако и при словесном сохранении наблюдаются искажения. Так, при запоминании ряда слов точнее всего воспроизводятся начальные и конечные, кроме того, деталь в рассказе, которая привлекла внимание человека, при пересказе имеет тенденцию передвигаться к началу. Точность словесного воспроизведения обеспечивается не только повторением, но и сокращением. Текст можно сократить и тем самым облегчить работу памяти: чем он короче, тем меньше ошибок при воспроизведении. Краткость эффективна не только за счет простого урезывания, но и за счет выработки правил выделения самого существенного. Постепенно через обобщение развивается логическая память. Отношения словесной памяти со зрительной - сложные. С одной стороны, словесная память сама по себе точнее зрительной, с другой - она может оказывать влияние на зрительные образы, сохраняющиеся в памяти, усиливая их трансформацию или подавляя их полностью. В этом случае зрительные образы в памяти могут преобразовываться так, чтобы точнее соответствовать своим словесным описаниям.

По времени сохранения материала выделяют четыре основные формы памяти:

- *мгновенная* (или иконическая - память-образ) связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятой 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 секунды и она представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов;

- *кратковременная* представляет собой способ хранения информации в течение короткого промежутка времени. Длительность удержания мнемических следов здесь не превышает нескольких десятков секунд, в среднем около 20 (без повторения). В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но зато с установкой на последующее воспроизведение материала;

- *оперативной* называют память, рассчитанную на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений этой памяти определяется задачей, вставшей перед человеком, и рассчитан только на решение данной задачи. После этого информация может исчезать из оперативной памяти;

– *долговременная* память способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Информация, попавшая в хранилища долговременной памяти, может воспроизводиться человеком сколько угодно раз без утраты. Более того, многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочивает ее следы в долговременной памяти.

Особенности запоминания и припоминания выступают в виде качеств памяти. К ним относятся объем (измеряется количеством объектов, припоминаемых сразу же после их однократного восприятия), быстрота (измеряется скоростью, то есть количеством затраченного времени на запоминание и припоминание нужного материала), точность (измеряется степенью сходства того, что припоминается, с тем, что воспринималось), длительность (измеряется количеством времени, в течение которого без повторных восприятий может припомниться то, что запомнилось). Подводя итог всему вышесказанному, можно подчеркнуть, что память – это психический процесс запечатления и воспроизведения человеком его опыта. Благодаря памяти, прошлый опыт человека не исчезает бесследно, а сохраняется в виде представлений.

Ощущения, восприятия и представления человека отражают главным образом те предметы и явления или их отдельные свойства, которые непосредственно воздействуют на анализаторы. Эти психические процессы вместе с непроизвольным вниманием и наглядно-образной памятью представляют собой чувственные основы познания человеком объективной действительности.

Но чувственные основы не исчерпывают всех возможностей человеческого отражения. Об этом свидетельствует то, что человек очень многое не ощущает и не воспринимает, но познает. Он, например, не слышит ультракороткие или слишком слабые звуки, не ощущает небольшие температурные изменения, не видит движения световой или радиоволны, не осязает процессов, происходящих внутри атомов, и т. д. Особенно остро проявляется ограниченность чувственного познания в отражении прошлого и будущего, то есть того, что объективно не существует и не воздействует на человека в конкретный момент его жизненной деятельности.

Несмотря на такую ограниченность, человек все-таки отражает и то, что недоступно его чувственному познанию. Это происходит благодаря мышлению.

Мышление - это обобщенное отражение объективной действительности в ее закономерных, наиболее существенных связях и отношениях. Оно характеризуется общностью и единством с речью.

Другими словами, мышление есть психический процесс познания, связанный с открытием субъективно нового знания, с решением задач, с творческим преобразованием действительности.

Мышление проявляется при решении любой задачи, возникающей перед человеком, коль скоро она актуальна, не имеет готового решения и мощный мотив побуждает человека искать выход. Непосредственным толчком к развертыванию мыслительного процесса служит возникновение задачи, которая, в свою очередь, появляется как следствие осознания рассогласования между известными человеку принципами и способами выполнения действий и новыми условиями, исключающими их применение. Первый этап, непосредственно следующий за осознанием наличия задачи, обычно связан с задержкой импульсивно возникающих реакций. Такая задержка создает паузу, необходимую для ориентировки в ее условиях, анализа компонентов, выделения наиболее существенных и соотнесения их друг с другом. Предварительная ориентировка в условиях задачи является обязательным начальным этапом всякого процесса мышления.

Следующий ключевой этап связан с выбором одной из альтернатив и формированием общей схемы решения. В процессе такого выбора некоторые возможные ходы в решении обнаруживают себя как более вероятные и оттесняют неадекватные альтернативы. При этом из памяти извлекаются не только общие черты данной и аналогичных ситуаций из прошлого опыта человека, но и сведения о результатах, которые получались ранее при подобных мотивациях и эмоциональных состояниях. Происходит непрерывное сканирование информации в памяти, а наличная доминирующая мотивация направляет этот поиск. Характер мотивации (ее сила и длительность) определяет извлекаемую из памяти информацию.

Постепенное повышение эмоциональной напряженности ведет к расширению диапазона извлекаемых из памяти гипотез, но чрезмерное напряжение может сузить этот диапазон, что и определяет известную тенденцию к стереотипным решениям в стрессовых ситуациях. Однако и при максимальном доступе к информации полный перебор гипотез нерационален из-за больших затрат времени.

Для ограничения поля гипотез и управления очередностью перебора используется специальный механизм, тесно связанный с системой установок человека и его эмоциональным настроем. Прежде чем перебирать и оценивать возможные подходы к решению задачи, ее нужно понять, а что такое понять? Понимание обычно определяется наличием промежуточных понятий, связывающих условия задачи и требуемый результат, и транспонируемостью решения. Решение будет транспонируемым, если выделен общий принцип решения для класса задач, то есть выделен инвариант, который может быть использован для решения задач других классов. Научиться выделять такой общий принцип - значит получить универсальный инструмент для решения задач. Этому помогает тренировка в переформулировании задачи.

Основными элементами, с которыми оперирует мысль, являются *понятия* (отражение общих и существенных признаков каких-либо предметов и явлений), *суждения* (установление связи между предметами и явлениями; оно может быть истинным и ложным), *умозаключения* (вывод из одного или нескольких суждений нового суждения), а также *образы* и *представления.*

К основным операциям мышления относят *анализ* (мысленное разделение целого на части с последующим их сравнением), *синтез* (объединение отдельных частей в целое, построение целого из аналитически заданных частей), *конкретизацию* (применение общих законов к конкретному случаю, операция, обратная обобщению), *абстрагирование* (выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которое в действительности как самостоятельное не существует), *обобщение* (мысленное объединение сходных по каким-то признакам предметов и явлений), а также *сравнение* и *классификацию.*

Важно отметить, что основные мыслительные операции можно представить как обратимые пары: анализ – синтез, выявление сходства - выявление различий, абстрагирование - конкретизация.

Основными видами мышления являются *теоретическое* (к которому, в свою очередь, относят понятийное и образное), а также *практическое (к* нему относятся наглядно-образное и наглядно-действенное).

К основным свойствам ума относятся:

- *любознательность* и *пытливость* (стремление узнать как можно больше и доскональнее);
- *глубина* (умение проникать в сущность предметов и явлений);
- *гибкость* (умение правильно ориентироваться в новых обстоятельствах);
- *критичность* (умение поставить под сомнения сделанные выводы и вовремя отказаться от неверного решения);
- *логичность* (умение мыслить стройно и последовательно);
- *быстрота* (способность принимать правильные решения в кратчайшие сроки).

При исследовании мыслительных процессов обнаружено несколько видов барьеров - специфических препятствий в мышлении, своеобразных табу. Это и самоограничения, связанные с инертностью и трафаретностью нашего мышления, и преклонение перед живыми авторитетами ("сам Н. Н. скептически отозвался о перспективности работ в этом направлении") и мертвыми ("еще Пуанкаре указывал на неразрешимость аналогичной проблемы"), и запреты, основанные на ложной аналогии ("это похоже на создание вечного двигателя"). Один из наиболее действенных способов подавления новых идей - это представление, согласно которому никто не имеет права сомневаться в каком-либо решении, если сам не предлагает лучшего или более доказательного.

Для преодоления перечисленных барьеров полезно в начале решения задачи подвергнуть анализу все поле гипотез независимо от их ожидаемой продуктивности. И только по мере того как анализ продвигается, он должен сосредоточиваться на все более узкой сфере, имеющей более близкое отношение к решаемой задаче.

Для облегчения преодоления указанных трудностей и чтобы не упустить важных гипотез при случайном переборе, разработан специальный метод - морфологический анализ. Он состоит в расчленении задачи на функциональные элементы и последовательном исследовании всех возможных композиций этих элементов во всем разнообразии их параметров. Другим способом направить ассоциации в нужную сторону является метод "фокальных объектов". В рамках этого подхода производится анализ сочетания свойств изучаемого объекта и нескольких случайных, но принудительным образом выбранных.

Еще одним способом ухода от стереотипов в решении является умение целенаправленно видоизменять, "покачать" условия задачи. С этой целью можно изменять размеры объекта как в сторону

уменьшения - до нуля, так и в сторону увеличения - до бесконечности, можно варьировать и время существования объекта от микроинтервалов до бесконечности. Тот же эффект достигается и при дроблении объекта на части, и при поиске решения для отдельных частей раздробленного объекта. Целесообразно использовать и перенос решения в другое пространство или введение неравномерности в пространственные особенности среды или объекта.

В мышлении понятиями заложена еще одна возможность оптимизации решения задачи. Использование понятий разного уровня позволяет, переходя от менее обобщенных понятий к более обобщенным и обратно, уйти от проторенных путей решения.

Одним из действенных способов активизации мышления считают подсказку. Ее можно предлагать или на разных (раннем и позднем) этапах решения задачи, или на одном и том же этапе применять подсказки различного уровня – более или менее конкретные. В качестве подсказки для решения основной задачи можно использовать вспомогательную задачу, менее трудную, но содержащую принцип решения основной, который может быть перенесен. Рассмотрим пример из книги А. В. Брушлинского. Задача: будет ли гореть свеча в космическом корабле в условиях невесомости? Решение: невесомость исключает конвекцию, и горение невозможно, так как продукты горения не удаляются из пламени и оно гаснет из-за отсутствия кислорода. На первых стадиях решения этой задачи могут быть предложены две более легкие вспомогательные задачи-подсказки, решение которых тоже основано на принципах конвекции и диффузии. Почему батареи водяного отопления располагаются в комнате внизу, а не наверху? (Конвекция.) Почему сливки на молоке быстрее отстаиваются в холодном помещении? (Диффузия.)

Используют разнообразные подсказки: сообщение очередного хода решения, дополнительных данных, приведение аналогии. Однако надо иметь в виду, что подсказка, совпадающая по времени с формированием собственного решения, может резко затормозить его или вовсе сорвать так называемый эффект запирания. Эффект запирания нередко проявляется на экзамене, если подсказка экзаменатора, предложенная в момент, когда экзаменующийся почти достиг результата, разрушает мыслительную схему его собственного решения. Он даже не может понять, что ему подсказывают, настолько он поглощен реализацией своего решения.

Все перечисленные способы преодоления мыслительных барьеров весьма эффективны при необходимости найти новый оригинальный подход к анализу теоретических и технических проблем. Однако в обыденной жизни человек вынужден ежедневно решать задачи межличностного общения, и тогда обнаруживается, что здесь ему еще труднее высвобождаться из под жесткого контроля традиционных и стереотипных подходов. В последние годы стало быстро развиваться даже отдельное направление в психологии - теория атрибуции, – изучающее способы повседневного, обыденного мышления. Поле приложения усилий исследователей в этой области -изучение влияний социальной среды на то, как человек, вынужденный действовать в условиях информационной неопределенности, выдвигает гипотезы о причинах наблюдаемого поведения других людей.

Карл Юнг рассматривал два типа людей по характеру мышления: интуитивный (характеризуется преобладанием эмоций над логикой и доминированием правого полушария головного мозга над левым) и мыслительный (ему свойственны рациональность и преобладание левого полушария головного мозга над правым, примат логики над чувствами).

В психологии проблема мышления тесно связана с проблемой речи. Человеческое мышление и речь протекают на основе общих элементов - слов. Речь возникла одновременно с мышлением в процессе общественно-исторического развития человека.

Речь - это система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

Речь - главное приобретение человечества, катализатор его совершенствования. Действительно, она всемогуща, она делает доступными познанию те объекты, которые человек воспринимает непосредственно, то есть с которыми достижимо реальное взаимодействие. Кроме того, язык позволяет оперировать и с объектами, которые человек вообще не встречал ранее, то есть не входившими в его индивидуальный опыт, а присвоенными им из общечеловеческого опыта. Поэтому и говорят, что язык знаменует появление особой формы отражения действительности. Возникновение устной и письменной речи определило специфику развития мышления.

Известно, что существуют понятия разной степени обобщенности и каждому понятию соответствует название - слово (символ). Участие речи в этом аспекте мышления несомненно. Значительно труднее представить себе образы, прошедшие несколько этапов обобщения. Развитие письменного языка позволяет нам проследить постепенный переход от конкретных образов к обобщенным символам. У истоков письменной речи в древности находились картинки, реалистично изображавшие предметы, но отношения между предметами в них не изображались. В современном языке

слово потеряло всякое зрительное сходство с обозначаемым им объектом, а отношения между объектами представляются грамматической структурой предложения. Письменное слово - результат многих этапов обобщения исходного конкретного зрительного образа.

Воздействие речи на другие высшие психические процессы не менее значимо и проявляется многогранно как фактор, организующий структуру восприятия, формирующий архитектонику памяти и определяющий избирательность внимания.

Обобщенный образ восприятия сопоставляется с названием, и тем самым предопределяется обратное влияние слова на последующее восприятие. Каждая зрительная картина воспринимается человеком в соответствии с тем, к какому понятию он относит конфигурацию.

Не менее отчетливо проявляется влияние речи на память. В качестве примера можно вспомнить, что предъявляемые человеку для запоминания цвета смещаются в его памяти к названиям основных цветов спектра. Однако, как только человека ставят в условия, когда он должен использовать иные категории для обозначения цвета, данного смещения не наблюдается. Так, если просить запомнить цвет, назвав его вишневым, апельсиновым или фиалковым, и тем самым соотнести с цветами конкретного, хорошо знакомого предмета, то есть использовать иные понятия, чем в первом случае, то наблюдается смещение иного рода - в направлении к свойствам названного предмета. Одним словом, выдвинутая на основе прежнего опыта (памяти) гипотеза делает восприятие тенденциозным.

Еще один пример: обозначение в разных языках цветка, именуемого в русском языке "подснежником", в немецком –"Schneeglockchen", во французском - "perce-niege", в английском - "snowdrop". Происхождение этого слова в русском языке связано с ранним появлением цветка весной (под снегом), то есть название обращает внимание на фактор времени, в немецком - слово означает "снежный колокольчик", указывая на его форму. Французское название - "perce-niege" (просверливающий снег) ассоциируется с движением. В основе английского названия "snowdrop" (снежная капля) лежит другой признак - форма. Хотя все эти наименования подснежника имеют в виду один и тот же цветок, говорящий на русском языке сообщает дополнительное сведение о времени появления этого цветка, на немецком и английском - о его форме, на французском - о способе его появления. Этот пример еще раз показывает, что слово имеет существенное влияние на содержание информации об объекте, хранящейся в памяти.

Как показали специальные исследования, каждое слово в памяти закономерно связано с другими словами более или менее прочными связями (ассоциациями). Структура, где прослеживаются даже слабые связи, называется смысловым полем данного слова. Предполагается, что центр поля характеризуется более тесными связями - более высокими вероятностями сочетания данных слов, а периферия содержит слова, образующие редко встречающиеся сочетания. Такая организация смыслового поля слова проявляется, например, в понимании переносного смысла слова и юмора. Известно, что употребления маловероятных сочетаний слов часто вызывает смех, однако только активное владение всем смысловым полем слова позволяет понять соль шутки, ощутить малую вероятность сочетания слов. Отсюда вытекает значимость изучения обширной лексики (а не только грамматики) при овладении иностранными языками.

Говоря об основных видах речи, мы должны подчеркнуть, что процесс обмена мыслями осуществляется в виде устной и письменной речи, однако необходимо помнить и еще об одном виде – внутренней речи, произносимой мысленно. Она не выполняет функцию общения, а служит для осуществления процесса мышления (ее основная особенность состоит как раз в том, что слова произносятся про себя и, как правило, не имеют звукового оформления; она отличается от разговорной, внешней, речи конспективностью, краткостью, носит отрывочный характер). Речь также подразделяют на активную (речь говорящего, пишущего) и пассивную (речь слушающего, читающего).

Речь человека вообще и его отдельные выступления перед слушающими можно охарактеризовать по содержанию, выразительности и форме. Выступающий перед аудиторией должен иметь хорошо поставленный голос. От этого в значительной мере зависит успех передачи содержания, направленного не только к разуму, но и к чувствам слушателей. Невозможно передать всю глубину содержания, воздействовать на аудиторию и эмоционально и эстетически, если голос хриплый, сипящий и монотонный. Помимо этого, охрипший оратор вызывает у слушателей непреодолимую потребность прочистить горло кашлем. Кстати о кашле. Кашель аудитории как-то мешал лектору начать выступление. В ответ на его просьбу перестать кашлять из аудитории ответили: "Что значит перестать? Кашель ведь неуправляем". "Представьте себе - управляем", - ответил лектор и рассказал, о народовольце Н. А. Морозове, который, попав в Шлиссельбургскую крепость с очагом туберкулеза в легких и зная, что кашель ускоряет болезненный процесс, усилием воли приказал себе не кашлять. Когда через 30 лет он вышел на свободу, врачи поразились: от туберкулеза не осталось и следа. "Кстати, - закончил лектор, - обратите внимание: за то время, пока я рассказывал, ни один из вас не кашлянул".

Речь должна быть сбалансирована по темпу. Торопливость, обычно вызванная робостью оратора, создает впечатление, что выступающий "отделывается". Вялая речь тоже неэффективна, так как вызывает безразличие к теме выступления. Очень медленное чтение лекции приводит к ослаблению восприятия, возникающие между словами паузы накладывают на каждое слово дополнительную смысловую нагрузку, слова получают неоправданно большую эмоциональную и содержательную значимость, что затрудняет восприятие.

Понятность языка выступления зависит от множества факторов: словарного состава, длины предложений, степени синтаксической сложности речи, насыщенности ее абстрактными выражениями, иностранными и специальными терминами. Очень важно правильно употреблять слова. Несоответствие употребляемого слова его общепринятому значению или стилистическим нормам вызывает у слушателей негативные эмоции, которые могут свести на нет цель выступления. Излишне выспренные выражения смешат, тривиальные раздражают, неправильно употребляемые слова вызывают насмешку и иронию. Выдающийся русский юрист и оратор А. Ф. Кони, хорошо знавший цену точности построения фразы, писал: "Стоит переставить слова в народном выражении "кровь с молоком" и сказать "молоко с кровью", чтобы увидеть значение отдельного слова, поставленного на свое место".

Необходимо обратить внимание на словарный состав речи. В языковом отношении суждения должны быть сформулированы так, чтобы соответствовать запасу знаний слушателей и в некоторой степени характеру их ожиданий - социальных установок. Образец гибкого следования письменной речи за меняющейся во Франции обстановкой можно найти у Е. В. Тарле, который приводит наблюдение над спецификой подбора слов в парижской прессе для описания продвижения Наполеона с момента его высадки в бухте Жуан до вступления в Париж (период Ста дней). Первая публикация: "Корсиканское чудовище высадилось в бухте Жуан", вторая - "Людоед идет к Грассу", третья - "Узурпатор вошел в Гренобль", четвертая - "Бонапарт взял Лион", пятая - "Наполеон приближается к Фонтенбло", шестая - "Его императорское величество ожидается сегодня в своем верном Париже". Вся эта литературная гамма извлечена из одних и тех же газет, издававшихся при одном и том же составе редакции на протяжении нескольких дней: менялись ситуации и вместе с ними - слова.

Эмоционально-волевые процессы

Психологический анализ волевого процесса важен при решении вопроса о вменяемости и дееспособности, при квалификации особых состояний, имеющих значение для рассмотрения уголовных и гражданских дел, в том числе состояния физиологического аффекта, выявления способности человека оказывать сопротивление психологическому принуждению при вовлечении в противоправную деятельность, способности жертвы преступления оказывать сопротивление. Эмоциональные процессы — это психическая реакция на внутреннее или внешнее воздействие, выражающаяся в перестройке ритма деятельности как самой психики, так и всего организма. Эмоции содержат оценку явления, причем его частные черты не выделяются, эмоциональный отклик возникает на событие в целом. Эмоции выполняют регулирующую функцию — они перестраивают деятельность психики и организма для оперативного реагирования на изменившиеся условия. Активация нервной системы и прежде всего ее вегетативного отдела приводит к многочисленным изменениям в состоянии внутренних органов и организма в целом. Характер этих изменений показывает, что эмоциональные состояния вызывают либо мобилизацию органов действия, энергетических ресурсов и защитных процессов организма, либо (в благоприятных ситуациях) расслабление. Так, при опасности у человека возникает чувство страха, в кровь поступает гормон адреналин, при этом сужаются сосуды головного мозга и расширяются сосуды тела, обеспечивая мышцы большим количеством кислорода и питательных веществ. Состояние страха подготавливает организм к решительным действиям в экстремальных условиях.

Наряду с общей подготовкой организма к действию отдельные эмоциональные состояния сопровождаются специфическими изменениями в пластике движений, мимике, звуковых реакциях. В эволюции они развивались и закреплялись также как средства оповещения об эмоциональном состоянии индивида во внутривидовом и межвидовом общении. С повышением роли общения у высших животных выразительные движения становятся тонко дифференцированным языком, с помощью которого индивиды обмениваются информацией как о своем состоянии, так и о том, что происходит в среде. У человека эмоции сохраняют свою знаковую функцию — функцию оповещения. Именно благодаря эмоциям и вызываемым ими изменениям внешнего облика и поведения мы можем судить о внутреннем, психологическом состоянии индивида.

Эмоции всегда связаны с удовлетворением либо неудовлетворением каких-либо важных для человека потребностей. Положительный или отрицательный знак эмоции сообщает о возможности удовлетворения потребности. Положительные эмоции — радость, удовольствие, торжество — сообщают

о правильном пути достижения цели, отрицательные —боль, гнев, страх, разочарование — вызывают стремление минимизировать влияние объективных условий и направлены на изменение программы действий. Таким образом, эмоции выполняют регулирующую функцию, сообщая о правильности или неправильности пути достижения целей.

Эмоции выполняют побуждающую функцию — эмоциональное напряжение подталкивает к действию. В попытках разрешить напряженную ситуацию человек проявляет активность, заряжаемую потенциалом эмоционального состояния.

При рассмотрении вопроса о взаимодействии эмоций и развития личности нужно учитывать два фактора. Первый из них — влияние наследственности на эмоциональный склад личности. Наследственность играет важную роль в формировании эмоциональности, установлении величины порогов переживания той или иной эмоции. Вторым фактором взаимодействия служат индивидуальный опыт и навыки самоконтроля эмоциональной сферы.

Эмоциональные процессы различаются по своей модальности, или качеству. Эмоции страха, гнева, печали, отчаяния, радости, удовольствия и другие могут образовывать комплексные переживания, например эмоции гнева, отвращения и презрения образуют своеобразный эмоциональный комплекс враждебности, который может перерасти в чувство враждебности, лежащее в основе агрессивного противоправного поведения. Эмоции могут складываться и в противоречивые, амбивалентные состояния—боли-удовольствия, сочувствия-отвращения, страха-восхищения.

Эмоции обладают определенной силой, которая зависит как от объективных обстоятельств, их вызвавших, так и от индивидуальных особенностей человека, его эмоциональности. Достигая определенного порогового уровня, они могут выходить из-под контроля сознания, оказывая сильное воздействие на поведение человека, его настроение, мышление, нередко препятствуя выполнению профессиональной деятельности. Крайней формой потери контроля над чувствами является развитие аффективных состояний.

Эмоция— это форма психического отражения окружающего мира в виде кратковременных переживаний человека, но, будучи протяженными во времени, они превращаются в новый вид психических явлений — эмоциональные состояния. Эмоциональные состояния — это целостные, динамические, относительно устойчивые личностные образования, во многом определяющие своеобразие психической жизни человека на определенном этапе его жизненного пути. Некоторые чувства, эмоциональные состояния становятся ведущими, доминирующими в структуре личности и в силу этого могут серьезно влиять на формирование характера. В характере могут закрепиться основные переживания человека, наиболее часто испытываемые эмоции.

Патологическое проявление эмоций может иметь форму эмоциональной черствости, когда эмоции переживаются неглубоко, поверхностно, или излишней эмотивности, т.е. погружения в эмоцию и невозможности управлять ею. Существуют также нарушения, при которых происходит застревание на определенном эмоциональном состоянии, — это так называемые мании и депрессии. Владение языком эмоций и чувств — профессионально важное умение юриста. С одной стороны, оно выражается в способности распознавать эмоциональные проявления, переживания других лиц, выявлять симулятивный характер демонстрируемых ими чувств и эмоций, с другой стороны — это умение проявляется в правильном выборе наиболее выразительных форм реагирования, в демонстрации юристом своего эмоционального состояния, адекватного той или иной коммуникативной ситуации.

Психологическая оценка особенностей протекания эмоциональных процессов индивида в юридической практике имеет значение для оценки способности человека осознавать характер своих действий и управлять ими, для оценки психологического вреда, нанесенного жертве противоправных действий.

Понятие «чувства»означает разнообразные психические процессы, происходящие в личности. В повседневном словоупотреблении говорится о чувстве голода, жажды, боли; приятного и неприятного; усталости и т.д. Чувства охватывают широкий спектр явлений, отличающихся по своей длительности и интенсивности, уровню, характеру и содержанию и находящихся в сложных взаимоотношениях между собой.

К эмоциям человека можно отнести настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эта категория связана с оценкой значимости для личности воздействующих на нее факторов. Данная категория выражается в форме непосредственных переживаний: удовлетворения или неудовлетворения значимых потребностей этой личности. Эмоции являются одним из главных и важных регуляторов деятельности человека. Они призваны выступать как система сигналов, посредством которых человек осознает значимость происходящего вокруг него. Важность эмоций для личности заключается в том, что они отражают отношения между мотивами и их реализацией.

Базовой формой эмоцийчеловека выступает эмоциональный настрой ощущений личности, который является генетически обусловленным переживаниями, сопровождающимися основополагающими для личности впечатлениями, к ним можно отнести, например вкусовые ощущения, слуховые ощущения, болевые ощущения человека и т.д. Следующей формой эмоций являются аффекты.Именно аффекты представляют собой мощные эмоциональные переживания личности, которые обусловлены активным поведением в экстремальной ситуации й связаны с необходимостью принятия правильного решения.

Эмоции в отличие от аффекта имеют выраженную привязку к локальным ситуациям, и их возникновение может происходить и без действия значимой ситуации их образования, в таком положении они выступают ориентирами деятельности личности. В общественно-исторической практике человечества был выработан особый эмоциональный язык, который может передаваться как некоторое общепринятое описание, в этом и заключается главная особенность человеческих эмоций. К положительным эмоциям человека можно отнести чувство радости, восторга, восхищения, уверенности, уважения, гордости и др. К отрицательным эмоциям — чувство печали, тоски, отчаяния, испуга, страха, жалости, сострадания, обиды и т.д.Эмоциональные состоянияреше́ния вопроса о соответствующей квалификации такого преступления сотрудники правоохранительных органов должны получить заключение эксперта-психолога. Уголовное законодательство учитывает особенности состояний и условий, в которых находится лицо, совершившее преступление. Такие обстоятельства могут существенно ограничивать меру осознания этого лица и свободу волеизъявления, поэтому и расцениваются как смягчающие обстоятельства.

Состояние аффектахарактеризуется краткостью и взрывным характером, обычно сопровождается ярко выраженными вегетативными и двигательными проявлениями. Состояние аффекта формируется у субъекта очень быстро и в течение долей секунды может достичь своего апогея. Такое состояние возникает внезапно не только для окружающих, но и для самого субъекта.

Стресспредставляет собой состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых экстремальных состояниях. Объективными признаками, По которым можно судить о стрессе, являются его физиологические и психологические проявления.

Фрустрация— это психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности человека, вызванное объективно непреодолимыми препятствиями. Необходимым признаком фрустрации является сильная мотивация личности к достижению цели, удовлетворению необходимых для индивида потребностей, а также наличие преграды, препятствующей достижению этой цели.

В реальных условиях ситуация фрустрации дестабилизирует психическую деятельность, что проявляется в нарушениях координации усилий, направленных на достижение цели, в когнитивной ограниченности, из-за которой субъект не видит альтернативных путей решения задачи, невозможности отложить свои планы и переключиться на другую задачу, эмоциональном возбуждении, аффективно окрашенных агрессивных действиях и частичной утрате контроля над собой и ситуацией.

В ситуациях, порождающих фрустрацию, типичными эмоциональными реакциями являются: агрессия, в том числе в виде так называемых замещающих действий, т.е. действий, направляемых на посторонние объекты; депрессия, сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, которые могут перерасти в аутоагрессию с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий. При этом агрессивные действия могут перемещаться на другой, близкий к первоначальному раздражитель либо даже на случайный объект. Именно здесь следует искать ключ к разгадке агрессивного поведения человека, отличающегося непонятной для окружающих с точки зрения здравого смысла неадекватностью, немотивированностью. Индивидуальная толерантность, устойчивость к фрустрации в значительной степени зависит от характера человека. Реакции агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у людей, не сдержанных в проявлении эмоций, с недостатком развития воли, психически неустойчивых. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожных и мнительных по складу своего характера. Деструктивное воздействие фрустрации на поведение может усугубляться употреблением алкоголя. С усилением фрустрации усиливается агрессия. В подобных ситуациях действия виновного могут сопровождаться аффективно окрашенными эмоциями гнева, импульсивными, беспорядочными действиями агрессивного характера. Фрустрация может рассматриваться как одна из причин, объясняющая агрессивное поведение виновного. Фрустрация не является поводом к освобождению виновного от ответственности за совершенное преступление, но может рассматриваться как смягчающее обстоятельство, когда фрустрирующие условия были созданы неправомерными действиями потерпевшего. Законодатель предоставил судам такую возможность (ч. 2 ст. 61 УК РФ). В ряде случаев знание психологических предпосылок возникновения фрустрации помогает понять причины, побудительные силы, скрытые мотивы некоторых опасных насильственных преступлений против

личности, которые по своей жестокости на первый взгляд могут показаться безмотивными. Состояние алкогольного или наркотического опьянения характеризуется нарушениями сознательной, мыслительной, двигательной деятельности, а также памяти, речи, восприятия. Состояние опьянения практически непредсказуемо — то, каким образом химическое вещество повлияет на психическую деятельность человека, является одним из неразрешимых вопросов психофизиологии. Наиболее непредсказуемо эмоциональное состояние лиц, употребивших алкоголь или наркотики: у них может развиться самый широкий спектр состояний — от депрессии до эйфории, от апатии до агрессии.

5.2. Практические занятия.
Практическое занятие № 1. Общение.
Практическое занятие № 2. Воображение.
Практическое занятие № 3. Ощущение и восприятие.
Практическое занятие № 4. Память.
Практическое занятие № 5. Внимание и его роль в деятельности.
Практическое занятие № 6. Эмоции и чувства.
Практическое занятие № 7. Темперамент и характер.

5.2.1. Практическая подготовка
Не предусмотрена

5.3. Семинарские занятия.
Семинарское занятие № 1. Предмет, задачи и методы психологии.
Семинарское занятие № 2. Понятие личности и её структура.
Семинарское занятие № 3. Общение.
Семинарское занятие № 4. Эмоции и чувства.

5.4. Самостоятельная работа
Самостоятельная работа предусматривает закрепление полученных знаний, работу с дополнительной литературой, со справочниками и словарями, с источниками в Интернете в поисках необходимого материала для подготовки к семинарским и практическим занятиям, написание реферата, подготовку к сдаче экзамена.

График СРС

№ п/п	Название раздела (темы) дисциплины	Виды СРС	Периодичность (сроки) контроля СРС	№ семестра	Время на изучение, выполнение задания
	Раздел 1. Введение в психологию.				
1	Место психологии в современном научном познании мира, её предмет, методы исследования.	Составление конспекта; подготовка к семинарскому занятию	1 неделя	1	4
2	Отрасли современной психологии	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию	2 неделя	1	4
3	Классификация психических явлений	Составление конспекта; подготовка к семинарскому занятию	3 неделя	1	4
4	Представления античных и средневековых философов о душе	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию	4-5 неделя	1	4
5	Основные направления научной психологии в Западной Европе и США	Составление конспекта; подготовка к семинарскому занятию	6-7 неделя	1	4
6	История, современное состояние и перспективы развития отечественной психологии	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию	8 неделя	1	4
	Раздел 2. Эмоционально-				

	волевая сфера человека				
7	Высшая нервная деятельность как физиологическая основа психики	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию; подготовка к семинарскому занятию	9-10 неделя	1	4
8	Понятие «личность» в психологии	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию; подготовка к семинарскому занятию	11-12 неделя	1	4
9	Индивидуально-психологические свойства личности – темперамент, характер, способности, направленность, самосознание	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию; подготовка к семинарскому занятию	13-14 неделя	1	4
10	Психические познавательные процессы	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию; подготовка к семинарскому занятию	15 неделя	1	4
11	Эмоционально-волевые процессы	Составление конспекта; подготовка к практическому занятию; подготовка к семинарскому занятию; подготовка реферата; подготовка к зачету	16 неделя	1	4
				Итого по дисциплине	**44**

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Примерная тематика рефератов

1. Бессознательное и его проявления в повседневной жизни человека.
2. Взаимосвязь и взаимодействие различных видов памяти у человека.
3. Виды и свойства внимания, их проявление в учебной и профессиональной деятельностях.
4. Влияние сенсорной изоляции на человека.
5. Внимание и установка в концепции Д. Н. Узнадзе.
6. Внимание как сторона ориентировочно-исследовательской деятельности.
7. Внутренняя речь и ее роль в жизни человека.
8. Воображение и индивидуальное творчество.
9. Воображение и проективные личностные тесты.
10. Гуманистические тенденции в развитии отечественной психологии.
11. Деятельность и общение как источники познавательного и личностного развития человека.
12. Индивидуальные особенности памяти.
13. Индивидуальные особенности свойств внимания и их влияние на выполнение конкретной деятельности.
14. История метода интроспекции в психологии.
15. Личность как активный субъект жизни и деятельности.
16. Место психологической науки в жизни общества.
17. Место характера в общей структуре личности.
18. Мотивация агрессивного и просоциального поведения.
19. Мышление как предмет психологического изучения.
20. Мышление как решение задач.
21. Мышление, эмоции и мотивация: проблемы связи мышления, его продуктов с реальностью.
22. Наблюдение и его разновидности в психологическом исследовании.

23. Научные основы профилактики забывания.
24. Основные закономерности восприятия времени и движения.
25. Основные закономерности восприятия пространства.
26. Основные направления и пути развития воли в подростковом и юношеском возрастах.
27. Природа индивидуальных различий в способностях людей.
28. Проблема возникновения психики: различные подходы.
29. Проблема измерения интеллекта.
30. Проблема измерения способностей.
31. Проблема искусственного интеллекта.
32. Проблема метода психологического исследования.
33. Проблема мышления и речи в трудах Л.С. Выготского.
34. Проблема соотношения «академической» и практической психологии.
35. Проявления бессознательного в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
36. Проявления сознания в поведении, психических процессах, свойствах и состояниях человека.
37. Психологические исследования мотивации достижения успехов.
38. Психология творческого мышления.
39. Пути формирования уверенности в себе.
40. Пути, приемы и средства улучшения памяти человека
41. Развитие эмоциональной сферы у человека.
42. Разработка проблем деятельности в отечественной психологии.
43. Рефлексивное сознание в человеческой жизни.
44. Роль воображения в психическом развитии ребенка.
45. Роль двигательной активности в развитии ощущений и восприятия.
46. Роль естественнонаучного знания в развитии психологии.
47. Роль и виды чувствительности у человека.
48. Самооценка человека, ее роль в жизни и деятельности.
49. Самосовершенствование и самореализация личности.
50. Современные тенденции развития психологической науки.
51. Соотношение мышления и речи.
52. Специфика человеческой деятельности.
53. Структура личности в отечественной и зарубежной психологии.
54. Типы темпераментов, их психологическая характеристика.
55. Феномен человека как единства природной, социальной и духовной реальности.
56. Феномен эгоцентрической речи.
57. Формирование характера.
58. Человек как продукт истории человечества.
59. Эмоциональная жизнь человека.
60. Эмоционально-моторная теория внимания Т. Рибо.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Современная психология и ее место в системе наук.
2. Предмет, задачи, структура психологии на современном этапе. Проблема человека в психологии.
3. Методы современной психологии. Требования к проведению психологического исследования.
4. Этапы проведения психологического исследования
5. Зарождение психологии как науки.
6. Основные этапы развития психологии.
7. Основные психологические школы.
8. Основные этапы развития психики в животном мире.
9. Психика человека как предмет системного исследования.
10. Возникновение сознания человека. Основные психологические характеристики сознания.
11. Психология бессознательного.
12. Общее понятие о личности и ее психологическая структура.
13. Человек - индивид - личность - индивидуальность - субъект.
14. Источники активности личности в зарубежной и отечественной психологии.
15. Основные отечественные психологические теории личности.
16. Основные зарубежные психологические теории личности.
17. Потребности личности. Виды потребностей.
18. Мотивация как проявление осознанных потребностей личности.
19. Основные факторы и механизмы развития личности.
20. Общая характеристика деятельности и ее структура.

21. Общая характеристика основных видов деятельности.
22. Общая характеристика внимания и его виды.
23. Основные свойства внимания.
24. Развитие внимания в процессе трудовой и учебной деятельности.
25. Общая характеристика ощущений. Закономерности ощущений.
26. Виды и свойства ощущений.
27. Общая характеристика, свойства, особенности восприятия.
28. Общая характеристика и процессы памяти.
29. Виды, свойства и закономерности памяти.
30. Память и деятельность личности. Приемы рационального запоминания.
31. Виды, функции, характеристики речи.
32. Логические формы мышления.
33. Мыслительные операции.
34. Виды мышления и его индивидуальные особенности.
35. Мышление и речь.
36. Общая характеристика, функции, свойства и природа воображения.
37. Виды воображения и закономерности создания образов.
38. Общая характеристика эмоций и чувств.
39. Эмоциональные состояния личности.
40. Общая характеристика воли. Структура волевого действия.
41. Типы темперамента человека и их психологическая характеристика.
42. Понятие о характере. Структура характера.
43. Задатки и способности.
44. Психология общения, функции и виды.
45. Коммуникативная сторона общения.
46. Интерактивная сторона общения.
47. Перцептивная сторона общения.
48. Группа как социально-психологический феномен. Структура и виды групп.
49. Психологические особенности больших групп.
50. Понятие малой группы, классификация и структура.
51. Формирование и развитие малой группы.
52. Социализация личности: понятие, содержание, этапы формирования.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.
2. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.
3. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.
4. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
5. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
6. Марцинковская Т.Д. Общая психология. – М.: Академия, 2010.
7. Островский, Э.В. Основы психологии: учебное пособие / Э.В. Островский. – М.: Вузовский учебник, 2012.
8. Реан А.А. Общая психология и психология личности. – М.: АСТ, 2011.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2011.
10. Чеховских М.И. Психология: учебное пособие. – 5-е изд., стер. / М.И. Чеховских. – М.: ИНФРА-М, 2011.

7.1.2. Дополнительная литература

1. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Тесты. – М., 2003.
2. Андреева Г.М. Социальная психология сегодня: поиски и размышления. - М., 2009.
3. Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
4. Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
5. Баданина Л.П. Основы общей психологии. Учебное пособие. – М.: Флинта, МПСИ, 2009.
6. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко.– СПб., 2004.
7. Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.

8. Бурлачук Л. Ф Психодиагностика. СПб.: Питер, 2009.
9. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
11. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
12. Деловое общение. Деловой этикет: Учебное пособие для студентов / Авт.-сост. И.Н. Кузнецов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
13. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.
14. Дорохова А.В. Разрешение конфликтов. – М.: Академия, 2008.
15. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб., 2000.
16. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов – СПб.: Питер, 2009.
17. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2008.
18. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2008.
19. Журавлев, А.Л. Социальная психология: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / А.Л. Журавлев, В.А. Соснин, М.А. Красников. – М.: ФОРУМ, 2011.
20. Зак А.З. Развитие и диагностика мышления подростков и старшеклассников. – М.: Обнинск: ИГ – СОЦИН, 2010.
21. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.
22. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.
23. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения. – Киев, 2005.
24. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – Спб.: ПИТЕР, 2009.
25. История психологии в лицах. Персоналии / Под ред. Л.А. Карпенко. – М., 2006.
26. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
27. Корнилова Т.В. Экспериментальная психология. - М.: Юрайт, 2011.
28. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии.- СПб.: Питер, 2009; М.: Юрайт, 2011.
29. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология. – М.: Изд. кор. «Дашков и К», 2008.
30. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. – М.: ИНФРА-М, 2013.
31. Кравченко, Ю.Е. Психология эмоций. Классические и современные теории исследования / Ю.Е. Кравченко. – М.: ФОРУМ, 2012.
32. Крысько В. Г.Общая психология в схемах и комментариях. – СПб., 2009.
33. Крысько В.Г. Этнопсихология и межнациональные отношения. Курс лекций. – М., 2002.
34. Лавриненко В.Н. Психология и этика делового общения. - М.:Издательство Юрайт, 2012.
35. Лейтес Н.С. Способности и одаренность. - М., 1984.
36. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 2004.
37. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
38. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.
39. Маклаков А.Г. Общая психология: ответы на экзаменационные билеты. – СПб., 2006.
40. Наследов А.Д. Психология в примерах. – М.: Речь, 2007.
41. Недбаева С.В. Развитие профессиональных компетенций и компетентностей (Психология, часть I, задания для самостоятельной работы студентов) – Электронное пособие. Компьютер Intel(R) Celeron(R) CPU 2.00GHz, тип и версия ОС: Windows XP SP3. Объём памяти пособия 2,65 МБ.
42. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
43. Петровский А.В. Психология. Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.
44. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
45. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М., 2001
46. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998
47. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.
48. Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова.–М., 2000.
49. Психология самосознания. Хрестоматия / Сост. Д.Я.Райгородский. – Самара – М., 2000.
50. Психология: Учебник для пед. вузов / Под ред. Б.А.Сосновского.–М., 2005.
51. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.
52. Сапогова Е.Е. Задачи по психологии. – М., 2001.
53. Светлов В.А. Конфликт: модели, решения, менеджмент.- СПб.: Питер, 2005.
54. Сонин В.А. Психологический практикум: задачи, этюды, решения.- М.: МПСИ; Флинта, 2007.
55. Сонин, В.А. Общий психологический практикум: учебное пособие / В.А. Сонин. – М.: ФОРУМ, 2011.
56. Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Инфра – М, 2009.

57. Социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М., 2001.
58. Социальная психология. Практикум: Учебное пособие / Под ред. Т.В. Фоломеевой.- М.: Аспект-Пресс, 2006.
59. Фабри К. Э. Основы зоопсихологии. - М., 2000.
60. Филиппова Г.Г. Зоопсихология и сравнительная психология: Учебное пособие.- М., 2004.
61. Фрейд З. Психология бессознательного. – СПб., 2003.
62. Фристад М., Арнольд Дж. Ребенок с эмоционально неустойчивым характером,.- СПб.: Питер, 2004.
63. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности.- М.: ПЭР СЭ, 2004.
64. Хасан Б.И., Сергоманов П.А. Психология конфликта и переговоры: Учебное пособие для вузов. - М.: Академия, 2004.
65. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии.- М.: Академия, 2005.
66. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования.- СПб.: Питер, 2002.
67. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб., 2002.
68. Шапарь В.Б. и др. Практическая психология. Инструментарий. – Р-н/Дону, 2002.
69. Шарухин А.П. Психология делового общения. - М.: Академия, 2012.
70. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие.- СПб.: Питер, 2003.
71. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.
72. Энциклопедический словарь в шести томах / Под общ. Ред. А. В. Петровского.–М., 2005.

Периодические издания

1. Акимова, М.К. Теоретические подходы к диагностике практического мышления. /М.К.Акимова, В.Т.Козлова, Н.А.Ферес // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с. 21.
2. Асадуллина Ф.Г., Малюгин Д.В. Ценностные ориентации мужчин и женщин как факторы морального выбора // Психологический журнал – 2008. – т. 29. - №6. – с. 48-55.
3. Асеев В. Г. Механизмы детерминации психического развития. – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 40-45.
4. Барабанщиков В. А. Восприятие в структуре общения. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73). – с. 168-186.
5. Богданчиков С. А. Современные тенденции в изучении истории советской психологии // Вопросы психологии. – 2008. – № 4. – с.128-138.
6. Бороздина Л.В. Проблема характера в психологии // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – с. 36-49.
7. Братусь Б.С. Психология – наука о психике или учение о душе? // Человек. – 2000. - №4.
8. Брушлинский А.В. Психология субъекта // Психологический журнал – 2003. – т. 24. - №2. – с. 15-17.
9. Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.
10. Горбатков А. А. : Закон Йеркса-Додсона: проблема содержания переменных // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – с.63-81.
11. Дорфман Л. Я. Асимметрия и симметрия в восприятии времени. – Мир психологии. – 2013. - №4. – с. 224 237.
12. Дудко В. А. Психологические основы процесса развития и преобразования личности. – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 46-53.
13. Зайцева Н. В. Возможности исследовательской деятельности в развитии одаренности. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 138-142.
14. Знаков В. В. Три традиции психологических исследований - три типа понимания// Вопросы психологии. – 2009. – № 4. – с.14-24.
15. Карпенко М. П. , Чмыхова Е. В. , Терехин А. Т. : Модель возрастного изменения восприятия времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – с.81-88.
16. Козлова А. В. , Терехин А. Т. , Савко Т. Г. Индивидуальные различия в восприятии времени // Вопросы психологии. – 2009. – № 6. – с.91-97.
17. Корнилова Т.В., Новикова М.А. Самооценка в структуре интеллектуально-личностного поведения человека. - Психологический журнал. – 2011. - №2, т.32. – с. 25-35.
18. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.
19. Кургинян С. С. Процессуальные характеристики развития адекватного отношения личности к себе . – Мир психологии. – 2012. - №2 (70) – с. 105-127.
20. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия "толерантность" // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – с.3-17.

Мажуль Л. А. Иллюзии: от восприятия — к мировоззрению. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73) – с. 42-57.

21. Максименко С. Д. Источники и движущие силы жизненной энергии. – Мир психологии. – 2013. - №4. – с. 213-223.
22. Марюков А. М. Деятельностный подход к исследованию поступка // Вопросы психологии. – 2008. – № 6. – с.3-13.
23. Никитин А. А. О современных подходах к постижению феномена одаренности. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с.127-137.
24. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.
25. *Разумникова О.М.* Влияние индуцированных эмоций на креативность. – Вопросы психологии. – 2013. - №2. –с. 93-104.
26. Сергиенко Е. А. Восприятие младенца. - Мир психологии. – 2013. - №1 (73). – с. 86-104.
27. Сергиенко Е. А. Субъект и личность: поиск единства и специфики. – Мир психологии. – 2012. - №3 (71). – с. 30-48.
28. Синягина Н. Ю. О некоторых острых проблемах развития одаренности: наука и практика. – Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 143-149.
29. Смотрова Т.Н., Гриценко В.В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 3-17.
30. Федорович Е.Ю. Развитие поведения животных в онтогенезе как результат их взаимодействия с окружением // Вопросы психологии. – 2011. – № 6. – с.84-93.
31. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.
32. Хотинец В.Ю., Сунцова Я.С. Согласованность социальных и культурных ценностей в регуляции межличностного взаимодействия // Психологический журнал. – 2009. - №6, т.30. – с. 17-29.
33. Шадриков В.Д. Некоторые методологические вопросы психологии индивидуальности // Мир психологии. – 2011. - №1 (65). – с.15.
34. Шамионов Р. М. Психологические характеристики социальной активности личности. – Мир психологии. – 2012. - №3 (71) – с. 145-153.
35. Щебланова Е. И., Шумакова Н. В. Одаренность как психологическая система: выявление и развитие в школьном возрасте. - Мир психологии. – 2011. - №1 (65) – с. 150-161.
36. Эйдлин В.И. О соотношении восприятия и понимания текста // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – с.25-36.
37. Юревич А.В. Психология в современном обществе // Психологический журнал. – 2008. - №6, т.29. – с. 5-15.

Интернет-ресурсы

1. Кабинет психологических портретов http://www.psyh-portret.ru
2. History of psychology http://usite.ru/Psychology/Psychol
3. http://www.e-psy.ru
4. http://www.psyh-portret.ru
5. Mnemonikon http://mnemotexnika.narod.ru
6. PsyCatalog Все о психологии в России http://psycatalog.ru
7. Библиотека психологической литературы http://www.bookap.by.ru
8. Виртуальная Психоаналитическая Лаборатория http://www.e-psy.ru
9. ВООКАР: Библиотека психологической литературы http://www.bookap.by.ru
10. Все о психологии в России http://psycatalog.ru
11. Институт практической психологии «Иматон» URL: http://www.imaton.ru
12. Национальная федерация New психоанализа http://oedipus.ru/
13. Новости Харьковской New психиатрии http://www.psychiatry.org.ua/
14. Новости: http://www.imaton.ru
15. Открытая русская электронная PsyCatalog
16. Пси-портал http://www.psy-portal.ru
17. Пси-портал http://www.psy-portal.ru
18. Псипортал развития личности http://psy.com.ru
19. Психологические ресурсы http://www.psyresurs.ru/
20. Психология Интернета http://psynet.carfax.ru
21. Психология на RIN.RU http://psy.rin.ru

7.2.1. Методические материалы и материалы по видам занятий

Практические занятия

Практическое занятие № 1. Общение.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

1. Рассмотрение теоретических вопросов по теме «Общение»

1.1. Интерактивная сторона общения.

1.2. Концепция трансактного анализа.

1.3. Характеристика трёх составляющих личности человека (ребёнок, взрослый, родитель). Виды трансакций.

2. Проведение психодиагностических методик

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

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

	Высказывание	Личная оценка высказывания
1	Мне порой не хватает выдержки	
2	Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять	
3	Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей	
4	Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-то событиях	
5	Меня провести нелегко	
6	Мне бы понравилось быть воспитателем	
7	Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому	
8	Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события	
9	Каждый должен выполнять свой долг	
0	Нередко я поступаю не как надо, а как хочется	
1	Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия	
2	Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить	
3	Я, как и многие люди, бываю обидчив	
4	Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе	
5	Дети должны безусловно следовать указаниям родителей	
6	Я – увлекающийся человек	
7	Мой основной критерий оценки человека – объективность	

8	Мои взгляды непоколебимы	
9	Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать	
10	Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны	
11	Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств	

Обработка результатов

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

Расположить результаты в порядке убывания и записать формулу потенциальных ролей.

Интерпретация

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

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

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

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

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

2.2. Выполнение упражнений

«Родитель — Взрослый»

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

Упражнение «Уговорить на субботник»

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

Упражнение «Конфликты»

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

3. Подведение итогов лабораторного занятия.

Общие правила к оформлению работы:

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

Литература:

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

2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2009.
3. Литвак М.Е. Психологическое айкидо.- Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
4. Максимов А.М. Как разговорить собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.
5. Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2008.

Практическое занятие № 2. Ощущение и восприятие.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. Общее понятие об ощущениях и восприятии.

1.2. Классификация ощущений и восприятий.

1.3. Свойства ощущений и восприятия. Отличие восприятие от ощущений.

1.4. Роль ощущений и восприятия в жизнедеятельности людей.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика: Определение ведущей сенсорной системы человека.

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

Оборудование. Испытуемым предлагается стандартный бланк с вопросами.

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

Вопросы:

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

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

Ключ к тесту:

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

Тип А — «Видеть» (зрение)

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

Тип В — «Ощущать» (осязание)

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

Тип С — «Слышать» (слух)

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

Тип восприятия, набравший большую сумму баллов, и является для вас ведущим типом восприятия. Бывают случаи, когда две (и, очень редко, три) суммы совпадают. Это говорит о том, что у вас сложный тип восприятия, когда одинаково быстро реагируют сразу несколько анализаторов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Процедура исследования

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	Первая серия	Вторая серия	Примечание
Предмет			
Словесный отчет			

Обработка и анализ результатов

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

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

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

3. Подведение итогов занятия.

Общие правила к оформлению работы:

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

Литература:

1. Атлас по психологии: Информационно - методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
2. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
4. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
5. Психология ощущений и восприятия. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М, 2001.
6. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии.- М.: Академия, 2005.
7. Шиффман Х.Р. Ощущение и восприятие.- СПб.: Питер, 2003.

Практическое занятие № 3. Память.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. Общая характеристика памяти.

1.2. Характеристика процессов памяти и ее видов.

1.3. Развитие и тренировка памяти.

2. Проведение психодиагностических методик

1. **Проведение методики «Исследование преобладающего типа запоминания.**

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

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

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

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ

Успешность запоминания в зависимости от способа запоминания

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

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

Инструкция:

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

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

3 опыт. Преподаватель кладет карточку вниз словами перед каждым испытуемым (3-ю карточку с новым рядом слов). По сигналу преподавателя

шепотом прочесть весь ряд слов. Затем снова перевернуть карточку вниз словами и записать в протоколе все запомнившиеся слова.

4 опыт. Преподаватель зачитывает вслух ряд слов с четвертой карточки. Для лучшего запоминания каждый испытуемый повторяет шепотом услышанное слово и рукой «записывает» его в воздухе. Затем по сигналу преподавателя записывает в протоколе все запомнившиеся слова.

Фиксация результатов осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятий.

Обработка результатов:

1. Проверить результаты воспроизведения слов по программе экспериментатора.
2. Определить количество удержанных в памяти слов на каждом этапе задания.
3. Для каждого этапа задания вычислить коэффициент воспроизведения (КВ) по формуле: КВ = (m / M) x 100%, где m – количество запомнившихся стимульных слов, М - обще количество предъявленных стимулов-слов, которое равно 10.

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

2. ***Решение психологических задач по теме «Память».***
2. ***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

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

Литературы:

1. Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
2. Зинченко Т.П. Память в экспериментальной и когнитивной психологии. – СПб, 2002.
3. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Хорошая память на каждый день. – Д., 1998.
4. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М., 1994.
5. Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2005.
6. Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. - М., 1993.
7. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
8. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998
9. Психология памяти. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова.–М., 2000.
10. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. - М., 1987.

Памятка для обучающихся «*Как улучшить память»*

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

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

Вот некоторые из них:

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

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

2. Большое значение для понимания имеют чувства и эмоции. Надо стараться придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску- это облегчит его запоминанию. Однако при этом следует учитывать, что положительное запоминание лучше, чем нейтральное и тем более отрицательное.
3. Как вы помните, интересы человека связаны с его чувствами, поэтому одно из его условий хорошего запоминания и воспроизведения- интерес к информации.
4. Память развивается путем упражнений. Упражняясь в запоминании, учитывайте, что включение запоминаемого материала в практическую деятельность помогает лучшему запоминанию.
5. Есть такой закон: чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем точнее сохраняется материал и лучше воспроизводится. Поэтому нужно тренировать все виды памяти.

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

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

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

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

Практическое занятие № 4.Воображение.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. Общее понятие о воображении.

1.2. Виды и приемы воображения.

1.3. Связь воображения с действительностью.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика «Изучение творческого воображения»

Цель: изучение индивидуальных особенностей творческого воображения.

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

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

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

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

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

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

где К - коэффициент творческого воображения,

П - сумма баллов по всем предложениям,

М - количество предложений.

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

5 - остроумная, оригинальная комбинация;

4 - правильное логическое сочетание слов;

3 - пожалуй, и так можно;

2 - два слова связаны, а третье - нелогично;

1 - бессмысленное сочетание слов.

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

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

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

2.2. Выполнение психологических задач по теме «Воображение».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

0—представление полностью отсутствует;

1—представление слабое;

2 — живое;

3 — очень яркое.

1. Зрительные представления.

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

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

3. Осязательные представления.

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

4. Обонятельные представления.

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

5. Двигательные представления.

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

Итоговые вопросы

1. Подсчитайте отдельно по каждому виду представлений количество баллов.

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

3. Приведите примеры профессий, которые предъявляют повышенные требования:

а) к воссоздающему воображению;

б) к творческому.

3. ***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

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

Литературы:

1. Атлас по психологии: Информационно- методическое пособие к курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко.- М.: Пед. общество России, 2006.
2. Волкова Е.В. Интеллект, креативность и продуктивность освоения профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2011. - №4, т.32. – с. 83-95.
3. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Собр. соч., т.2. - М., 1982.
4. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. – СПб.: ПИТЕР, 2009.
5. Калошина И.П. Психология творческой деятельности. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
6. Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
7. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
8. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.

Памятка для обучающихся «Как развивать воображение»

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Воображение развивается при чтении книг. Многие из вас, к сожалению, имеют привычку пропускать места в книгах, где дается описание природы, интерьера, внешности персонажа. В результате этого воссоздающее воображение не получает пищи и поэтому не развивается. Если же при чтении литературы вы

воссоздаете при помощи воображения то, что описано в них, то тренируется ваше воображение, происходит его формирование и совершенствование.

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

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

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

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

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

Практическое занятие № 5. Внимание.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. Общая характеристика внимания.

1.2. Функции, виды и свойства внимания.

1.3. Методы активизации внимания.

1.4. Способы привлечения внимания в учебном процессе и значение внимания в профессиональной деятельности учителя.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика: Внимание.

Цель: Определение качественных характеристик внимания.

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

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

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ:

Программа "стимул"	Кол-во правильных выборов чисел	Время выбора чисел (Т).			Скорость чисел		Условный показатель переключения (П)	
		общ	черн	крас	черн	крас	черн	крас

Инструкция: Задание выполняется в три этапа.

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

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

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

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

Фиксация результатов: осуществляется каждым испытуемым в своем протоколе занятия.

Обработка результатов:

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

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

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

4. Определить скорость выбора по формуле:

5. Найти условный показатель переключения внимания по формуле:

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

2.2. Методика: Исследование концентрации внимания

Цель исследования: определить уровень концентрации внимания.

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

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

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

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

Испытуемый: _____ Дата _____

Экспериментатор: _____ Время _____

Тест

Экспериментатор в ходе исследования контролирует время с помощью секундомера и подает команды "Начали!" и "Стоп!"

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

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

Уровень концентрации внимания определяют по таблице.

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

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

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

соревновательности). Причиной снижения концентрации внимания могут быть также состояние утомления, плохое зрение, болезнь.

3. Решение психологических задач по теме «Внимание».

2. ***Подведение итогов занятия.***

Общие правила к оформлению работы:

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

Литература.

1. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 1995.
2. Ермолаев О.Ю., Марютина Т.М., Мешкова Т.А. Внимание школьника. -М., 1987.
3. Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
4. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.
5. Психология внимания. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М., 2001.
6. Психолого-педагогический практикум / Под ред. В.А. Сластёнина. – М.: Академия, 2009.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д., 2005.
8. Штейнмец А.Э. Общая психология: Учебное пособие для студ. высш. учеб. завед.- М.: Академия, 2006. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – М., 2005.

Памятка для обучающемуся «*Как развивать внимание*»

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

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

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

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

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

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

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

6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием, человек подобран, не двигается, напряжен, сдвинуты брови- и внимание его само собой обостряется . Чем более напряжен и собран человек, тем он внимательнее.

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

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

Управление своим вниманием - шаг к улучшению памяти.

Практическое занятие № 6.Эмоции и чувства.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. Общее понятие о чувствах и эмоциях.

1.2. Функции эмоций и чувств

1.3. Классификация эмоций и чувств.

2. Проведение психодиагностических методик

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

Шкала реактивной тревожности (РТ)

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

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
1	Я уверен в себе	1	2	3	4
2	Я нервничаю	1	2	3	4
3	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
4	Я взвинчен	1	2	3	4
5	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
6	Я доволен	1	2	3	4
7	Я озабочен	1	2	3	4

8	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
9	Мне радостно	1	2	3	4
10	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

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

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4

19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35$,

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

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

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

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

2. Методика «Человек под дождём»

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

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

Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с испытуемым.

Интерпретация теста

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- когда рисунок готов, важно воспринять его целиком;

- необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс;

- только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

1. Изменение экспозиции

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

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

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

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

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

2. Трансформация фигуры

Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Испытуемые, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

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

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

3. Атрибуты дождя

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

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

4. Дополнительные детали

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

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

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

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

5. Искажение и пропуск деталей

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

2. **Решение психологических задач по теме «Эмоции и чувства».**
3. **Подведение итогов занятия.**

Общие правила к оформлению работы:

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

Литературы:

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

2. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб., 2004.
3. Краснова В.В., Холмогорова А.Б. Социальная тревожность и ее связь с эмоциональной дезадаптацией, уровнем стресса и качеством интерперсональных отношений у студентов. – Вопросы психологии. – 2011. - №3, - с.49-59.
4. Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
5. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.
6. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсики, А. Ауэрбаха. – СПб., 2006.

Практическое занятие № 7. Темперамент и характер.

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

Предмет и содержание работы

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

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

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

Порядок выполнения работы:

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

1.1. История представлений о темпераменте.

1.2. Тип высшей нервной деятельности и темперамента.

1.3. Психологическая характеристика типов темперамента.

1.4. Роль темперамента в трудовой и учебной деятельности.

2. Проведение психодиагностических методик

2.1. Методика «Личностный опросник Г.Айзенка».

Цель: Выявить динамические особенности темперамента.

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

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

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

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
3. Вы считаете себя человеком беззаботным?
4. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

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

• Показатель А (искренность ответов)

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

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

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

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

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

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

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

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

Круг Айзенка

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

Сангвиник

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлекшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

Холерик

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

Флегматик

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

Меланхолик

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

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

- **Б>16, В>16**

Вы импульсивный, вспыльчивый, легко возбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете интерес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.

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

- **Б>16, В<8**

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

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

• **Б>16, 8<В<16**

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

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

• **Б<8, В<8**

Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях. Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны. Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке. Вам требуется время для обдумывания, раскачки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа. Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других.

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

• **Б<8, В>16**

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

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

• **Б<8, 8<В<16**

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

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

• **8<Б<16, В>16**

Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный. В меру общительный, но в отношениях с людьми не очень выдержанный, легко обижаетесь. Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным. Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция. Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую.

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

• **8<Б<16, В<8**

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

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

• **8<Б<16, 8<В<16**

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

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

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

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

1	2	3	4
Итого:	Итого:	Итого:	Итого:

Итак, если вы:

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

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

Если вы: 1) спокойны и хладнокровны; 2) последовательны и обстоятельны в делах; 3) осторожны и рассудительны; 4) умеете ждать; 5) молчаливы и не любите попусту болтать; 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; 7) сдержанны и терпеливы; 8) доводите начатое дело до конца; 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе; 11) легко сдерживаете свои порывы; 12) мало восприимчивы к одобрению порицанию; 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес; 14) постоянны в своих отношениях и интересах; 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое; 16) ровны в отношениях со всеми; 17) любите аккуратность и порядок во всем; 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; 19) обладаете выдержкой; 20) несколько медлительны - то вы **флегматик.**

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

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

Фт=(Х(Ах/А)х 100%) + (С(Ас/А) х 100%) + (Ф(Аф/А) х 100%) + (М(Ам/А) х 100%)

Фт - формула темперамента,

Х - холерический темперамент,

С -сангвинический темперамент,

Ф - флегматический,

М - меланхолический темперамент,

А - общее число плюсов по всем типам,

Ах - число плюсов в «паспорте холерика»,

Аф - число плюсов в «паспорте флегматика».

Ас - число плюсов в «паспорте сангвиника»,

Ам — число плюсов в «паспорте меланхолика».

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

Фт = 35%Х + 30%С + 14%Ф + 21%М.

Это значит, что данный темперамент на 35% холерический, на 30% сангвинический, на 14% флегматический, на 21% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим, если 30-39% - то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20-29%, то качества данного типа выражены средне, если 10-19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

3. Решение психологических задач по теме «Темперамент».

4. Подведение итогов занятия.

Общие правила к оформлению работы:

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

Литература:

1. Ермолаева М.В. Субъективный подход в психологии развития взрослого человека (вопросы и ответы).- М.: Изд. МПСИ; Воронеж: Изд. НПО, Модак, 2006.
2. Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.
3. Маклаков А.Г. Общая психология.- СПб.: Питер, 2010.
4. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М., 1986.
5. Психология индивидуальных различий. Хрестоматия по психологии / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М, 1998
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д., 2005.
7. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа.- СПб.: Питер, 2003.

Семинарские занятия

Семинарское занятие № 1. Предмет, задачи и методы психологии.

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

Основные вопросы:

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

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – СПб.: ПИТЕР, 2010.
2. Дружинин В.Н. Психология: Учебник для гуманитарных ВУЗов – СПб.: Питер, 2009.
3. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для ВУЗов. – СПб.: Питер, 2010.
5. Соколова Е.Е. Общая психология: В 7 т./ Под ред. Б.С. Братуся. Том 1: Введение в психологию. Учебник. – М.: Академия, 2008.
6. Штейнмец А.Э. Общая психология Учебное пособие. – М.: Академия, 2010.

Дополнительная:

1. Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Учебное пособие. – М.: АСТ, 2008.
3. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Академия, 2008.
4. Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – М.: Лидер, 2010.

Семинарское занятие № 2. Понятие личности и ее структура.

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

Основные вопросы:

1. Проблема биологических и социальных детерминант в развитии личности.
2. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».
3. Различные представления о структуре личности.
4. Развитие и жизненный путь личности. Влияние ценностных ориентаций и установок общества на процесс развития личности.
5. Методы изучения и исследования личности.

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1. Атлас по психологии в таблицах и схемах: Учебно – методическое пособие для студентов вуза / Авторы – составители: Качалова А.В., Щербанева Н.Г. – Армавир, 2011.
2. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: ИНФРА-М, 2013.
3. Марцинковская Т.Д. Общая психология. – М.: Академия, 2010.
4. Немов Р.С. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009.
5. Петровский А.В. Психология. Учебник для ВУЗов. – М.: Академия, 2009.

Дополнительная:

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Мещерякова, В.Зинченко.– СПб., 2004.
2. Большой толковый психологический словарь. В 2 Т./ пер. с англ. – М., 2009.
3. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов н/Д., 2004.
4. Психология самосознания. Хрестоматия / Сост. Д.Я.Райгородский. – Самара – М., 2000.
5. Хакен Г. Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности.- М.: ПЭР СЭ, 2004.

Семинарское занятие № 3. Общение.

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

Основные вопросы:

1. Общее понятие об общении в психологии:

- определение;
- виды общения;
- функции общения;
- типы общения;
- зоны общения.

2. Стороны общения:

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

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. / М.И. Еникеев. – М.: ИНФРА-М, 2011.
2. Журавлев А.Л., Соснин В.А., Красников М.А. Социальная психология. – М.: Форум-Инфра-М, 2009.
3. Немов Р.С., Алтунина И.Р. Социальная психология. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2008.
4. Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология. – М.: Форум – Инфра – М, 2009.

Дополнительная:

1. Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – мededжмента: Учебно-методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА 2012.
2. Качалова А.В., Кулаковский В.С. Радужный мост или искусство жить с непохожими людьми: психотехники толерантности - Армавир: РИЦ АГПА, 2012.
3. Крижанская Ю.С., Третьяков В..П. Грамматика общения. – М., 1999.
4. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. – СПб, 2002.
5. Литвак М.Е. Психологическое айкидо.- Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
6. Максимов А.М. Как разговорить собеседника, или Ремесло общения. – М., 2010.
7. Рогов Е.И. Психология общения. - М., 2004.
8. Социальная психология. Практикум: Учебное пособие / Под ред. Т.В. Фоломеевой.- М.: Аспект- Пресс, 2006.
9. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании. – М., 1995.

Семинарское занятие № 4. Эмоции и чувства.

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

Основные вопросы:

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

Литература для подготовки к занятию

Основная:

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2011.
2. Крысько В. Г.Общая психология в схемах и комментариях. – СПб., 2009.
3. Крысько, В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2013.
4. Марцинковская Т. Д. Общая психология. – М., 2010.
5. Немов Р. С. Психология. Учебник для вузов. – М., 2009.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии (серия «Мастера психологии»). – СПб., 2009.

Дополнительная:

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1998.
2. Изард К. Эмоции человека. – СПб.: Питер, 1999.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб, 2000.
4. Качалова А.В. Психологическая поддержка психического здоровья студента: учебно-методическое пособие. – Армавир: РИЦ АГПА, 2011.
5. Качалова А.В., Жидкова В.В., Капиева К.Р. Психотехнологии стресс – мededжмента: Учебно-методическое пособие для студента вуза. – Армавир: РИЦ АГПА 2012.
6. Прихидько А. И. Проблема эмоций в зарубежной социальной психологии // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – с.141-152.
7. Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 1993.
8. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – с.16-27.

7.2.2. Информационно-программные средства

1. Персональные компьютеры с доступом к сети Интернет.
2. Программное обеспечение: пакет программ Microsoft Office (MC Word, MS Excel, MS PowerPoint).

Интернет-ресурсы:

www.biblioclub.ru - Университетская библиотека ONLINE
www.rsl.ru - Российская государственная библиотека
www.nlr.ru - Российская национальная библиотека
www.stihi-rus.ru - Библиотека России

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Специализированные аудитории

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

8.2. Учебно-лабораторное оборудование

Помещения для самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа дисциплины ***Психология*** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 51.03.02 Народная художественная культура, **направленности (профилю) –** Руководство любительским хореографическим коллективом; **форме обучения (**утвержден ***Приказом Минобрнауки России № 1179 от 06.12.2017 г. С изменениями и дополнениями от 26.11.2020г, 08.02.2021г.***), учебным планом института по этому же направлению, утвержденным Ученым советом ***24.06.2021г., Протокол № 7***, с учетом основной профессиональной образовательной программы (утверждена ***24 .06.2021 г.***).

Автор программы – ***Винокуров А.И., кандидат психологических наук, доцент***

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ***гуманитарных и социально-экономических наук*** (рецензент – ***Иванова Ю.В., кандидат филологических наук, доцент,*** протокол №___ от «____» _____ 20___г.)

Заведующий кафедрой _____ Ю.В.Иванова _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)

Согласовано:
Начальник УМУ _____ В.В. Азарова _____
(подпись) (И.О.Фамилия) (дата)