

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОУ ВПО
ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ



*Дерябин Ю.И.
Дерябина В.А.*

ОСНОВЫ КУРСА
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»

*Учебно-методическое пособие для студентов
заочного обучения*

Тюмень 2007

УДК
ББК Ю 959
Д 36

Рецензенты: Е.М. Михеева д-р филос. наук, проф., заведующая кафедрой социальных наук ТГНГУ;
В.И. Табуркин д-р филос. наук, проф., заведующий кафедрой философии ТГСХА;
В.Б. Минаков канд. филос. наук, доцент кафедры гуманитарных и социальных наук ТюмГАСУ

Дерябин Ю.И., Дерябина В.А.

Д 36 Основы курса «Психология и педагогика» [Текст] : учебно-методическое пособие для студентов заочного обучения / Юрий Иванович Дерябин, Валентина Алексеевна Дерябина. – Тюмень : ТюмГАСУ, 2007. – 333 с.

Настоящее учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и учебными планами специальностей факультета заочного обучения ТюмГАСУ. Пособие представляет собой учебно-методический комплекс для студентов заочной формы обучения и включает в себя все материалы для самостоятельного изучения курса «Психология и педагогика».

Основной задачей предлагаемого пособия является общее знакомство с основными разделами психологии и педагогики, несколько большее внимание уделено индивидуально-психологическим особенностям личности, общению, межличностному познанию, управлению эмоциями, что будет полезно в будущей профессиональной деятельности студентов. При изложении теоретического курса психологии и педагогики там, где это было возможно, студентам показано, каким образом научные знания могут быть использованы в их будущей специальности.

Учебное пособие предназначено для подготовки к лекциям, семинарам, практикумам студентам, обучающимся с использованием дистанционных методов по дисциплине «Психология и педагогика».

УДК
ББК Ю 959

© Дерябин Ю.И., Дерябина В.А., 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	5
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА	7
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА. ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ	10
1.1. Психика как предмет психологии. Психологические факты и их особенности	10
1.2. Свойства психики человека	12
1.3. Классы психических явлений	14
1.4. Разделы и методы психологии	16
1.5. История развития психологической науки	19
ГЛАВА 2. СОЗНАНИЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	29
2.1. Содержание сознания: чувственная ткань, значения, смыслы	29
2.2. Самосознание, его уровни и центральные характеристики	31
2.3. Самооценка и самоуважение как компоненты самосознания. Способы самоутверждения	32
2.4. Бессознательное, его признаки и основные формы	34
2.5. Психологическая защита личности	36
ГЛАВА 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: ОЩУЩЕНИЕ. ВОСПРИЯТИЕ. ВНИМАНИЕ	38
3.1. Психологическая характеристика ощущений: понятие, основные виды и свойства	39
3.2. Психологическое определение восприятия и его основные свойства	42
3.3. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия	44
3.4. Психологическая специфика внимания: свойства, принципы концентрации, виды	51
ГЛАВА 4. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ПАМЯТЬ. МЫШЛЕНИЕ. ВООБРАЖЕНИЕ	51
4.1. Психологическая характеристика памяти: понятие, процессы, виды, факторы эффективного запоминания	51
4.2. Психологическая специфика мышления: понятие, виды, развитие образного мышления у детей	60
4.3. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания образов творческого воображения	63
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ	68
5.1. Понятие темперамента и его психологические свойства	68
5.2. Психологическая характеристика типов темперамента и принципы учета темперамента в деятельности	71
5.3. Понятие характера. Личность и характер, его структура и акцентуации. Условия формирования характера	73
5.4. Понятие «способности», структура способностей и условия их формирования	81
ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ	88
6.1. Понятие эмоций, их функции и свойства	88

6.2. Основные элементы эмоциональной сферы личности _____	91
6.3. Психологическая характеристика стресса _____	97
ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОЗНАНИЯ _____	101
7.1. Понятие межличностного познания _____	102
7.2. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты _____	102
7.3. Межличностное взаимопонимание, его способы и механизмы _____	104
7.4. Психологическое мышление и типичные формы его проявления _____	105
7.5. Фундаментальная ошибка атрибуции. Факторы точности межличностного познания _____	106
ГЛАВА 8. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ _____	111
8.1. Понятие межличностных отношений, их признаки и содержание _____	111
8.2. Межличностная аттракция _____	113
8.3. Стадии развития межличностных отношений _____	115
ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ _____	119
9.1. Понятие общения. Содержание, цель, средства общения _____	120
9.2. Межличностное общение, его функции. Барьеры общения _____	123
9.3. Психологическое пространство общения _____	124
9.4. Психологическое влияние и его основные виды _____	126
ГЛАВА 10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС КАК СИСТЕМА. ОБРАЗОВАНИЕ. ОБУЧЕНИЕ. ВОСПИТАНИЕ _____	130
10.1. Предмет и основные категории педагогики _____	131
10.2. Понятие дидактики. Теории и технологии обучения _____	134
10.3. Психологическое понимание воспитания: социализация и воспитание, особенности воспитания, критерии воспитанности, особенности и типы воспитания _____	139
10.4. Семья как субъект педагогического воздействия и социокультурная среда воспитания и развития личности _____	142
КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА» _____	147
ЗАДАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ КОНТРОЛЬНЫМ СОБЕСЕДОВАНИЯМ _____	213
ИТОГОВЫЙ ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА» _____	235
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ _____	253
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ И БИЛЕТЫ _____	254
ГЛОССАРИЙ _____	282
ЛИТЕРАТУРА _____	305

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые студенты! Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему окружающие люди, особенно те из них, кто во многом похож на вас по своим увлечениям, интересам, жизненным ценностям, возрасту, по-разному воспринимают жизнь: кто-то из них считает себя удачливым и счастливым, а кто-то не уверен в себе, испытывает постоянные разочарования в друзьях, супругах, избранной профессии, ищет и не находит те позитивные эмоции, которыми бывают так «богаты» другие? По всей вероятности, это прежде всего связано с тем, что каждый из нас имеет определенный психологический опыт: житейские знания о людях, о себе, возникающие на основе наблюдения за другими и самонаблюдения, из личного опыта межличностного общения и т.п. Есть он и у вас. Но какой бы богатый у нас ни был житейский психологический опыт, мы в любом случае ограничены его рамками и пытаемся найти объяснение психическим явлениям, исходя из контекста своих жизненных ситуаций, а также из особенностей своей личности. Этим обстоятельством объясняется, почему мы иногда замечаем в других то, что прежде всего нам свойственно самим. Именно по этой причине мы не всегда адекватно воспринимаем и оцениваем людей, испытываем трудности и допускаем ошибки при решении психологических задач, возникающих в нашей жизни.

А что же дает нам изучение психологической науки? Прежде всего возможность познавать и понимать других не только с помощью сопереживания и постановки себя на их место, но и разрабатывая с использованием определенных законов психики обобщенные принципы общения и поведения с ними. Психические явления обнаруживают себя в любых сферах нашего бытия: в семье, на производстве, в условиях учебной деятельности, в быту, в межличностных отношениях, в политике, в бизнесе и т.п. Поэтому важно уметь широко охватывать и обобщать многообразные психические явления, а для этого необходимо видеть их главные признаки. Так вот в этом нам и помогает психологическая наука.

Эта наука не только учит человека понимать окружающих людей и строить с ними благоприятные межличностные отношения, но и дает возможность овладеть научными методами познания самого себя и наиболее полного раскрытия своего личностного потенциала. Интерес к психологии всегда связывался с естественной потребностью человека в познании самого себя. Психология изучает то, что есть у каждого из нас. Ведь речь идет в ней об ощущениях, о памяти, о внимании, о темпераменте, о характере и т.п., то есть о том, что составляет содержание нашей психики. Люди, по-настоящему владеющие научными знаниями и методами психологии, значительно меньше страдают от стрессовых ситуаций и эмоциональных перегрузок, они менее подвержены манипуляциям со стороны других людей, уверены в себе, обладают чувством собственного достоинства, умеют устанавливать со многими людьми стабильные и позитивные межличностные отношения. Это все вместе взятое позволяет им не только достичь значительных успехов в жизни, но и ощущать себя счастливыми.

Однако подчеркнем: одного желания изучать психологию (каким бы оно сильным у нас ни было!) еще недостаточно для ее подлинного усвоения. Необходима определенная система самостоятельной работы по усвоению и пониманию психологических знаний. Без этой системы невозможно научиться самостоятельному поиску (который сродни исследовательской деятельности) по добыванию ответов на насущные жизненные проблемы.

Самостоятельная работа как система имеет свою структуру, включающую в себя следующие компоненты:

1. Чтение и осмысливание глав пособия. Обратите внимание: в конце каждой главы имеются вопросы для самопроверки и задания для самостоятельной работы. Их цель: разъяснить и закрепить заложенную в главе информацию. Выполнение этих заданий и понимание материала пособия являются взаимосвязанными процессами, что и необходимо учитывать при самостоятельной работе над курсом.

2. Чтение, комментирование и конспектирование учебной и научной литературы. Роль учебника в самостоятельной работе заключается в том, чтобы помочь студенту сориентироваться в системе обязательных знаний по данному предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие и подробное доказательство. Чтобы углубить свои знания по предмету, необходимо изучать затронутый круг вопросов по рекомендованной научной литературе.

3. Выполнение контрольной работы, которая должна защищаться на кафедре. Это условие является обязательным для допуска к зачету или экзамену. Более конкретные методические рекомендации по выполнению каждого типа контрольных заданий содержатся в разделе данного пособия «Правила разработки и оформления контрольной работы», которые необходимо изучить перед ее выполнением.

4. Подготовка к экзаменам и зачетам, которая определяется тем, в какой форме будет проведен контроль знаний. Это может быть: а) традиционная форма, при которой преподаватель по билетам или вопросам индивидуально выслушивает каждого студента; б) экзамен или зачет в письменной форме; в) тестирование.

Настоящее учебно-методическое пособие составлено в контексте выделенных компонентов самостоятельной работы. Каждая глава сопровождается вопросами для самопроверки и заданиями для самостоятельной работы. Кроме того, задания для итоговой контрольной работы, представленные в данном пособии, составлены с учетом содержания глав и глоссария. Этим же требованиям отвечает итоговый тестовый контроль, который может быть использован студентами при подготовке к зачету и экзамену.

При изучении психологии важно использовать все выделенные нами элементы самостоятельной работы, так как только в этом случае психологические знания навсегда останутся в вашем сознании в обобщенном и систематизированном виде. Это, в свою очередь, даст вам возможность не только глубже познать самого себя, но и соединить психологические знания и умения с вашей будущей профессией, повысив тем самым свою

профессиональную компетентность. Особенно это имеет отношение к тем профессиям, где специалисту предстоит работать с людьми.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

Рабочая программа курса составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, утвержденным в 2000 году: «Направление подготовки дипломированного специалиста. 653500 – Строительство».

Тема 1. Предмет, методы, история психологии

Определение предмета психологического исследования. Основные задачи психологии. Психология в системе наук. Отрасли психологического знания. Психология как наука и область практики. Методы психологии. Основные исторические этапы развития психологической науки. Основные направления современной психологии.

Тема 2. Развитие психики человека. Сознание и бессознательное

Психика как предмет психологии. Основные свойства психики человека. Развитие психики в процессе филогенеза и онтогенеза. Механизмы психики человека. Основные функции психики человека. Структура психики человека. Психика и организм. Возникновение и развитие человеческого сознания. Сознание и бессознательное. Самосознание. Взаимоотношения сознания и подсознания. Состояния сознания.

Тема 3. Ощущение и восприятие

Понятие об ощущении. Физиологические основы ощущений. Классификация ощущений. Свойства и закономерности ощущений. Чувствительность анализатора и пороги чувствительности. Понятие восприятия и его основные свойства. Восприятие пространства и времени. Психологическое время и пространство.

Тема 4. Память – основа психической деятельности человека

Понятие о памяти. Основные мнемические процессы. Классификация видов памяти. Закономерности памяти. Современные теории памяти. Память и организация знаний. Особенности памяти у детей и подростков. Расстройства памяти.

Тема 5. Индивидуальные особенности мышления и интеллекта личности

Соотношение понятий «мышление» и «интеллект». Умственные действия и мыслительные операции. Формы мышления. Функции мышления. Виды мышления. Психологические особенности процесса решения задач. Индивидуальные особенности мышления. Мышление и творчество. Индивидуальные, возрастные, половые и социальные особенности интеллекта.

Тема 6. Внимание, воображение и приемы создания новых образов

Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Разновидности и формы внимания. Законы внимания. Особенности воображения. Виды воображения. Процесс создания образов воображения. Особенности творческого и репродуктивного воображения. Техническое воображение конструктора. Приемы создания новых образов.

Тема 7. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент. Характер

Понятие о темпераменте. Связь темперамента и свойств высшей нервной деятельности. Физиологические механизмы темперамента. Типы темпераментов. Основные психологические свойства темперамента. Определение характера. Взаимосвязь темперамента и характера. Основные принципы классификации основных черт характера. Типология характера. Факторы формирования характера.

Тема 8. Место эмоций в управлении поведением человека

Общее представление об эмоциях. Свойства эмоций. Информационно-оценочная, смыслообразующая, мотивационная, коммуникативная, деструктивная роль эмоций. Эмоции как ценность и потребность. Основные элементы эмоциональной сферы личности: базовые эмоции, дискретные эмоции, чувства, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства (черты). Управление эмоциями. Устранение нежелательных эмоциональных состояний. Способы снятия эмоционального напряжения. Психологическая характеристика стресса: модель, физиологические механизмы, стратегии преодоления. Чувства. Соотношения между чувствами и эмоциями.

Тема 9. Активность личности и ее истоки

Понятие о личности. Структура и направленность личности. Задатки и способности личности. Природа человеческих способностей. Задатки, одаренность, способности, гениальность, их сходство и различие. Факторы развития способностей человека. Потребности, мотивы, идеалы и установки личности. Уровень притязаний и самооценка личности.

Тема 10. Социальная психология. Психология малых групп и межгруппового взаимодействия

Предмет и структура социальной психологии. Методы социально-психологического исследования. Малая группа и ее структура. Виды малых групп. Психологические характеристики малой группы (групповые интересы, групповые потребности, групповое мнение, групповые ценности, групповые нормы, групповые цели). Групповая динамика. Количественные и качественные признаки малой группы. Типы коммуникативных структур малых групп. Ролевая структура малой группы.

Формальные и неформальные структуры малой группы. Конформизм и групповое давление. Лидерство и группа.

Тема 11. Межличностное познание и межличностные отношения

Межличностное познание. Стадии процесса социального познания. Фундаментальная ошибка атрибуции. Межличностное взаимодействие. Межличностное восприятие и понимание. Признаки и структура межличностных отношений. Межличностная аттракция. Стадии развития межличностных отношений. Межличностный конфликт.

Тема 12. Общение – основа межличностных отношений

Общение как категория социальной психологии. Основные функции общения (контактная, информационная, координационная, эмотивная, установление отношений, оказание психологического влияния, регуляционно-коммуникативная). Типы межличностного общения (императивное, манипулятивное, диалогическое). Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения). Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения). Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения). Специфика социально-ролевого общения между людьми. Невербальное общение. Психологическое пространство общения. Трудности межличностного общения. Дефектное и деструктивное общение. Факторы эффективного общения.

Тема 13. Предмет педагогики. Образование как общечеловеческая ценность

Предмет педагогики. Основные этапы развития педагогики и образования. Основные педагогические категории: образование, воспитание, обучение, педагогическая деятельность, педагогический процесс, педагогическое взаимодействие, педагогическая технология, педагогическая задача. Дидактика: теория и практика обучения. Теории обучения. Факторы обучения. Закономерности обучения. Принципы и правила обучения. Методы обучения. Виды и формы обучения.

Тема 14. Воспитание. Средства и методы педагогического воздействия на личность

Особенности воспитательного процесса. Общие закономерности воспитания. Содержание процесса воспитания. Принципы воспитания. Общие методы воспитания. Особенности воспитания личности в коллективе. Воспитание и фундаментальные принципы гуманизма. Технологии воспитания. Проблема общечеловеческих ценностей в современной педагогике. Соборность, патриотизм и гражданская ответственность личности. Модели и стили воспитания. Семья как социокультурная среда воспитания. Стили семейного воспитания. Роль семьи в развитии личности ребенка. Педагогический идеал и его конкретно-историческое воплощение.

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА. ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

1. Психика как предмет психологии. Психологические факты и их особенности.
2. Свойства психики человека.
3. Классы психических явлений.
4. Разделы и методы психологии.
5. История развития психологической науки.

1.1. Психика как предмет психологии. Психологические факты и их особенности

Психика как предмет психологии. Психология как одна из основных наук о человеке возникла в Древней Греции на рубеже VII–VI вв. до н.э. С момента своего возникновения она была ориентирована на философию, являясь в течение нескольких столетий фактически одним из разделов этой науки. Психология в переводе с греческого означает «наука о душе» (psyche – душа, logos – наука, учение). В настоящее время вместо понятия «душа» в психологической науке используется понятие «психика». Психикой обладают не только люди, но и животные. Исследованием психики животных занимается специальная отрасль психологии – зоопсихология. В учебном курсе «Психология и педагогика» изучается психика человека.

Любая наука, в том числе и психология, основана на изучении фактов. Чтобы понять, что такое психика человека, попытаемся выявить различия между объективными и психическими (психологическими) фактами.

Психологические факты и их особенности. *Факт – это фрагмент реальности и знание о нем, достоверность которого не вызывает сомнения.* То, что можно наблюдать со стороны, принято относить к объективным

фактам. Например, кто-то из ваших сокурсников очень восторженно отзывается о профессиональном мастерстве одного из преподавателей. Наблюдая это со стороны, вы относите факт речи сокурсника не к вымышленному образу, а к явлению объективной реальности, а вот то, что он именно так, а не иначе говорит о преподавателе, выступает в качестве психологического факта.

Психологические факты составляют субъективный опыт, т.е. зависят от того, кто является субъектом и каким способом он воспринимает, переживает и оценивает мир, в котором живет, а также самого себя. Если мы способны направлять свой взор внутрь своих мыслей и переживаний, то мы можем понять, что такое психологические факты и почему они составляют наш внутренний субъективный опыт. К психологическим фактам относятся компоненты субъективного мира человека, т.е. переживаемые внутри него образы, мысли, воспоминания, мотивы, цели, интересы, эмоции, чувства, достоверность существования которых устанавливается самим человеком.

Выделим особенности психологических фактов:

1. **Субъективность**, т.е. зависимость от того, кто воспринимает окружающий мир и самого себя: для стороннего наблюдателя невозможно непосредственно воспринять образы, формирующиеся у другого человека. Поэтому психологические факты обнаруживают себя в *способе восприятия человеком окружающего мира и самого себя*. Человек постоянно «погружен» в психологические факты. Поэтому мы с вами и авторы, и исполнители своей собственной жизненной драмы, которую мы же и познаем. От присутствия личности в психологических фактах нельзя «отделаться» или отвлечься на некоторое время.

2. **Совпадение истинности психологических фактов со знанием человека об этих фактах**: мы не только ощущаем, чувствуем, вспоминаем, фантазируем, но и *знаем* о том, что ощущаем, чувствуем, вспоминаем, фантазируем. Мы не только стремимся к каким-либо целям, но и знаем об этих стремлениях и целях. Психологические факты (образы, мысли, эмоции, воспоминания и т.п.) не только происходят в индивидууме, но и прямо открыты перед ним, точнее, перед его внутренним зрением и настолько же реальны, что и окружающие человека предметы. Так, нам хорошо известны наши переживания грусти, радости, воспоминаний детства или каких-либо других событий. И в этом смысле мы сами для себя истина в последней инстанции.

3. **Психологические факты – это форма личностного знания**, их характеризует принадлежность к уникальной конкретной жизни личности, так как события, происходящие с человеком, приобретают статус психологических фактов, в строгом смысле этого слова, только для него самого, это его своеобразная собственность. В психологических фактах запечатлевается не только то, что познает индивид, но и сама личность, ее собственное осмысление мира и самой себя, ее переживания. Содержание психологических фактов приобретает и осваивается не только с помощью понятий, суждений и других форм рационального познания, но и с помощью эмоций в процессе непосредственного общения и межличностных контактов между людьми.

Поэтому познание психологических фактов – это всегда описание индивидуальных и уникальных особенностей внутреннего мира личности, что, естественно, не отменяет существования общего и закономерного в функционировании последнего. Выявление психологических фактов в психологии осуществляется с помощью определенных методов, цель которых заключается в точной их фиксации, в накоплении эмпирических данных для последующего теоретического анализа. Когда осуществляется внешнее наблюдение за психологическими фактами, то, согласно науке, их принято называть психическими (психологическими) явлениями и относить последние к психике. Изучение происхождения, функционирования и развития психики во всем богатстве ее проявлений, т.е. психических явлений, является предметом психологии.

В зависимости от того, как мы воспринимаем и оцениваем окружающий мир, включая и самого себя, какое значение для себя лично всему этому придаем, мы строим свою жизненную программу и реализуем ее. Это и составляет содержание психики человека, имеющей свою специфику. С целью раскрытия последней выделим свойства психики человека.

1.2. Свойства психики человека

1. **Образный характер.** Образ – это некая субъективная психическая реальность, возникающая во внутреннем мире человека в акте восприятия им объективной реальности, в процессе контакта с внешним миром. Речь идет в данном случае об образе восприятия. Однако существуют и образы воображения, сновидений, галлюцинаций и т.п., отображающие некие субъективные (внутренние) реальности. Образ, с помощью которого человек описывает окружающий его мир (образ мира) и образ самого себя (образ «Я») – основной строительный материал психики человека. Существует тесная взаимосвязь этих образов, так как они не только являют собой наглядные картинки и изображения, полученные с помощью ощущений, но и несут в себе определенный смысл и значимость для конкретной личности.

В образе мира и образе «Я» воплощается стремление человека выразить себя в мире, а также эмоции, смыслы, мысли, действия, которые сопровождают этот процесс. Для раскрытия этого утверждения приведем следующие аргументы:

а) *образ мира – это не только наглядное представление о внешнем мире: последний познается на языке собственных ощущений, потребностей, эмоций, мыслей, ценностей, поэтому в нем всегда есть собственное смысловое поле человека;*

б) *в свою очередь, образ «Я» не является полностью вымышленным, какой бы богатой фантазией мы не обладали. Особенность образа «Я» в том и состоит, что он создается на основе собственных предположений, гипотез и допущений, поэтому может иметь немалое количество неточностей и иллюзий, но затем постепенно будет приведен в соответствие с требованиями и законами внешнего мира. Если этого не произойдет, то человек не сможет*

правильно сориентироваться в жизненных смыслах, увидеть приоритеты, согласно которым следует выстраивать свое поведение, чтобы не погибнуть и как биологический вид, и как личность.

2. Психика как форма осознания человеком своего отличия от остального мира, а именно: выделение себя как некоторой самостоятельной и отличной от всего окружающего реальности. Это находит свое выражение в способности найти границу между собственным образом (образом «Я») и образом своего окружения, а также в переживании непохожести и отличия от окружающих, что лежит в основе нашего чувства «Я».

Более того, переживание этого чувства является началом психической жизни человека, своеобразным первокирпичиком, из которого будет выстроено все «здание» психики. Именно ощущение чувства непохожести пройдет с человеком через всю его жизнь, он будет бороться за него, переживать, находя, а порою и теряя определенный баланс между собственными желаниями и аналогичными устремлениями других, отстаивая тем самым право на проявление своей индивидуальности и неповторимости.

3. Творческая природа человеческой психики. Психика человека – особая форма активности, предполагающая не только исследование, но и творческое преобразование окружающего мира и самого себя.

Именно психика позволяет человеку убедиться в факте своего существования и в необходимости активности как формы защиты границ своего существования (образа «Я»). Последнее невозможно осуществить, не преодолевая сопротивление тех, кто нас окружает, ибо именно они могут претендовать на те же жизненные блага, что и мы.

Получение достойного своим возможностям жизненного пространства предполагает не только адаптацию к ситуации, но и выход за ее границы, создание нового, оригинального социального пространства.

В этом обнаруживает себя творческая природа психики: для изобретения чего-либо нового и для его использования надо изменить не только окружающее жизненное пространство, но и самого себя, способ своего восприятия. А это предполагает созидание нового в психике, т.е. появление в ней не существовавших ранее психических фактов.

4. Тесная связь мышления и речи. Речь – это исторически сложившаяся форма общения людей по законам данного языка. Язык – это система знаков любой природы (слова, жесты, мимика и т.п.), выступающая в качестве средства человеческого общения и мышления. *В человеческой психике существует тесная связь мышления с речью, результатом чего и является появление словесно-логического мышления.* Возникновение этого типа мышления свойственно только человеку. Единицей, связывающей мышление и речь, выступает значение слова, которое помогает оформлять собственные мысли в понятные как себе, так и другим людям высказывания.

5. Сложность и неоднозначность проявления психического в поведении человека:

а) одно и то же поведение может обеспечиваться и направляться различными психическими механизмами (потребностями, мотивами, эмоциями, особенностями темперамента, характера, сознанием);

б) то или иное психическое образование (например, эмоция интереса) может порождать различные по своему содержанию виды поведения в том или ином виде деятельности;

в) мы в состоянии понять поведение человека лишь в том случае, если знаем, как он сам воспринимает и осмысливает мир и самого себя. *При этом поведение или поступок не будет иметь значения до тех пор, пока не станет понятным, как сам человек воспринимает и оценивает их.*

В качестве иллюстрации данного тезиса может служить ваша учебная деятельность в стенах вуза. Внешне ее содержание для студентов во многом одинаково и выполняется она в сходных условиях, а вот внутренние ее психологические регуляторы у всех разные. Так, кто-то учится по желанию родителей, кто-то – по своему, а кто-то – с целью получения именно этой профессии или приобретения материального благополучия в будущем и т.д.

Описанные нами свойства психики наиболее ярко обнаруживают себя в психических явлениях, которые конкретизируют предмет психологической науки и, естественно, по определенным основаниям могут быть классифицированы.

1.3. Классы психических явлений

1. **Познавательные (когнитивные) процессы:** ощущения, восприятие, память, внимание, мышление, речь, воображение, которые позволяют человеку познать не только мир, но и самого себя в нем. В последнем случае речь идет о самопознании, которое имеет различные уровни и формы проявления: самоощущение; самовосприятие; образ «Я» (представление); рефлексия (осмысление себя глазами другого).

2. **Класс мотивов, побуждений** (потребности, цели, интересы), которые определяют вектор активности человека, его отношение к миру и людям, осуществляют управление нашими поступками. Мотивы имеют разную силу, степень осознанности и значимости для человека.

3. **Класс эмоций** (базовые эмоции, аффекты, настроения, чувства, страсти), которые дают быструю оценку ситуаций и событий как благоприятных или неблагоприятных для достижения поставленной цели, т.е. раскрывают их смысл для нас.

4. **Класс процессов общения**, направленных на установление и развитие контактов между людьми с целью достижения межличностного взаимодействия, формами проявления которого выступают не только сотрудничество, согласие, но и борьба.

5. **Класс реализации и выражения психологических фактов:** умения, навыки, привычки (индивидуальный стиль деятельности); язык эмоций, внешнее (вербальное и невербальное) их выражение; речь.

6. **Класс психических состояний.** По степени динамики и содержанию психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами. Любое психическое состояние есть временное целостное образование, включающее в себя все компоненты психики. Возникновение и протекание его обусловлено не только особенностями ситуации, но и тем, как человек воспринимает последнюю. Выделяют следующие виды психических состояний:

а) познавательные (апатия, интерес);
б) мотивационно-волевые (уверенность, настойчивость, решительность);
в) эмоциональные (аффект, настроение, фрустрация, стресс);
г) функциональные психические состояния, обнаруживающие себя как готовность к определенному виду деятельности (работоспособность, утомление, монотония, тревога, эмоциональное пресыщение, профессиональная заинтересованность).

7. **Класс психических свойств**, для которых характерна по сравнению с психическими состояниями и процессами наибольшая длительность и устойчивость; они могут меняться, но под влиянием длительного воздействия социальных факторов (обучения, образования, воспитания). К основным группам психических свойств относятся:

а) генетически наследуемые свойства (доминирующие эмоции и стиль эмоционального реагирования; динамика психических процессов (темперамент); задатки, доминирующий инстинкт и т.п.);

б) социальные свойства, которые формируются у человека при жизни в обществе (мировоззрение, интересы, убеждения, идеалы, характер, воля, чувства, способности, знания, ценности, умения, навыки, самосознание).

8. **Класс сознательных и бессознательных психических форм.** Сознательные психические формы – все явления, представленные индивиду на уровне осознания, самопознания и самосознания (рефлексии), в результате чего его психическая жизнь приобретает вполне конкретную направленность. К бессознательным психическим формам принадлежат:

а) явления, предшествующие индивидуальной психике, не достигшие в процессе жизни осознания («архетипы», согласно К. Юнгу);

б) психические явления, устраненные из поля активного сознания;

в) мысленные, образные и чувственные интуиции;

г) творческие проявления индивидуального сознания.

Подводя итог, отметим: выделение классов психических явлений и акцент на их относительную самостоятельность является приемом психологического анализа. Психические явления, реализуясь в жизненном пространстве каждого из нас, приобретают качества целостности и взаимосвязанности друг с другом. Это первое.

Второе. Изучать психические явления можно как в контексте различных отраслей психологического знания, так и с использованием различных видов практики. И в том, и в другом случае должны использоваться различные методы исследования психических явлений.

1.4. Разделы и методы психологии

Разделы психологии

Современная психология представляет собой систему, включающую в себя самостоятельно развивающиеся разделы психологического знания, хотя и сохраняющие общий предмет исследования. Классифицировать эти разделы психологии принято по следующим основаниям:

Отрасли теоретического психологического знания, среди которых выделим лишь следующие:

- а) общая психология;
- б) социальная психология, изучающая психологические закономерности, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в группах и коллективах;
- в) психология труда, изучающая закономерности восприятия человеком себя в качестве субъекта профессиональной деятельности и особенности управления на этой основе своим поведением;
- г) психология здоровья как наука о закономерностях восприятия и оценки человеком состояний здоровья или болезни, о формировании на этой основе программы обеспечения хорошего здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути;
- д) педагогическая психология, изучающая психологические закономерности воспитания и обучения;
- е) возрастная психология, изучающая основные психологические критерии и характеристики детства, юности, зрелости, старости;
- ж) психофизиология, изучающая нервные механизмы психологических процессов, состояний и свойств;
- з) дифференциальная психология занята изучением природы и степени индивидуальных различий в психических процессах, свойствах и состояниях.

Практическое психологическое знание. По видам задач, решаемых практической психологией, выделяют следующие разделы:

- а) *психодиагностика* – раздел психологии, разрабатывающий методы обнаружения и измерения индивидуально-психологических свойств человека. Данные методы лежат в основе психологической экспертизы (судебно-психологической, психолого-педагогической, психолого-психиатрической);
- б) *психотерапия* – область практической психологии, в которой используется лечебный (исцеляющий) потенциал различных форм психологического воздействия на эмоции, мышление, самосознание личности;
- в) *психотехника* – область психологической практики, целью которой выступает усовершенствование тех или иных психологических образований личности: познавательных, коммуникативных процессов, умений, навыков.

Подводя итог, отметим: психологию необходимо рассматривать не только как науку, но и как вид практики, не забывая при этом об их единстве и взаимосвязи. И теоретическая, и практическая психология имеют дело с психическими процессами, психическими состояниями и психическими свойствами.

Методы психологии

Методы психологии можно разделить на две большие группы:

- Методы исследования, цель которых заключается в получении новых знаний, выявлении новых закономерностей. Эти методы делятся на описательные (наблюдение, опросы, беседа) и экспериментальные, целью которых выступает проверка гипотез.

- Методы диагностики, задача которых в том, чтобы выявить, что есть в реальности, т.е. фактическое состояние психологического мира человека. К ним относятся тест, беседа, наблюдение.

Остановимся подробно на наблюдении, эксперименте, тестах.

Наблюдение и его виды. Наблюдение – подробное и всестороннее изучение поведения людей в местах их естественной жизнедеятельности, опирающееся на данные органов чувств (ощущения, восприятия, представления). Наблюдение может иметь место не только в естественных, но и экстремальных условиях (в космосе, под водой, в дальних экспедициях). В психологии результаты наблюдения в значительной степени зависят от личности наблюдателя, его жизненных ценностей и установок.

Виды наблюдения:

- простое (внешнее) наблюдение, когда факты и события регистрируются со стороны;

- интроспекция (от лат. – смотрю внутрь), самонаблюдение – это прямое наблюдение за своими переживаниями, мыслями, желаниями, образами, в результате чего человек получает доступ к своим психологическим фактам. Недостаток этого метода: высокая степень субъективности, невозможность проверить психологические факты, тем более – повторить их;

- эмпатия (от лат. – вчувствование, проникновение) – способность проникнуть в переживания другого человека, понять его эмоции и чувства;

- включенное наблюдение предполагает активное участие в происходящих событиях и одновременное регистрирование поведения людей, в кругу которых мы находимся.

Оценка метода наблюдения:

Достоинства: а) высокая информативность (дает возможность получить как вербальную, так и невербальную информацию); б) реализм и жизненность, так сохраняется естественность условий; в) допустимость использования разнообразных технических средств.

Недостатки: а) субъективность, т.е. зависимость результатов от опыта, научных взглядов, квалификации, интересов исследователя; б) невозможность контролировать ситуацию и вмешиваться в ход событий без их искажения; в) требуются значительные затраты времени, вытекающие из пассивности наблюдателя.

Метод эксперимента. Эксперимент – метод сбора фактов в специально созданных условиях, в которых наиболее ярко обнаруживают себя изучаемые психические явления. Выделим особенности эксперимента:

а) активное и целенаправленное вмешательство в протекание изучаемого процесса в специально созданных и контролируемых условиях: экспериментатор имеет возможность с целью подтверждения своей гипотезы вызывать психическое явление несколько раз;

б) создание таких искусственных ситуаций, которые дают возможность наиболее точно оценить то или иное психическое явление. Эксперимент дает возможность увидеть такие свойства, которые невозможно получить с помощью наблюдения;

в) всякий эксперимент, независимо от его вида, всегда направляется какой-либо идеей (гипотезой), которая либо подтверждается, либо опровергается: в эксперименте изучаемый объект изолируется от побочных влияний и представляется в «чистом виде», при этом конкретные условия эксперимента не только задаются, но и контролируются.

Фактор, который изменяется экспериментатором, называется независимой переменной. Психическое явление, которое изменяется под воздействием другого явления, называется зависимой переменной. Гипотеза выявляет причинно-следственную связь между зависимыми и независимыми переменными. В качестве предмета исследования выступает зависимая переменная.

Проиллюстрируем данное положение. Посещение вами лекций по психологии обозначим как независимую переменную, а в качестве зависимой переменной выберем оценку, полученную на экзамене. Проводя эксперимент, испытуемых необходимо разделить на контрольную и экспериментальную группы. Работа же ведется только с экспериментальной группой. Уровень проявления изучаемого параметра (в данном случае – посещение лекций) замеряется в обеих группах до начала и в конце эксперимента, а затем анализируется разница между показателями (в нашем примере – разница в оценках на экзамене между теми, кто посещал лекции, и теми, кто нет). На основании этого делается вывод об эффективности посещения лекций по психологии. Не исключено, что наше предположение (гипотеза) о том, что посещение лекций определяет оценку на экзамене, может не подтвердиться. В таком случае поиск может быть продолжен.

Виды эксперимента. Эксперимент может быть лабораторным (создание условий, вызывающих необходимый психический процесс) и естественным (когда условия эксперимента сближаются с жизнью). Лабораторный и естественный эксперименты могут быть:

а) констатирующими (направленными на установление фактического уровня тех или иных психических процессов, свойств и состояний);

б) формирующими, целью которых является изучение механизмов появления у личности новых психических процессов, свойств и состояний. Для этого испытуемого ставят в различные условия, предлагая ему решить определенные задачи. Этот вид эксперимента относится к методам активного воздействия на личность, так как способствует ее психологическому развитию и росту.

Оценка метода эксперимента:

Достоинства: а) высокая точность результатов; б) возможность повторного исследования в аналогичных условиях; в) полный контроль за зависимыми и независимыми переменными.

Недостатки: а) условия деятельности и поведения испытуемых не являются естественными; б) осведомленность испытуемых о том, что они являются объектами исследования, снижает точность получаемой информации; в) сложность перенесения выводов, полученных в экспериментальной ситуации, за ее пределы.

Метод тестов. Тесты делятся на следующие виды:

а) тесты интеллектуального развития и творчества (знаменитый коэффициент IQ);

б) тесты специальных способностей (оценка обучаемости индивида);

в) личностные тесты, направленные на изучение индивидуальных особенностей человека, структуры его личности.

Главная идея личностных тестов (определяющая во многом и их *достоинства*) состоит в том, что личность каждого человека есть неизменная совокупность наследуемых и приобретенных при жизни качеств, а индивидуальные особенности зависят от степени развития каждого из них. И если мы изучаем с помощью тестов эту степень, то мы приближаемся к познанию индивидуальных черт личности.

Общий недостаток всех видов тестов: узкая направленность на изучение одного определенного качества. Психологический склад человека является сложным образованием и не определяется однозначно. Поэтому для получения более достоверных результатов надо применять разнообразные тесты, т.е. подходить к решению данной проблемы комплексно.

Подводя итог, отметим, что ни один из методов не может считаться самым лучшим. Поэтому при проведении исследований необходимо опираться на всю совокупность методов, учитывая плюсы и минусы каждого.

1.5. История развития психологической науки

Полное представление о современном состоянии психологии предполагает характеристику (хотя бы краткую) научных этапов, которые она прошла в своем развитии.

Краткая характеристика научных этапов психологии

I научный этап – начинается на рубеже VII-VI вв. до н.э. и длится до появления первой психологической школы (конец XVIII – начало XIX века). Психология в это время развивалась в рамках философии, и этот период получил название философского. В рамках этого этапа выделяются следующие подэтапы:

1). Античная психология: в качестве предмета психологии рассматривалась душа, которая понималась как первооснова тела, основной кирпичик, из которого построен мир. Душа обладает следующими функциями: а) источник активности тела, приводит инертное тело в движение; б)

руководит поведением человека, наполняя последнего энергией; в) осуществляет познание.

2). Психология Средневековья: предметом психологии остается душа, исследуются ее виды, активность тела и особенности чувственного познания, логическое мышление считалось прерогативой божественной воли.

3). Психология Возрождения и Нового времени меняет свой предмет, становится наукой о сознании и путях его формирования, развивается рационалистический и эмпирический подходы к психике.

II этап – появление в 1879 г. в Лейпцигском университете первой научной психологической лаборатории Вильгельма Вундта (1832–1920), с именем которого связано появление психологии как самостоятельной науки. Вундт официально ввел в психологию эксперимент и интроспекцию (самонаблюдение), применяя их как основные методы исследования. Под предметом психологии Вундт понимает не поведение и деятельность, а внутреннюю природу самого человека, т.е. сознание и его содержание, основными компонентами которого являются ощущения, представления и чувства, возникающие в непосредственном опыте индивида (через метод интроспекции). При этом интроспекция понимается Вундтом не как простой метод самонаблюдения, а особой процедурой, предполагающей способность испытуемого к отвлечению от всего внешнего и особой концентрации внимания на элементах сознания. Однако В. Вундт не мог объяснить эмоциональных переживаний, творческую активность личности, а также сложную структуру ее самосознания. Это привело ученых к поиску нового понимания предмета психологии.

III этап. Невозможность найти единое понимание последнего послужила причиной того, что в 1910–1920-х гг. психология разделилась на несколько направлений. Появляется психоанализ (глубинная психология), бихевиоризм, гештальтпсихология, со второй половины XX в. – гуманистическая психология, генетическая психология, а уже в 60-е годы формируется когнитивная психология.

IV этап – современная психология: развитие предмета психологии в рамках отдельных психологических школ, с одной стороны, и синтез наиболее значительных достижений отдельных школ, с другой.

Характеристика основных психологических школ

В настоящее время существует большое количество различных психологических школ и направлений, каждая из которых вносит свой вклад в понимание психики. Остановимся на основных из них.

1. Бихевиоризм.
2. Гештальтпсихология.
3. Глубинная психология.
4. Когнитивная психология.
5. Гуманистическая психология.

Бихевиоризм. Основатели – Д. Уотсон (1878–1958), Э. Толмен (1886–1959), Э. Торндайк (1874–1949), Б. Скиннер (1904–1990). Это школа

психологии, предметом исследования которой является только то в психике, что доступно внешнему наблюдению.

Главные идеи бихевиоризма:

- Внешне наблюдаемое поведение позволяет оперировать объективными критериями при исследовании психики.

- Поставлен знак равенства между объективными и психологическими фактами: о внутреннем мире человека можно судить лишь на основе объективных фактов, к которым отнесены действия, поступки, поведение индивида.

- *Классический бихевиоризм* рассматривал поведение как совокупность реакций организма, обусловленных воздействием внешней среды, выступающей в качестве наличного стимула.

- Главная идея самого позднего его направления – *теории социального научения* (А. Бандура) – в том, что новые формы поведения можно приобрести путем подражания поведению других. И дети, и взрослые выбирают себе социально значимые модели в качестве образца поведения. А вот станет ли модель таковой, зависит от таких ее свойств, как яркость, необычность, привлекательность.

- Идея подкрепления: позитивного (поощрения) или негативного (наказания), которые должны сопровождать процесс социального научения. Нетрудно заметить, что и свойства модели как объекта для подражания, и формы подкрепления выступают в качестве стимулов, побуждающих к социальному поведению (подражанию).

Дадим общую оценку бихевиоризму, выделив его плюсы и минусы:

- Достоинства: бихевиоризм полагал, что психология может быть точной наукой, подобной физике, если она будет исследовать объективно наблюдаемое внешнее поведение человека. Благодаря этому направлению в науку был введен объективный метод исследования психики, основанный на регистрации и анализе психических процессов, т.е. метод наблюдения за поведением человека.

- Главный недостаток методологии бихевиоризма состоит в том, что ключевой фактор человеческого поведения представители этой школы видели во внешнем окружении и особенностях ситуаций, рассматривая последние в качестве стимула. Сложные личностные образования: самосознание, интеллектуальные функции, творческое самоопределение личности, не рассматривались в качестве главных и определяющих компонентов поведения. Между тем люди не пассивно воспринимают окружающий (в том числе и социальный) мир, а творчески выстраивают и создают образ мира и образ «Я». Каждый из нас есть создатель и владелец индивидуального субъективного мира, который не обнаруживается полностью в нашем поведении.

- Связь психики и поведения носит сложный и неоднозначный характер. Даже если мы усвоим какую-либо форму поведения путем наблюдения за другими людьми, это не означает, что мы имеем способности к их виду деятельности и желание ею заниматься.

Гештальтпсихология. Основателями считаются немецкие психологи М. Вертгеймер (1880–1943), В. Келер (1887–1967), К. Коффка (1886–1941), К. Левин (1890–1947). Временем появления гештальтпсихологии как психологической школы принято считать 1912 год, когда вышла первая работа М. Вертгеймера «Экспериментальные исследования восприятия движения».

Основные идеи гештальтпсихологии как психологической школы:

- Предмет психологии – сознание, однако в отличие от структурализма выдвинуто абсолютно противоположное его понимание. *Главная идея – целостный подход к изучению явлений и феноменов сознания и психики.* Сознание рассматривается с точки зрения наличия в нем целостных образований (гештальтов), которые не разлагаемы на ощущения.

- Идея изначальности существования структуры сознания, факты которого рассматриваются как единственная психическая реальность. Сознание активно и с помощью определенных действий строит образы внешнего мира, опираясь на изначальные свои целостные структуры (гештальты).

- Гештальт как целостная образная структура и единица сознания не сводима к сумме составляющих его ощущений.

- Ведущим психическим процессом является восприятие, которое благодаря своим закономерностям обеспечивает группировку впечатлений от отдельных элементов физического мира в целостные гештальты. Среди этих закономерностей изучены:

- а) апперцепция (зависимость восприятия от прошлого опыта и общего содержания психической деятельности человека);

- б) взаимодействие фигуры и фона, когда любое зрительное поле имеет фигуру, т.е. свое основное содержание, отличающееся яркостью и четкостью, и фон, который не обладает определенной формой, аморфен и не ярок. Но именно благодаря этим особенностям фона фигура воспринимается нами как четкая и вполне определенная;

- в) целостность и структурность восприятия – как способность воспринимать предметы не по отдельности, а все вместе как единое целое;

- г) константность восприятия – как постоянство образа предмета, несмотря на изменение условий его восприятия;

- д) феномены «близости» (объединение элементов, смежных во времени и пространстве) и «замыкания» (заполнение пробелов между элементами воспринимаемой фигуры).

- Мышление рассматривается как процесс решения задачи, в результате чего осуществляется формирование новой структуры поля, элементы которого начинают объединяться в связи и отношения для решения поставленной проблемы. Условием создания этой новой структуры является инсайт – внезапное озарение или осознание всей деятельности по решению поставленной задачи.

- В отличие от представителей бихевиоризма гештальтпсихологи считали, что любой поведенческий акт обязательно имеет некий образ, который направляет деятельность и является ее сердцевиной.

Глубинная психология. Выдвинуто положение, противоположное традиционной эмпирической психологии сознания, а именно: помимо сознания существует и нечто глубинное, неосознаваемое – бессознательное, которое управляет человеческой психикой. Поэтому *главным предметом изучения глубинной психологии является бессознательное как независимый от сознания и приоритетный по отношению к нему феномен.* Основная задача глубинной психологии – доказательство существования бессознательного в человеческой психике через практическое изучение его специфики и механизмов. Личность исследуется в контексте бессознательного как главного феномена психики, так как от бессознательного всецело зависит формирование и развитие личности человека.

Центральное место в глубинной психологии занимает психоанализ З. Фрейда (1856–1939), аналитическая психология К. Юнга (1875–1961), индивидуальная психология А. Адлера (1870–1937). Эти три направления представляют собой классическую глубинную психологию. Позднее получил свое развитие неопрейдизм, в него входят концепции, созданные учениками Фрейда – К. Хорни (1885–1952), Э. Фроммом (1900–1980), Г. Салливаном.

1. *Психоанализ* – часть психотерапии, врачебный метод исследования, развитый Фрейдом для диагностики и излечения истерии, который затем был положен в основу психологической концепции, направленной на изучение скрытых связей и основ человеческой психики. Эта концепция строилась на идее о том, что известный комплекс травмирующих представлений, в особенности сексуальных, вытесняется из сферы сознания личности и действует уже из сферы бессознательного, проникает в сознание и угрожает целостности «Я». Последнее находит свое яркое проявление в различного рода забываниях, снах, оговорках, грезах, ложных поступках, неврозах. При этом содержание бессознательного не теряет своей эмоциональной силы даже в течение длительного времени, проникая в сознание определенными способами. Изучение бессознательных компонентов психики и перевод их в сферу сознания и составляет главное звено психотерапевтического метода Фрейда.

2. *Аналитическая психология Юнга.* В психике, согласно Юнгу, существует наиболее глубокий слой – коллективное бессознательное, в котором отражены общие мысли и чувства всех людей как результат общего эмоционального прошлого, это своего рода «память поколений». Коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов: Эго, Персона, Тень, Анима или Анимус и Самость. Каждый архетип выражает неосознаваемую нами предрасположенность воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Раскроем кратко содержание архетипов как структурных единиц коллективного бессознательного:

- *Эго* – центральный элемент личности: оно собирает разрозненные данные нашего опыта в единое целостное восприятие собственной личности.

- *Персона (маска)* – это наше публичное лицо, т.е. то, как мы проявляем себя в отношениях с другими. Персона как архетип необходима нам, чтобы ладить с другими. Но если этот архетип приобретает абсолютное

значение, человек становится поверхностным, преследующим лишь одну цель: произвести благоприятное впечатление на окружающих.

- *Тень* представляет подавленную, темную и дурную сторону личности. Но тень имеет и положительные свойства, выступая источником жизненной силы и творческого начала.

- *Анима* (внутренний образ женщины в мужчине, его бессознательная женская сторона) и *Анимус* (внутренний образ мужчины в женщине, ее бессознательная мужская сторона). Юнг считал, что анима и анимус, как и все другие архетипы, должны быть выражены в человеке гармонично, чтобы не тормозить прогрессивное развитие личности.

- *Самость* – сердцевина личности, вокруг которой организованы и объединены все остальные ее элементы (это единство, гармония, целостность личности).

- Архетипы задают общую структуру личности и образов, которые всплывают в сознании при достижении пика, вершины творческой активности, при переживании сильных эмоций под влиянием непреодолимых жизненных ситуаций. Чтобы понять эту идею Юнга, вспомните, какие образы появлялись в вашем сознании, когда вы находились в состоянии напряженного творческого поиска или терпели сильную неудачу по поводу недостижения какой-либо значимой для вас цели.

3. *Индивидуальная психология Адлера*. Он первым в психологии ввел положение об уникальности и целостности личности в ее стремлении к постоянному развитию индивидуальности. Адлер рассматривал личность как продукт ее собственного творчества. В основу положена идея компенсации как активность человека в стремлении преодолеть свои недостатки. Обоснование этой идеи Адлер начал с анализа комплекса неполноценности, как преувеличенного чувства собственной слабости и несостоятельности, возникающего в детстве. Стремясь преодолеть это чувство и самоутвердиться в глазах окружающих, человек проявляет гиперактивность (гиперкомпенсацию), на основе чего развивается комплекс превосходства. Примером этого может служить жизненный путь Б. Наполеона. Эти комплексы, их воздействие на свое поведение человек, как правило, не осознает. Чувство превосходства помогает ему реализовать свой жизненный потенциал, оно и есть сама жизнь.

4. К. Хорни описала три типа невротической личности:

- а) услужливая, ищущая одобрения от окружающих любой ценой;
- б) отчужденная, стремящаяся обособиться от людей;
- в) агрессивная, главным для которой выступает доминирование и враждебность к людям.

Эти три описанных линии поведения, согласно К. Хорни, имеются и у здоровой личности. Однако, в отличие от невротика, она более гибко и адекватно выбирает тот или иной стиль поведения в зависимости от особенностей ситуации. По-видимому, каждый из нас может столкнуться в своей жизни с представителями описанных К. Хорни типов невротических

личностей. Надо знать их особенности, далеко не осознаваемые самими этими личностями, чтобы находить с ними общий язык.

5. Согласно Фромму, в современном обществе свобода человека повысила ценность для него чувства безопасности. Пропась между свободой и безопасностью дошла до такого предела, что людьми движет желание бегства от свободы, в противовес которому Э. Фромм разработал опыт позитивной свободы, которая осуществляется благодаря постижению законов реальности и отысканию смысла жизни. Эта идея Фромма актуальна и для нас с вами: мы иногда в поступках настолько ведем себя свободно, что перестаем считаться с реалиями окружающего мира, с его объективными законами, и расплачиваемся за это порою очень дорого, иногда ценою собственной жизни. Поэтому иногда полезно сверять свои поступки с доводами сознания, с законами науки, чтобы не погибнуть «в мягких лапах» порою неосознаваемой нами свободы.

Когнитивная психология (Д. Миллер, Д. Брунер, У. Найссер, А. Пайвио, Ж. Пиаже, Дж. Келли) – одно из самых влиятельных направлений в настоящее время. Само название «когнитивный» происходит от латинского «cognoscere», что означает «познакомиться с чем-то» или «познать». Оно было предложено основателями когнитивной психологии Д. Миллером и Д. Брунером. Понятие «когниция» относится к знанию, и усилия когнитивной психологии направлены на понимание механизмов, участвующих в человеческом познании.

Основные идеи когнитивной школы психологии:

- *Идея о главном месте процессов познания и мышления* в психике человека, в результате чего поведение есть следствие когнитивной деятельности.

- *Идея личностных конструктов (Дж. Келли)*. Люди постоянно строят свой образ реальности с помощью индивидуальной системы категориальных шкал – личностных конструктов. Исходя из содержания последних, человек выдвигает гипотезы о будущих событиях. Если гипотеза не подтверждается, то индивид перестраивает свою систему индивидуальных конструктов.

- *Мотив прогнозирования будущего* – ведущий в психике человека. Психическая деятельность человека определяется ведущим мотивом – стремлением к прогнозированию будущего. При этом необходим целостный подход к человеку, а не анализ его отдельных действий или переживаний.

- *Понимание индивидуальности*: люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события. По мнению Келли, два человека, будучи даже идентичными близнецами, интерпретируют одно и то же событие по-разному, следовательно, они могут быть похожими друг на друга, если схожим образом объясняют свой опыт.

Подводя итог, отметим:

- Заслуга когнитивной психологии состоит в том, что познавательные процессы и их результаты рассматривались в качестве главного компонента психики. При этом исследовалось то, как человек воспринимает окружающий

мир (личностные конструкты) и использует это для объяснения событий и поведения людей, с которыми общается.

- Методологический просчет в том, что психологи не видели разницы между научным и обыденным сознанием. Не исследовали влияние сильных эмоций на процесс рационального мышления, а именно: почему, выступая в качестве антагонистов когнитивных процессов, сильные эмоции препятствуют точному восприятию объектов, искажают их.

- Давая оценку теории Дж. Келли о личностных конструктах, следует отметить, что индивидуальные различия проявляются не только в том, как люди воспринимают окружающий мир и прогнозируют будущее. Понятие индивидуальности гораздо шире этих процессов:

- а) каждый из нас имеет свой неповторимый прошлый и настоящий опыт;

- б) мы являемся носителями генетически наследуемых и социально приобретенных психологических свойств, а не только отличаемся друг от друга способом восприятия окружающего мира. Хотя, действительно, сходство взглядов на мир (особенно главных из них) лежит в основе установления дружеских отношений. Но это не означает, что у близких друзей отсутствуют индивидуальные, неповторимые черты и особенности.

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). В центр исследовательских интересов перемещаются проблемы позитивного, конструктивного начала целостной личности, ее неистребимое стремление к творчеству и самостоятельному принятию решений, выбору своей судьбы.

Главные идеи гуманистической психологии:

- Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, а не направляется позитивными и негативными подкреплениями (бихевиоризм) и бессознательными силами (психоанализ). *Мы не существует вне мира, и мир не имеет значения без нас, живущих в нем.*

- Свобода выбора предполагает личную ответственность каждого индивидуума за развитие своей системы ценностей, наполняющих определенным смыслом его собственную жизнь. *Каждый из нас ответственен за то, кем становится.*

- Идея становления и движения личности: человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления, устремлен в будущее в поисках смысла жизни, и этот поиск не является легким и простым. Мы все стоим перед задачей наполнить нашу жизнь смыслом. Достижение состояния осмысленной жизни есть самореализация или самоактуализация.

- Идея приоритета творческой стороны в человеке. А. Маслоу первым указал, что творчество является наиболее универсальной характеристикой людей – как неотъемлемое свойство их природы.

- Разработана иерархия врожденных базовых потребностей личности (А. Маслоу), включающая в себя:

- а) физиологические потребности (голод, жажда, секс), удовлетворение которых ведет к сохранению человека как биологического вида;

- б) потребности в безопасности и защищенности;

в) потребности в любви и чувстве привязанности;

г) самоуважение, принятие и уважение своего «Я», подтверждение ценности своей личности в социальных оценках тех, с кем мы работаем, учимся, живем. Маслоу разделил потребность в самоуважении на две части: на самоуважение и уважение другими. Первая из них включает такие понятия, как компетентность, уверенность, достижения: человеку надо знать, что он достойный человек, что он справляется с задачами и требованиями жизни. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, оценка значимым социальным окружением;

д) потребность в самоактуализации, которая может быть реализована лишь после удовлетворения всех предшествующих потребностей. Для одного самоактуализация может выражаться в области науки, для другого – в области искусства, политики, бизнеса, воспитания детей и т.д.

▪ Самоактуализированные люди являются, по мнению А. Маслоу, наиболее здоровыми, так как достигают «вершинных» или «пиковых» переживаний радости и счастья. Отсюда следует: человек есть причина самого себя. Жизненный успех и удача во многом зависят от нас самих. Приглядитесь к окружающим и вы заметите, что многие из них счастливы потому, что раскрыли себя наиболее полно в области своей любимой профессии. И достигли они этого благодаря реализации всех своих базовых потребностей. Как правило, такие люди чувствуют себя в безопасности, у них прекрасные семьи, их любят и уважают.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что каждая психологическая школа под своим углом зрения дает возможность лучше понять сложную природу психики человека.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Чем психологические факты отличаются от объективных?
2. Назовите особенности психологических фактов.
3. Почему психологические факты являются формой личностного знания?
4. Что является предметом психологии?
5. Какие существуют классы психических явлений?
6. Перечислите виды психических состояний.
7. Чем психические состояния отличаются от психических свойств?
8. Каковы свойства психики человека?
9. Почему переживание человеком своей непохожести и отличия от окружающих лежит в основе проявления человеческой психики?
10. Какие существуют отрасли теоретического психологического знания?
11. На какие отрасли можно разделить современную практическую психологию?
12. Перечислите методы психологии.
13. В чем специфика наблюдения как метода психологии?
14. Каково назначение эксперимента как метода психологии?

15. Какие существуют виды тестов?
16. Назовите основные этапы развития психологии.
17. Кто считается основателем научной психологии?
18. Как изменялся предмет психологии на протяжении ее истории?
19. Идеи какой психологической школы вызвали у вас особый интерес и почему?
20. Как понимали предмет психологии бихевиористы?
21. В чем смысл понятия «научение» в бихевиоризме?
22. Какая идея является главной для когнитивной психологии?
23. В чем заключаются смысл идеи самоактуализации личности в гуманистической психологии?
24. В чем смысл идеи компенсации А. Адлера?
25. Что, согласно Юнгу, включает в себя коллективное бессознательное?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Согласно Адлеру, цель превосходства для каждого человека персональна и уникальна и зависит от значения, которое он придает жизни. Подумайте и ответьте на вопрос о том, приходилось ли вам искать личного превосходства. Каким путем вы это осуществляли: использовали вы при этом конструктивное самосовершенствование или еще что-либо? Есть ли какие-либо сферы в вашей жизни, в которых вы ощущаете себя бессильным? Дайте, используя взгляды Адлера, обоснование тому, как это можно изменить. Видите ли вы связь комплекса неполноценности и комплекса превосходства? Если эта связь существует, то для понимания какого типа людей вы могли бы ее использовать?

Задание 2

Используя идею Келли о личностных конструктах, объясните процессы формирования и разрыва дружеских и любовных межличностных отношений. Как вы полагаете, могут ли два человека сохранить дружбу и любовь, даже если они не имеют сходных конструктов? Основываясь на свойствах человеческой психики, дайте обоснованный ответ на вопрос о том, почему человек ищет свое сходство и различие с другими людьми. Почему и как человек отделяет себя от других людей, а почему иногда сближается с ними?

Задание 3

Наблюдая за жизнью людей, можно заметить, что иногда стремление людей поддерживать свою психику в активном состоянии находит выражение в преодолении скуки при помощи внешних воздействий на сознание: путешествия, алкоголя, смены сексуального партнера, смены места работы,

занятий экстремальными видами спорта и т.п. Перечисленные внешние воздействия обладают кратковременным характером, скука снова возрождается. Опираясь на идеи представителей гуманистической психологии (К. Роджерса и А. Маслоу), предложите и обоснуйте свой вариант поддержания психики в активном состоянии. Подумайте, реализация каких базовых потребностей будет способствовать этому.

Задание 4

По мысли Маслоу, потребность в самоуважении можно разделить на два уровня: собственная позитивная оценка своих личностных особенностей и одобрение со стороны значимого социального окружения. Подумайте и ответьте, какую из этих потребностей вы считаете наиболее важной для сохранения своего психического здоровья. Обоснуйте свой ответ.

Задание 5

Какой психологической школе принадлежит следующее понимание природы человека: «События не говорят, что нам следует делать, и на их обратной стороне не выгравированы их значения, которые мы могли бы обнаружить. И в радости, и в горе мы сами придаем им то единственное значение, которое они будут иметь для нас в течение нашей жизни»? Обоснование ответа на поставленный вопрос постройте на основных идеях данной психологической школы.

ГЛАВА 2. СОЗНАНИЕ И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

1. Содержание сознания: чувственная ткань, значения, смыслы.
2. Самосознание, его уровни и центральные характеристики.
3. Самооценка и самоуважение как компоненты самосознания. Способы самоутверждения.
4. Бессознательное, его признаки и основные формы.
5. Психологическая защита личности.

2.1. Содержание сознания: чувственная ткань, значения, смыслы

В сознании человека выделяют две области – сознание окружающего мира (предметное сознание) и осознание себя (самосознание). Самосознание появляется в онтогенезе намного позже (к трем годам), чем предметное сознание (появляется к концу первого года жизни).

Сознание наполнено содержанием благодаря работе внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения, речи и языка.

Основные компоненты сознания

Содержание сознания представлено каждому из нас в виде таких его компонентов, как чувственная ткань, значение и смысл. Раскроем эти компоненты.

Чувственная ткань сознания наполняет психику *конкретными образами* (зрительными, слуховыми, тактильными, обонятельными и т.п.), благодаря чему наше представление о мире и самом себе становится красочным и разнообразным. Более того, знания о чувственной ткани сознания помогают нам понять, почему у людей с нарушениями восприятия от рождения (у слепых, глухих и т.д.) сознание отличается от сознания здоровых людей. Вспомните, как прозревшая Иоланта в опере П.И. Чайковского вначале не могла различать отдельные предметы, не узнала своего отца, пока тактильное восприятие не помогло ей наполнить сознание зрительными образами.

Значение как компонент сознания представлено *знаниями о предназначении и функциях объектов внешнего мира* (передаются при обучении и воспитании). Значения зафиксированы в словах, жестах, символах, в орудиях труда, в памятниках культуры. Значения по своему характеру предметны, так как относятся к некоторому фрагменту внешнего мира, тела или психики человека. Благодаря этому наши знания, в которых обнаруживают себя значения, не теряются в глубинах психических процессов, а имеют прямое отношение к жизненным явлениям, позволяя нам их преобразовывать в соответствии со своими целями.

Смысл как компонент сознания всегда субъективен, в нем находит выражение отношение конкретного человека к значению, *переживание субъективной значимости тех или иных событий и явлений с помощью эмоций*. Смыслы вырабатываются самим человеком в процессе его жизненного опыта. Для того чтобы определить и оценить значимость для нас предметов, людей (понять – нравятся они нам или нет, приносят радость или огорчение), требуется взаимодействие с ними. В результате этого у каждого из нас складывается определенное эмоциональное отношение к объектам. А если их значение для нас отличается от их значения для других людей, то они начинают иметь для нас личностный смысл.

Отметим главное:

1. *Значений в сознании больше, чем смыслов*. Причина этого в том, что наш жизненный опыт, необходимый для возникновения смыслов, ничтожно мал по сравнению с общечеловеческим, в котором зафиксированы значения (знания); к тому же не все знания вызывают у нас определенное эмоциональное отношение к себе, т.е. имеют личностный смысл.

2. *Знания лишь тогда становятся личностно значимыми*, если они нас волнуют (потрясают), т.е. если они «прошиты» *эмоциями*. Знания без эмоций выступают в форме безликой, «чужой и холодной» для нашего сознания информации. Без эмоций понимание мира и самого себя не будет полным и целостным. Поэтому можно сказать, что знания, представленные в сознании,

всегда наполнены личностным смыслом и выстраданы человеком через вдохновение, увлеченность и интерес.

3. Мы раскрыли *различие между значениями и смыслами* как компонентами сознания. Учитывайте это, общаясь с людьми. При общении мы склонны не видеть различия между значениями (знаниями), доступными для многих, и смыслами, понятными только для отдельного человека. Это может быть причиной межличностных конфликтов. Так, люди, не пережившие лично потерю ребенка, не могут понять полностью смысл поведения и высказываний родителей, на долю которых выпала подобная жизненная трагедия.

2.2. Самосознание, его уровни и центральные характеристики

Самосознание и его уровни. Самосознание представляет собой сложный психический процесс, главную особенность которого определяют:

а) восприятие личностью многочисленных образов самой себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во всех формах общения и взаимодействия с другими людьми (диффузное «Я»);

б) соединение этих образов в единое целостное образование – понятие «Я», собственной индивидуальности.

Именно понятие «Я» лежит в основе «Я-концепции», представляющей собой особым образом организованное знание человека о самом себе.

В процессе развития личности «Я-концепция» все более усложняется. По мере увеличения числа образов-представлений человека о самом себе формируется все более совершенный, глубокий и адекватный образ собственного «Я». Таким образом развивается и формируется «Я-концепция», степень сложности которой обнаруживает себя в следующих уровнях:

▪ *физическое «Я»*, осознание своей внешности: привлекательная (непривлекательная), красивая (некрасивая), высокий рост (низкий) и т.п. Самая примитивная концепция «Я» включает в себя только этот уровень. В качестве иллюстрации последнего может служить образ Элочки-Людоедки, описанный в «Двенадцати стульях» И. Ильфом и Е. Петровым;

▪ *социально-психологическое «Я»*, осознание своих социальных ролей: так, вы можете осознавать себя в качестве студента, как будущего специалиста, друга, мужа, сына, гражданина и т.п. Причем каждая из этих ролей занимает в самосознании того или иного человека свое место: одни из них, наиболее важные, имеют пальму первенства (например, роль гражданина), другие отодвигаются на задний план;

▪ *нравственное «Я»*, этот уровень самосознания существует не во всякой «Я-концепции» и предполагает оценку своих поступков, себя как личности с точки зрения таких категорий, как совесть, порядочность, честность, справедливость;

- *духовно-творческое «Я»*, осознание себя в качестве носителя уникальных творческих способностей, а также духовных (нравственных, эстетических, религиозных и т.п.) ценностей.

Наличие нравственного и духовно-творческого уровней в самосознании индивида является показателем сложной «Я-концепции».

Самосознание развивается по мере того, как ребенок становится личностью, способной сознательно выделить себя из мира других людей.

Важно понять: самосознание не надстраивается внешне над личностью, оно включается в нее. *Поэтому самосознание не имеет самостоятельного пути развития, отдельного от развития личности.* Эта идея является ключевой для понимания центральных характеристик самосознания, а также способов самоутверждения личности, направленных на защиту самооценки и самоуважения (важных компонентов сознания).

Центральные характеристики самосознания, место в нем физического, социально-психологического, нравственного, духовно-творческого уровней «Я-концепции». Так, для одних людей центральное место в самосознании может занимать физическое «Я», а все другие играть подчиненную роль. Для другой «Я-концепции» наиболее значимыми могут оказаться нравственные качества личности и т.д.

На что влияют центральные характеристики самосознания?

- На отношение личности к другим людям. Так, если центральной характеристикой «Я-концепции» являются такие нравственные качества, как совесть, честность, то все окружающие будут восприниматься преимущественно с позиций оценки их нравственности: честности, нечестности; порядочности или отсутствия таковой. Если же для кого-то главное место в самосознании занимает физическая красота, то и окружение будет оцениваться им сквозь призму этого фактора.

- На способ восприятия и оценку поступающей информации. Так, если для человека важно его социальное «Я», то и окружающий мир он воспринимает под углом зрения того, как добиться в жизни более высокого социального статуса.

Итак, отмеченные моменты важны для понимания других людей. Зная центральные характеристики самосознания человека, мы можем понять многие его поступки. Поэтому, общаясь с людьми, будьте внимательны к тому, как они к себе относятся, что является для них в их самосознании главным и как это оценивается ими.

2.3. Самооценка и самоуважение как компоненты самосознания.

Способы самоутверждения

Формирование «Я-концепции» является результатом не только самопознания, но и появления в сознании образа «другого», в качестве

которого для ребенка сначала выступает взрослый, а затем ровесник. Поэтому в качестве компонентов самосознания личности необходимо выделить самооценку и самоуважение.

Самооценка и самоуважение как компоненты самосознания

▪ *Самооценка* – это результат самопознания, в котором находит выражение не только знание себя, но и эмоциональное отношение человека к своей личности. *Предметом самооценки выступают те личностные свойства, которые человеком познаны и открыты для себя, (т.е. имеют статус психологических фактов).* При этом индивид может оценивать определенные аспекты своей личности (допустим, интеллектуальные и нравственные качества) позитивно, а вот свои физические данные – негативно.

▪ *Самоуважение* – это обобщенная оценка, сглаживающая острые углы противоречивых самооценок; это социально-психологический феномен: необходима оценка личностных качеств и реальных достижений со стороны значимого и авторитетного окружения. Если эта оценка социума позитивная, то у личности формируется высокий уровень самоуважения, при негативной оценке – низкий уровень. Следовательно, *самоуважение – это восприятие собственной личности в контексте значимых социальных оценок.*

Способы самоутверждения как повышение самооценки и самоуважения

▪ *Демонстрация своих связей с теми, кто многого достиг,* т.е. стремление «греться» в чужой славе, чтобы повысить значимость себя как в своих собственных глазах, так и в глазах своего окружения.

Причина этого явления: низкая самооценка и убеждение в том, что самоутвердиться можно за пределами своего собственного «Я». В качестве разновидности этого способа выступает стремление родителей во что бы то ни стало сделать из своего ребенка знаменитость.

▪ *Социальное сравнение,* имеющее несколько форм. Выделим одну из них, а именно: самоидентификация с героями сериалов, судьба которых вначале складывается неудачно, но всех их ждет счастливый конец. Этим объясняется громадная популярность так называемых «мыльных опер», вернувших многим людям уверенность в себе и смысл жизни.

▪ *Использование психологических механизмов,* из которых важное место отводится самоинвалидизации, т.е. стремлению объяснить возможный неуспех внешними обстоятельствами (так, собираясь на экзамен, студент заранее готовит причины его возможного провала: несчастная любовь, тяжелое детство, болезни родственников и т.п.). В случае сдачи экзамена самооценка и самоуважение студента еще более повышается. Человеку свойственно брать на себя ответственность за благоприятные события, а неблагоприятный исход событий рассматривать как следствие внешних условий.

Подводя итог, отметим: описанные нами способы повышения самооценки хотя и ведут к психологическому комфорту, но не способствуют самосовершенствованию личности. Для того чтобы добиться реального

повышения своей самооценки и самоуважения, надо развивать свои способности, приобретая новые знания, умения и навыки. Поэтому выделим такой важный способ самоутверждения, как *достижение реальных успехов путем развития своих способностей*.

2.4. Бессознательное, его признаки и основные формы

Бессознательное – это совокупность психических процессов, свойств и состояний, о влиянии которых на свое поведение человек не догадывается. В бессознательном хранится, обрабатывается и используется для регуляции поведения значительно большее количество информации, чем в сознании.

Признаки бессознательных явлений:

- отсутствие самоконтроля, самооценки, целеполагания;
- тождество процессов, происходящих с нами, и наше отношение к происходящему;
- произвольное восприятие, запоминание мира, а также отыскание в нем смысла;
- не является низшим уровнем психики, так как обусловлено сознанием и как специфическая личностная подструктура существует только в паре с сознанием.

Итак, ключевая идея наших дальнейших рассуждений заключается в том, что психические процессы, свойства и состояния обнаруживают себя как на уровне сознания, так и бессознательного. Бессознательное – такая же психическая реальность, как и сознание.

Основные формы бессознательных психических явлений

- *Неосознаваемые побуждения, желания, мотивы.* О существовании этого класса явлений стало известно благодаря исследованиям постгипнотического внушения (З. Фрейд), приводящего к выполнению действия, импульс которого был неизвестен человеку после выхода из состояния гипноза. На этой основе З. Фрейдом было разработано понятие бессознательного как вытесненных из сознания аффективных (эмоционально заряженных) комплексов, оказывающих сильное воздействие на жизнь личности и обнаруживающих себя в символах сна, оговорках, юморе и т.п.

- *Субсенсорное восприятие (подпороговые раздражители),* минимальная сила которых не вызывает возникновения ощущений. Это смутно осознаваемые, не доходящие до уровня сознания чувственные данные, когда анализаторы сохраняют, фиксируют в памяти значительно больше информации, чем осознается нами. К ним могут быть отнесены слабые световые, звуковые и другие сигналы, влияющие на психическое состояние человека, но не являющиеся предметом сознательного внимания.

Формы проявления подпороговых раздражителей (стимулов):

а) состояние расслабления, что активно используется в практических технологиях психологии творчества (подпороговые мысли приводят к инсайту, вот почему важно при решении сложных проблем брать тайм-аут для включения в действие неосознаваемых резервов мышления), активных методах обучения и лечения;

б) внушение (феномен «25-го кадра»), когда какая-либо информация, выступая 25-м за секунду кадром, мозгом не осознается, но может оказывать влияние на поведение человека.

Значение субсенсорного восприятия: без способности сенсорики (органов чувств) воспринимать информацию, которая не осознается, мы не смогли бы выстроить целостный образ о мире и о самом себе.

- *Неосознаваемые регуляторы* способов выполнения деятельности: установки и стереотипы. Возникая в процессе решения различных задач, они опираются на прошлый опыт поведения в подобных ситуациях и заранее настраивают человека на соответствующие действия и мысли.

- Переживание *безотчетных (беспричинных) эмоций*, когда человек не в состоянии понять, почему у него изменилось настроение. К таким эмоциям относятся те из них, при которых психическое состояние характеризуется неясными переживаниями приятного или неприятного. Подобные состояния возникают на основе эмоциональной памяти без участия таких ее видов, как образная и словесно-логическая. Так, иногда мы не можем понять, почему нам стало грустно и что нас заставило уйти из веселой компании своих друзей.

- *Подсознательное мышление* – бессознательные процессы переработки информации, дающие неожиданные результаты в решении проблем. Хорошо известна инкубационная фаза в развитии нашей мысли над задачей, когда, перестав над ней работать (взяв своеобразный тайм-аут), мы неожиданно для себя находим ее решение и понимание.

- *Механизмы творчества*, когда имеет место нестандартное, новое решение научной или художественной задачи не только в форме инсайта (озарение или «Ага!»-эффект), но и интуитивной догадки.

- *Хранящаяся в памяти информация*, которая может включать в себя забытые знания, умения, эмоции, а также такую информацию, о существовании которой у себя в мозгу человек может даже не подозревать.

- *Автоматизированные навыки и способы действий* (ходьба, игра на музыкальном инструменте и т.д.), которые человек вначале выработал под контролем сознания, а затем, постоянно их повторяя, научился осуществлять бессознательно. Так, например, первоклассник, обучаясь навыкам письма, на начальных этапах использует активно сознание, затем начинает писать автоматически. Объясняется данный феномен законом, согласно которому содержание сознания не может оставаться неизменным, а то, что не изменяется, перестает осознаваться, т.е. перемещается в сферу бессознательного. Отсюда вывод: *в сознании удерживается информация, постоянно находящаяся в незавершенном процессе ее обработки: то, что мало подвержено обновлению, стабильно и устойчиво, перемещается в бессознательную сферу психики.*

- Механизмы *психологической защиты личности* как неосознанная регулятивная система стабилизации самосознания личности, выполняющая роль фильтра, который не допускает или каким-либо образом устраняет информацию, несовместимую со сложившимся уровнем самоуважения, чувством собственного достоинства, самооценки индивида. Вместе с тем, избавляя психику от состояния дискомфорта, механизмы психологической защиты личности лишают человека возможности адекватно оценить себя и свое место в мире. Раскроем механизмы реализации психологической защиты личности.

2.5. Психологическая защита личности

Психологическая защита реализуется в следующих механизмах:

- *отрицание* – стремление игнорировать неприятную, травмирующую личность информацию еще на входе («не видит и не слышит»);

- *рационализация* – осознание только той части информации, которая путем нахождения убедительных доводов не разрушает уровень самоуважения;

- *проекция* – в ней выделим две формы:

- а) зеркальная проекция, когда человек находит в образе другого характерные черты, которые он рассматривает как свои или хотел бы их иметь («Знаете, оказывается мы с Юнгом очень близко мыслим», – заметил как-то один студент, прочитав работу Юнга «Психологические типы»);

- б) проекция катарсиса, в которой человек приписывает другому характерные для себя самого черты, от которых он отказывается, не признавая их собственными, и от которых он освобождается, приписывая их другому (жадный видит в других прежде всего жадность, агрессивный – агрессивность);

- *механизм включения* – это мысленное перенесение человеком травмирующего фактора или своей проблемы в иную систему ценностей, в контексте которой снижается их личностная значимость; этот механизм используется человеком при выходе из стрессовых ситуаций;

- *вымещение* – способ психологической разрядки, в основе которого лежит перенос чувства или действия с одного объекта на другой, более доступный, чем первый (этим объясняются факты немотивированной агрессии);

- *компенсация* – способы восполнения своих недостатков и слабых сторон, выступающих источниками внутреннего напряжения или комплекса неполноценности (так, неудача в любви может быть компенсирована приложением значительных усилий в учебе).

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Чем предметное сознание отличается от самосознания?
2. Что такое чувственная ткань сознания?
3. Чем отличаются понятия «значение» и «смысл»?
4. Почему в сознании больше значений, чем смыслов?
5. При каком условии знания становятся личностно значимыми?
6. Что такое «Я-концепция»?
7. Какие уровни имеет «Я-концепция»?
8. Что такое центральные аспекты самосознания и как они влияют на отношение к другим людям?
9. Что такое самооценка?
10. Что включает в себя самоуважение?
11. Почему необходимо видеть различие между самооценкой и самоуважением?
12. Какие существуют способы повышения самооценки? Все ли из них ведут к росту личности?
13. Выделите признаки бессознательных явлений.
14. Перечислите формы проявления бессознательного.
15. Что понимается в науке под неосознаваемыми резервами органов чувств?
16. Что включается в переживание безотчетных эмоций?
17. Почему инсайт относится к классу бессознательных явлений?
18. В каких механизмах реализуется психологическая защита личности?
19. Чем отличается механизм компенсации от механизма включения?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Определите механизмы психологической защиты по следующим поступкам и способам поведения людей. Дайте обоснование своим выводам:

- студент, неудачно сдавший очередной экзамен, успокаивает себя тем, что обвиняет преподавателя в необъективности;
- отстающий в физическом развитии подросток носит большую по размеру одежду и демонстративно курит;
- человек постоянно забывает имя своего начальника;
- человек с плохими зубами прикрывает рот во время улыбки;
- мужчина, от которого ушла к другому любимая женщина, уничтожает все напоминающие о ней вещи и покидает навсегда город;
- Родион Раскольников, герой произведения Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание», оправдывает свое убийство тем, что старуха (жертва), по его мнению, недостойный человек и ей не нужны деньги;
- подросток, который во время урока стал объектом публичной отрицательной оценки со стороны учительницы, во время перемены издевается над слабым одноклассником.

Задание 2

Опишите что-либо (предмет, пейзаж, цветок, дерево и т.п.) в субъективных категориях, т.е. представляя через этот предмет самого себя: свои ощущения, образы, воспоминания, мысли, мечты, желания, эмоциональные переживания, чувства, личностные качества и т.п. Для этого опишите не просто объективные характеристики предмета с помощью «холодного» языка науки, а сделайте это описание «теплым», желанным и ценным для себя лично.

Задание 3

Используя 20–25 суждений, опишите свою «Я-концепцию». Проанализируйте, что именно является центральной характеристикой в вашей «Я-концепции» и как это влияет на отношение к другим людям и на ваше восприятие мира. Таким же способом опишите свою самооценку и уровень самоуважения. Какие способы самоутверждения для вас более предпочтительны и почему?

Задание 4

Многие выдающиеся мыслители, ученые, писатели, художники признают, что открытия, оригинальные замыслы и идеи, художественные образы, представляющие собой кульминацию творческого процесса, рождаются и всплывают в сознании в тот момент, когда человек думает уже о чем-либо постороннем, не имеющем отношения к акту творчества. И вдруг творца осеняет идея: образ найден, изобретение осуществлено. Дайте теоретическое объяснение данному факту.

Задание 5

Что изменится в сознании взрослого человека, если он окажется в полной изоляции от людей на неопределенное время? (Ответ аргументируйте, используя знания о компонентах сознания и самосознания).

ГЛАВА 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ: ОЩУЩЕНИЕ. ВОСПРИЯТИЕ. ВНИМАНИЕ

1. Психологическая характеристика ощущений: понятие, основные виды и свойства.
2. Психологическое определение восприятия и его основные свойства.
3. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия.

4. Психологическая специфика внимания: свойства, принципы концентрации, виды, факторы произвольного внимания.

3.1. Психологическая характеристика ощущений: понятие, основные виды и свойства

Понятие ощущения

Познавать окружающую среду и самого себя человек начинает с ощущений, благодаря которым перед ним открывается мир, наполненный многообразными оттенками цветов, звуков, запахов. С помощью ощущений человек слышит звуки, различает запахи, цвета, оттенки вкуса, особенности поверхностей предметов, состояние внутренних органов и т.п. Ощущение – познавательный процесс, в котором осуществляется прием и первичная обработка информации об отдельных свойствах явлений окружающего мира и самого человека, непосредственно воздействующих в данный момент на органы чувств.

Виды ощущений

Классификацию ощущений принято осуществлять по следующим основаниям (т.е. по общим признакам):

1. *Наличие или отсутствие непосредственного контакта с раздражителем*, вызывающим ощущение:

- дистантные (зрение, слух);
- контактные (вкусовые, болевые, тактильные);
- обоняние – промежуточное место между дистантными и контактными.

2. *Место расположения рецепторов*:

▪ экстерорецептивные ощущения, рецепторы которых расположены на поверхности тела (зрительные, слуховые, тактильные и т.п.).

▪ интерорецептивные ощущения, рецепторы которых находятся внутри организма (ощущения голода, жажды, боли и т.п.), несут информацию о состоянии внутренних органов. Так, болевые ощущения сигнализируют о повреждениях и раздражениях органов человека, выступая как защита организма от разрушения. Болевые ощущения, интенсивность которых не осознается в состоянии бодрствования, могут обнаруживать себя в сновидениях.

▪ проприорецептивные ощущения, рецепторы которых находятся в мышцах и сухожилиях и несут информацию о положении тела в пространстве, о движении тела и его частей.

3. *Модальность (вид раздражителя)*:

▪ зрительные ощущения возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух видов:

а) палочки, с помощью которых человек различает черный, белый и серый цвета;

б) колбочки, дающие ощущение всех оттенков красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового.

Палочки и колбочки различаются по цветовой чувствительности: желтовато-зеленый является ярчайшим цветом для колбочек, зелено-голубой или голубой – для палочек, поэтому огни на рулежных дорожках в аэропортах голубого цвета);

▪ слуховые ощущения вызываются звуковыми волнами, воздействующими на слуховой нерв, расположенный во внутреннем ухе («улитку»). Все слуховые ощущения делятся на 3 вида:

а) речевые (слух к различению звуков речи называется фонематическим);

б) музыкальные (музыкальный слух);

в) шумы (шум дождя, грохот идущего трамвая);

▪ вибрационные ощущения несут информацию о колебаниях упругой среды, специальных рецепторов вибрации не обнаружено, ощущать вибрацию могут все ткани организма;

▪ обонятельные ощущения возникают в результате воздействия летучих веществ, обладающих запахами, на верхнюю часть носовой полости;

▪ вкусовые ощущения (сладкого, кислого, соленого, горького) вызываются воздействием веществ, растворенных в воде или слюне, на вкусовые почки, расположенные на поверхностях языка, глотки и небеса;

▪ кожные ощущения, из которых важное место в регуляции психических состояний и психическом развитии личности занимают тактильные (ощущения давления и прикосновения), больше всего тактильных клеток на ладонях, кончиках пальцев и губах;

▪ болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя, имеют ярко окрашенный эмоциональный фон, так как вызывают положительные и отрицательные эмоции;

▪ температурные ощущения вызывает теплообмен между организмом и окружающей средой (наиболее чувствительна к холоду спина, наименее – грудь);

▪ осязание: сочетание температурных, болевых, тактильных и кинестезических ощущений; мы получаем информацию о гладкости, шероховатости, плотности предметов, а также о прикосновении предмета к телу.

Свойства ощущений:

- модальность (качество);
- длительность;
- пространственная локализация;
- интенсивность;
- сенсорная адаптация;
- взаимодействие (сенсбилизация, синестезия);

- контраст.

1. **Модальность (качество)** – это специфические особенности, отличающие один вид ощущений от других (например, слуховые ощущения отличаются от зрительных).

2. **Длительность ощущения** – это его временная характеристика, так как ощущения имеют свою длительность: они не возникают одновременно с началом действия раздражителя и не исчезают с прекращением последнего.

3. **Пространственная локализация** раздражителя в предметном мире, это определяет характер ощущения: дистантные ощущения дают информацию о расположении раздражителя в пространстве, а контактные – о части тела, на которую воздействует раздражитель.

4. **Интенсивность ощущений** (количественная характеристика) определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецепторов.

Для измерения интенсивности ощущений введены пороги чувствительности. Существуют три вида порогов:

- нижний абсолютный порог чувствительности – это минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение: чем меньше величина этого порога, тем выше чувствительность, и наоборот;
- верхний абсолютный порог чувствительности – это максимальная величина раздражителя, при котором еще сохраняется данное ощущение;
- дифференциальный порог (закон Вебера–Фехнера) показывает, какое минимальное приращение интенсивности необходимо для того, чтобы ощутить изменение силы раздражителя.

При этом важно учитывать:

а) чем большей интенсивностью обладает исходный раздражитель, тем больше и порог. Так, если мы попали в достаточно освещенное помещение, то незначительное прибавление света нами будет не замечено. А вот в плохо освещенном помещении достаточно слегка его увеличить, чтобы все ощутили разницу;

б) согласно закону Вебера–Фехнера, повторяющиеся раздражения равной интенсивности ведут к снижению интенсивности ощущений.

5. **Сенсорная адаптация** – изменение чувствительности под влиянием действия раздражителя. Выделяют три вида этого феномена:

- адаптация – полное исчезновение ощущения в процессе продолжительного действия раздражителя (адаптация к ощущению давления, вызываемого наручными часами, поясным ремнем, кольцом или очками);
- негативная адаптация – снижение чувствительности под влиянием действия сильного раздражителя (так, в первые мгновения после погружения в ледяную воду мы ощущаем действие сильного раздражителя, затем интенсивность ощущений снижается);
- позитивная адаптация – повышение чувствительности под влиянием слабого раздражителя (неяркий свет заставляет нас приглядываться, негромкий звук – прислушиваться и т.п.).

6. **Взаимодействие ощущений: сенсбилизация, синестезия.**

Взаимодействие ощущений – это изменение интенсивности ощущений под влиянием других органов чувств, причем происходит как повышение, так и понижение чувствительности. При этом слабые раздражители, вызывающие один вид ощущений, повышают чувствительность других, и наоборот, сильные раздражители понижают чувствительность других ощущений. Так, чтение книги при громкой музыке понижает чувствительность и восприимчивость зрительного анализатора.

▪ Повышение чувствительности, т.е. понижение порога чувствительности в результате взаимодействия органов чувств, называется *сенсбилизацией*, которая может возникать:

а) стихийно – как необходимость компенсации сенсорных дефектов (слепоты, глухоты). Так, глухие люди обладают настолько повышенной вибрационной чувствительностью, что даже могут слушать музыку, положив руку на рояль;

б) под воздействием специфических требований профессии и условий жизни (так, обонятельные и вкусовые ощущения достигают низкого порога, т.е. повышенной чувствительности, у дегустаторов вин, сыра, чая и т.д.).

▪ При взаимодействии ощущений имеет место *синестезия*, при которой возникшие ощущения одной модальности возбуждают ощущения другой модальности (так, под влиянием звуков у человека могут возникать цветные зрительные образы, так называемый «цветной слух»).

7. **Контраст ощущений** – это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или параллельно существующего раздражителя. Здесь действует закономерность, в проявлении которой выделим два важных момента:

а) слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность;

б) если же раздражители действуют последовательно, и если предшествующий из них обладает значительной силой, то последующий будет восприниматься как менее сильный, нежели бы он воспринимался изолированно.

3.2. Психологическое определение восприятия и его основные свойства

Восприятие

Это процесс создания целостных образов предметов и явлений, непосредственно воздействующих на органы чувств. Восприятие как познавательный процесс имеет особенности:

1. Восприятие – это активный процесс, который зависит в большей степени от особенностей субъекта восприятия, т.е. познающего человека, чем от свойств раздражителя. Человек не автоматически отображает объекты, он

создает их образ. Для этого он должен выстроить в своем сознании системное целое образование, привнести в него свой личностный смысл.

2. Восприятие – это целостный познавательный процесс, который тесно связан с вниманием, мышлением и памятью, причем все они действуют одновременно.

Свойства восприятия

С учетом сказанного выделим свойства восприятия: предметность, целостность, константность, избирательность, осмысленность, апперцепция.

1. **Предметность** – отнесенность образов восприятия к определенным предметам. Это свойство восприятия играет важную роль в регуляции поведения.

2. **Целостность** – это свойство восприятия, согласно которому всякий объект воспринимается как устойчивое системное целое, даже если отдельные части этого целого в данный момент времени не являются предметом наблюдения.

3. **Константность** – устойчивость, инвариантность образов восприятия независимо от изменения условий, в которых они находятся.

Это свойство восприятия зависит от предшествующего жизненного опыта человека. Так, строители-высотники видят предметы, находящиеся внизу, без искажения их размеров. В то же время люди, живущие постоянно на равнине, отличаются тем, что никогда не видели предметов с высоты многоэтажного здания, поэтому все предметы с такой высоты кажутся им маленькими и игрушечными. Константность обеспечивает относительную стабильность окружающего мира, находит яркое проявление в наших стереотипах, установках, стремлении сохранить свои убеждения и самооценку.

4. **Избирательность** – тесная связь с вниманием, т.е. преимущественное выделение одних объектов по сравнению с другими.

5. **Осмысленность** – связь с мышлением, с пониманием. Обратите внимание: несмотря на то, что восприятие возникает в результате непосредственного воздействия объектов на органы чувств, чувственные образы всегда имеют смысловое значение. Человек воспринимает лишь только то, что понимает, а это без мышления сделать невозможно. (Но необходимо учитывать, что мышление может иметь место и без восприятия, т.е. быть автономным и независимым познавательным процессом).

6. **Апперцепция** – зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности (темперамента, задатков, мировоззрения, убеждений, характера, эмоциональных свойств, установок, стереотипов) и прошлого опыта.

Чем богаче опыт человека, чем больше у него знаний, тем многограннее и насыщеннее у него процесс восприятия. Свойство апперцепции наиболее ярко обнаруживает себя при восприятии человеком времени и пространства (этим проблемам посвящен следующий раздел учебного пособия).

3.3. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия

Психологическое время

Речь пойдет о субъективном восприятии продолжительности и содержания временных отрезков. Когда мы говорим о психологическом времени, то нас интересует не физическая продолжительность времени, измеряемая в секундах, минутах, часах, сутках и т.п., а то, как осознается индивидом продолжительность того или иного события, как он оценивает и воспринимает время своей жизни.

Поэтому психологическое время имеет свои особенности, отличные от особенностей астрономического времени:

- Каждый человек является носителем своего собственного психологического времени, которое обладает способностью перестановки событий его жизни во времени.

- Психологическое время включает в себя различные события жизни в зависимости от того, как оценивает человек их одновременность, последовательность, длительность, скорость протекания, а также их принадлежность к настоящему, прошлому и будущему.

- С помощью психологического времени человек имеет возможность управлять будущим через настоящее. Причем чем дальше отстоит будущее от настоящего, тем легче им управлять. С помощью психологического времени можно управлять также и прошлым через ощущение своего будущего.

Психологическое время имеет 2 основных объяснения.

1. **Биологический подход** базируется на циклической природе многих физиологических процессов, происходящих в организме, к числу которых принадлежат изменения температуры тела и процессы, лежащие в основе обмена веществ.

Основной тезис биологического подхода: внутренние биологические часы контролируют и обменные процессы, и восприятие времени.

Так, увеличение температуры тела ускоряет протекающие в организме процессы, и человеку кажется, что время идет быстрее, т.е. имеет место переоценка течения времени. Мозг имеет некие биологические часы, регулирующие скорость протекания в организме процессов обмена веществ, что влияет на восприятие течения времени. Из этого следует, что понижение температуры оказывает противоположный эффект, т.е. недооценку течения времени.

Аналогичным образом на восприятие времени действуют лекарственные препараты: те из них, которые ускоряют обменные процессы в организме (амфетамины, кофеин), приводят к переоценке течения времени (т.е. человеку кажется, что проходит больше времени, чем на самом деле), а препараты, замедляющие обменные процессы (фенобарбитал, успокоительные средства), оказывают противоположное действие.

2. *Когнитивный подход к восприятию времени*, согласно которому восприятие времени является результатом познавательной активности, а именно:

▪ *памяти:*

а) чем больше объем сохраняемой информации о событии, тем более продолжительным кажется данный промежуток времени;

б) чем лучше сохранена информация в памяти, тем более продолжительным воспринимается время;

в) восприятие времени зависит от того, какими эмоциями окрашена запоминаемая информация: неприятные события воспринимаются как более быстротечные. Всем известно, что по прошествии времени кажется, будто приятные или интересные события длились дольше, чем это было на самом деле. Причина этого в том, что приятные эпизоды лучше запоминаются;

г) эффект Зейгарник: незавершенная работа сохраняется в памяти лучше, нежели завершенная, поэтому затраченный на нее период времени воспринимается как более продолжительный.

▪ *внимания:* восприятие времени зависит от того, сколько внимания уделяет человек самому течению времени: чем больше он обращает внимания на время, тем медленнее оно течет; напротив, если работа трудна или интересна, оно пролетает незаметно.

Так, когда человек стоит в очереди или занят выполнением рутинных, нагоняющих тоску операций, время ему кажется медленным. Здесь применимо крылатое выражение: «Вода в котле, за которым наблюдают, никогда не закипает». Когда же мы живем богатой и интересной жизнью, когда мы отдаем чему-либо свою душу и свое сердце, тогда нам кажется минутами то время, что на самом деле составляет час. Здесь применимо крылатое выражение: «Счастливые часов не наблюдают».

Старение организма и восприятие времени: с возрастом время словно ускоряет свой бег. Причина в том, что мы воспринимаем течение продолжительных временных отрезков, таких, например, как промежутки между днями рождения или праздниками, относительно всей прожитой нами жизни. Другими словами, при восприятии определенного промежутка времени собственный возраст человека служит для него некой шкалой сравнения. Например, для 4-летнего ребенка год – это 25% его жизни, а вот для 60-летнего человека год – это незначительная часть прожитой им жизни (1/60 или менее 2%).

На подобное восприятие времени влияют многие физиологические процессы, происходящие в стареющем организме. Так, например, с возрастом снижается содержание в организме гормона допамина. Последствия этого снижения становятся наиболее заметными к 50 годам, а именно в этом возрасте большинство людей начинают осознавать быстрый бег времени.

Восприятие времени и величина окружающего пространства.

Пространство и время в сознании человека связаны между собой и являются психологическими проявлениями одного и того же феномена: восприятие времени человеком зависит от размеров объектов, с которыми он

взаимодействует. Человеку кажется, что прошло больше времени, чем на самом деле, если воспринимаемая им внешняя среда сжата: чем меньше размер визуальной среды, тем более растянутым оказывается психологическое время по сравнению с реальным временем. Итак, размер окружающего пространства (гостиная, купе вагона и т.п.) влияет на восприятие продолжительности временных отрезков. Это обстоятельство необходимо учитывать при проектировании не только жилых домов, но и архитектурной среды.

Психологическое пространство – это своеобразная ментальная карта реальности, т.е. система субъективных ориентиров, с помощью которых человек определяет свое место и значение среди других явлений бытия. Характеристики психологического пространства существенно отличаются от свойств физического. Каковы же признаки психологического пространства?

Психологическое пространство представляет собой систему отношений типа «центр – периферия» (фигура – фон), т.е. имеет свойство центральности. Согласно этому свойству, в каждом событии существует свой доминантный центр, им может быть:

а) какая-то вещь, имеющая особое значение для человека (например, русская печь в избе или телевизор в квартире современного горожанина;

б) преподаватель, читающий лекцию в аудитории, или сокурсница, которой вы симпатизируете;

в) сам человек, его близкие, а также значимые и авторитетные для него люди.

Картина мира, создаваемая психологическим пространством, имеет определенную асимметрию, что отличает ее от симметричных в своей основе моделей физического пространства. Психологическая асимметрия проявляется в том, что всему правому или вышестоящему придается большее значение, потому что связано с актуализацией положительных эмоций, чем левому и низкому.

Обратите внимание: психологически не безразлично, где находится человек, с которым вы общаетесь: справа или слева, выше или ниже.

■ Так, чем выше статус руководителя, тем выше и больших размеров кажется его кресло; если вы будете выше партнера в пространстве, то ваша позиция будет восприниматься как более сильная.

■ Или еще пример, касающийся пространственного расположения за столом деловых переговоров. Лучше сесть под углом со своими партнерами: чем острее между вами угол, тем легче договориться. Традиционно в ходе переговоров представители двух сторон сидят лицом друг к другу, чаще всего на противоположных сторонах стола. Но подобная симметрия максимально усиливает противоборство, а расположение под углом, хотя и асимметрично, но является условием сотрудничества, так как психологически более комфортно.

Психологическое пространство – это не физическое пространство, однако оно стремится реализоваться в нем более или менее полно и точно. То пространство, в котором мы живем, является психологически обозначенным

и сконструированным. Иллюстрацию этого легко найти в районе, где живут очень состоятельные люди: здесь величина земельного участка возле дома, высота и архитектура здания, число комнат и т.д. есть не что иное, как пространственные характеристики социального положения жителей этого района; то же самое можно наблюдать и в отношении человеческого тела: движения, позы и положения в пространстве (вспомните, как держат себя начальник и подчиненный, хозяин и гость, победитель и побежденный и т.п.) указывают на социальный статус и ролевые позиции людей.

3.4. Психологическая специфика внимания: свойства, принципы концентрации, виды

Понятие внимания и его свойства

Раскрывая понятие внимания как важного для познавательного процесса обстоятельства, выделим его функции:

- а) осуществление отбора нужной информации;
- б) обеспечение избирательных программ действия;
- в) постоянный контроль за их осуществлением.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания в данный момент времени на каком-либо объекте.

Свойства внимания:

▪ *Объем внимания* (равен объему кратковременной памяти) – количество объектов (или укрупненных единиц информации), которые человек способен одновременно удерживать в фокусе ясного осознания.

▪ *Концентрация* – степень сосредоточенности внимания на одном объекте при отвлечении от других. Концентрация внимания и его объем находятся в обратно пропорциональной зависимости: чем больше объем, тем меньше концентрация. И наоборот: высокая концентрация порождает низкий объем внимания и как следствие этого – определенную рассеянность, когда человек настолько погружен в свои мысли, что не замечает многое вокруг себя.

▪ *Устойчивость* – способность в течение длительного времени сохранять концентрацию внимания на каком-либо объекте. Данное свойство внимания всегда связано либо с нашим интересом к объекту, либо с волевым усилием. Так, монотонная деятельность, неинтересная лекция в такой степени нарушают устойчивость внимания, что только с помощью воли можно ее вернуть.

▪ *Переключаемость* – осмысленный перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на другой (в этом отличие от рассеянности). Это свойство внимания включается, например, при возникновении чего-либо неожиданного. Переключаемость связана с таким свойством темперамента, как пластичность. Она необходима людям таких профессий, как летчик, шофер, оператор, а также в деятельности тех, кто постоянно должен общаться с людьми.

- *Распределение* – способность не только параллельно выполнять несколько видов деятельности, но и удерживать их в поле ясного сознания. При этом все объекты остаются в зоне внимания (в этом отличие от переключаемости), хотя уровни концентрации на них полностью не совпадают. Распределение как свойство внимания так же, как и переключаемость (и это мы уже подчеркивали), зависит от наличия у человека пластичности темперамента.

Основные принципы концентрации внимания

- Развивать внимание к главному. Направьте внимание на изучаемый предмет и попытайтесь выделять в нем все новые важные аспекты, признаки, черты, свойства, связи.
- Не закреплять незначительную информацию. Полученную второстепенную для раскрытия темы информацию необходимо сразу же вытеснить путем восприятия новой информации, для этого надо воспринять семь новых сообщений.

Виды внимания

По степени активности человека в организации внимания выделяют следующие его виды:

Непроизвольное внимание – это полная зависимость активности человека от действия сильного и неожиданного раздражителя (возникает вопрос «что такое?»).

К факторам непроизвольного внимания относятся:

- интенсивность раздражителя, движение и прерывистость (громкий звук, яркий свет, начало и прекращение движения, мерцающий свет, прерывистые звуки);
- необычность и новизна предметов и явлений;
- контрастность;
- отношение раздражителя к потребностям, интересам, установкам и стереотипам человека.

Произвольное внимание возникает в тех ситуациях, когда человек занят деятельностью, не вызывающей интерес и не обладающей свойствами, привлекающими непроизвольное внимание. При этом человек прилагает определенные волевые усилия и использует специальные приемы (технику) внимания; именно этот вид внимания включается у вас, когда необходимо изучать неинтересный учебник лишь только для того, чтобы сдать экзамен. Этот вид внимания помогает бороться и с отвлечением внимания, когда что-либо неожиданное и новое мешает нам сосредоточиться на важной работе.

Послепроизвольное внимание возникает в тот момент, когда первоначально не вызывающая непосредственного интереса деятельность, в которой было задействовано произвольное внимание, постепенно захватывает и увлекает человека, не требуя от него волевых усилий; именно этот вид внимания являет собой синтез непроизвольного и произвольного внимания.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Что понимается в психологии под ощущением?
2. Раскройте особенности экстероцептивных, интероцептивных, проприоцептивных ощущений.
3. Перечислите свойства ощущений.
4. В чем проявляется пространственная локализация как свойство ощущения?
5. Какие пороги чувствительности известны в науке?
6. Какую информацию содержит дифференциальный порог (закон Вебера–Фехнера)?
7. Какие существуют виды сенсорной адаптации?
8. Дайте определение сенсбилизации и опишите условия ее возникновения.
9. Что такое контраст ощущений и в каких формах он себя обнаруживает?
10. Чем ощущения отличаются от восприятия?
11. Перечислите свойства восприятия.
12. Что такое апперцепция?
13. Чем избирательность как свойство восприятия отличается от его осмысленности?
14. Чем психологическое время отличается от астрономического?
15. В чем проявляется влияние внимания на восприятие времени?
16. Как меняется восприятие времени с возрастом и почему это происходит?
17. Как связано восприятие времени с величиной окружающего пространства?
18. В чем проявляется асимметрия психологического пространства?
19. Назовите свойства внимания.
20. В какой зависимости находятся концентрация внимания и его объем?
21. В чем отличие устойчивости внимания от его распределения?
22. Каковы факторы непроизвольного внимания?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Определите, о каких свойствах ощущений идет речь в следующих жизненных ситуациях (своим ответам дайте письменное обоснование):

- Когда человек пьет горячий чай, он кладет много сахара. После остывания чай кажется очень сладким. Почему?
- Почему водители не обращают внимания на игрушки, висящие на лобовом стекле их машины?

- В романе Э.-Л. Войнич «Овод» есть эпизод: «Джулия, жена брата Артура, отчитывает своего родственника: от ее такого пронзительного голоса, – замечает автор, – у Артура стало кисло во рту». Почему?
- Когда человек прислушивается, он прикрывает глаза. Почему?
- Сталевар по оттенкам расплавленного металла может с большой точностью установить его температуру. Почему?
- Повар без труда определил разницу в приготовленных соусах. Почему?
- Почему опытный врач может определить болезнь сердца по незначительным шумам в его работе?
- Человек, занимающийся йогой, может ходить по острому лезвию без обуви, не ощущая боли. Почему?
- Почему люди, живущие в странах с теплым климатом, хуже переносят морозы?

Задание 2

Определите, какие свойства восприятия обнаруживают себя в следующих ситуациях (ответы аргументируйте):

- После ампутации конечностей у человека наблюдается феномен «фантомной конечности», суть которого в том, что очень длительное время у индивида сохраняется образ несуществующей руки или ноги и он ведет себя так, как если бы они действительно были на месте: время от времени несуществующие конечности чешутся, болят, мерзнут и т.п., а он старается исправить это положение. Почему?
- При некоторых психических заболеваниях наблюдается следующее расстройство восприятия: человек перестает узнавать предметы, хотя очень легко определяет их составные части. Об утрате какого свойства восприятия здесь идет речь? Почему?
- При просмотре шахматной партии опытный шахматист без труда определяет, чья позиция выигрышнее. Почему?
- Если впервые посмотреть с большой высоты вниз, то все будет казаться уменьшенным по своему размеру. Но со временем такое восприятие исчезает и все нормализуется. Почему это происходит? И почему этого не наблюдается у машинистов башенных кранов, у монтажников-высотников?
- Почему влюбленный человек может не замечать изъянов во внешности своей избранницы?

Задание 3

Поздний вечер. Деревня спит. Стук в темное окно. Хозяева неохотно просыпаются и спрашивают, кто пришел и что нужно. В ответ слышат: «Хозяин, дрова нужны?». «Какие еще дрова? Не нужны мне никакие дрова» – отвечает хозяин. Проснувшись утром, он обнаруживает, что ночные гости вывезли с его двора всю поленницу дров. В отчаянии жалуется соседу: «Вот

несчастье: спросили, хочу ли я купить у них дрова, а сами украли мои». О каких свойствах восприятия здесь идет речь?

Задание 4

Способен ли человек остановить время? Отвечая на поставленный вопрос, проведите различие между физическим (астрономическим) и психологическим временем.

Задание 5

Объясните, почему привлекается внимание в следующих ситуациях:

- Незнакомый человек в компании вызывает к себе внимание со стороны окружающих.
- Люди бросают любопытные взгляды на очень высокую женщину, идущую рядом с низкорослым мужчиной.
- Гуляющих по ночному городу привлекают огни праздничной иллюминации.
- Выпускник школы акцентирует внимание на рекламе: «Куда пойти учиться?».

Задание 6

Подготовьте рекомендации о том, как привлечь (или как не привлекать) внимание. Они должны содержать в себе описание конкретной ситуации и быть адресованы определенному человеку (или группе лиц).

ГЛАВА 4. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ПАМЯТЬ. МЫШЛЕНИЕ. ВООБРАЖЕНИЕ

1. Психологические характеристики памяти: понятие, процессы, виды, факторы эффективного запоминания.

2. Психологическая специфика мышления: понятие, виды, развитие образного мышления у детей.

3. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания образов творческого воображения.

4.1. Психологические характеристики памяти: понятие, процессы, виды, факторы эффективного запоминания

Понятие памяти

Все мы обладаем способностью «носить» постоянно с собой свой жизненный опыт, знания, умения и навыки, сформированные представления о мире, о других людях, о самом себе. Благодаря этой способности мы храним информацию, которая не только поступает к нам из внешнего мира, но и является продуктом нашего осмысления. Описанная способность составляет содержание понятия «память».

С учетом сказанного *выделим следующие функции памяти:*

- запечатление, сохранение и воспроизведение того, что было в прошлом;
- установление связи всех фрагментов жизненного опыта человека для обеспечения единства и целостности формирования и развития личности и ее самосознания. Установление этой связи и преемственности – не менее важная сторона памяти, чем способность запечатлеть какую-либо конкретную информацию;
- формирование установки по отношению к самому себе как целостному и устойчивому феномену, когда каждый остается самим собой в различных, даже иногда противоречивых жизненных ситуациях;
- формирование истории жизненного пути конкретного индивида. Следствием этой функции памяти выступает формирование личности как автора своего психологического времени, в контексте чего у каждого индивида формируется свое представление о прошлом, настоящем и будущем.

Сделаем вывод. Восприятие окружающего мира и самого себя у каждого человека связано с историей его жизненного пути, преемственность и связь событий которого осуществляет память. Если память по каким-либо причинам не сможет осуществить эту функцию, то человек может потерять себя в качестве целостной личности, помня, допустим, не всю свою жизнь, а лишь разрозненные, не связанные друг с другом ее фрагменты.

С учетом отмеченных особенностей раскроем процессы, составляющие память.

Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание

Запоминание – процесс запечатления (фиксирования) информации, представленной в форме ощущений, субъективных образов, мыслей, слов, эмоциональных состояний, действий. Все перечисленные компоненты составляют наш жизненный опыт.

По степени участия сознания в этом процессе различают непроизвольное и произвольное запоминание.

1. *Непроизвольное запоминание* осуществляется без заранее поставленной цели и без использования специальных способов, оно развито у животных и у маленьких детей.

Выделим закономерности непроизвольного запоминания:

- человек непроизвольно гораздо лучше запоминает незавершенные действия и ситуации;

▪ непроизвольно человек запечатлевает информации гораздо больше по сравнению с той, которая подлежит воспроизведению.

Главный недостаток непроизвольного запоминания состоит в том, что мы не можем им управлять. Так, мы часто не можем запомнить какую-либо важную информацию или забыть то, что является для нас травмирующим. По всей вероятности, вам приходилось сталкиваться с тем, что наше страстное желание забыть что-либо (неприятные, ранящие душу слова) остается бессильным перед процессом непроизвольного запоминания.

Вместе с тем, при некоторых обстоятельствах непроизвольное запоминание даже более эффективно, чем произвольное. Для этого нужно знать его факторы и использовать их при запоминании. К факторам непроизвольного запоминания относится то, что лично значимо для человека, является ценным для него; тесно связано с деятельностью; имеет прямое отношение к профессии и к интересам личности в целом; является ярким, необычным, новым.

2. *Произвольное запоминание* является противоположностью непроизвольного: в нем человек ставит определенные цели и использует специальные способы запоминания. Перечислим некоторые из них:

а) выделение отдельных частей материала и установление логических связей между ними;

б) сравнение, т.е. установление сходства и различия между запоминаемыми явлениями;

в) использование образов воображения (последние активно используются в мнемотехнике), когда запоминаемый материал мысленно раскладывается в пространстве, чтобы быть на виду (метод Цицерона), или становится эмоционально окрашенным;

г) укрупнение единиц информации, которая ограничивается в кратковременной памяти цифрой 7 ± 2 .

Произвольного запоминания нет у животных и у маленьких детей.

Сохранение – это процесс придания жизненному опыту, в том числе и личностным образованиям, устойчивых форм. Основное требование к памяти: хранить информацию надежно, долго и без потерь. Предметом сохранения как процесса памяти выступают не только знания, умения, навыки, но и другие личностные компоненты: ценности, мотивы, интересы, черты характера.

Существуют 2 вида сохранения как процесса памяти: динамическое и статическое. Статическое сохранение обнаруживает себя в кратковременной памяти, а динамическое – в долговременной. При статическом сохранении информация почти не изменяется, при динамическом же она подвергается серьезной переработке и реконструкции. Причина этого в том, что сохранение – активный процесс памяти, в ходе которого материал подвергается непрерывным преобразованиям. Мы сохраняем то, что необходимо для настоящей и будущей жизни, допуская утрату того, что для нас не представляет ценности или, наоборот, является таковым, но сопротивляется сбережению.

Обратите внимание: память фиксирует и одновременно преобразует единую последовательность значимых для нас ситуаций, событий, эмоциональных состояний, поступков. Последние нами осознаются не только как судьба, жизненный путь, но и как перспектива жизни, зарождение будущего. Благодаря этому настоящее воспринимается человеком не только как продолжение прошлого, но и как ожидание будущего.

Воспроизведение – это процесс актуализации сохраненной информации путем извлечения ее из долговременной памяти и перевода в оперативную.

К формам воспроизведения относятся: узнавание, припоминание, реминисценция.

Узнавание – это воспроизведение какой-либо информации в условиях ее повторного восприятия, это своего рода напоминающее воспроизведение. Без узнавания человек каждый раз воспринимал бы знакомые предметы как новые. Узнавание необходимо и для процесса самоидентификации личности: без него человек не смог бы узнавать самого себя и относился бы к себе каждый раз как к незнакомому человеку. Более того, он бы без конца знакомился не только с тем, с кем он работает, общается, но и с близкими.

Припоминание – произвольное воспроизведение информации, требующее волевых, сознательных усилий. Успешность припоминания зависит от того, какая была сделана установка на воспроизведение запоминаемой информации и какие использовались способы для ее сохранения.

Реминисценция – отсроченное по времени произвольное, неожиданное воспроизведение того, что первоначально было забыто: всплывают в памяти незначительные события прошлого, слова и мелодии какой-либо случайно услышанной мелодии, малознакомые лица, события детства и т.п.

Забывание – процесс, противоположный сохранению, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема запечатленной в памяти информации. Забывание – это закономерный, естественный и необходимый процесс памяти, который обусловлен рядом факторов:

а) *время*: менее чем за час человек забывает половину только что полученной и неосмысленной информации;

б) *степень активности использования имеющейся в памяти информации*: забывается то, в чем нет постоянной необходимости (однако двигательные навыки – катание на коньках, игра на музыкальном инструменте, умение плавать – остаются без изменений в течение очень многих лет);

в) *сходство, подобие информации* (так, если вы готовите к сдаче два сходных предмета (философию и психологию), то может включиться процесс забывания);

г) *отсутствие связи запоминаемой информации с образом «Я»*: то, что не затрагивает ваши базовые потребности и интересы, легко исчезает из памяти.

Факторы эффективного запоминания

Их знание необходимо для эффективного использования возможностей своей памяти в жизненном опыте, а также для понимания других людей.

1. **Вытеснение старой информации новой:**

а) самая большая потеря информации происходит в первые секунды после предъявления, если сразу же следует новая информация. Более того, быстро поступившая новая стирает незакрепленную предыдущую информацию (эффект новизны). Если вам назвали подряд номер телефона, адрес, фамилию, то вероятнее всего, что телефон вы забудете через 10 секунд;

б) когда скорость поступления информации превышает возможности ее восприятия и переработки, предыдущая информация отбрасывается;

в) если информация специально, волевым усилием не запечатлевается, не фиксируется, она стирается. Известный немецкий ученый Г. Эббингауз, изучая процессы забывания, построил их кривую, доказав, что более 60% информации забывается очень быстро, примерно в течение 3–4 часов после заучивания. Та же информация, которая остается, сохраняется долго, практически в течение всей жизни.

2. **Осмысление информации.** Осмысленная, понятая информация запоминается и воспроизводится несравненно лучше, чем непонятая:

а) чем больше человек «помучился» над информацией (хотя бы пересказал своими словами), тем она прочнее запечатлевается;

б) мысли запоминаются лучше, чем слова: объясняется это тем, что в мыслях больше единиц информации и для их сохранения требуется больший объем памяти, т.е. задействуется большое количество связей между нейронами, возбуждается большее количество клеток. Поэтому и вспомнить будет проще: за одну связь потянул и извлек всю мысль;

в) систематизированный и осмысленный материал запоминается и воспроизводится лучше, чем неорганизованный, случайный. Информация в нашем мозгу хранится в некоторой системе, которую называют информационной сетью: желательно, чтобы новая информация легко и гармонично включалась в эту сеть.

А это происходит тогда, когда человек организывает запоминаемую информацию, строит из нее определенную систему. Вы можете воспользоваться этим принципом, если будете упорядочивать материал, который вам следует изучить. Систематизируйте изучаемый материал, связывая между собой родственные темы и понятия.

Если у человека велик и разнообразен объем исходной информационной сети, то новой информации легче бывает «прицепиться» к старой. Используйте этот закон памяти в своей жизни:

а) запоминая, старайтесь выявлять причинно-следственные связи, задавая себе вопросы «почему?», «когда?» и «как?»;

б) связывайте запоминаемое с тем, что вам уже известно, задавая себе вопрос: каким образом только что воспринятая информация соотносится с той, которая у вас уже имеется в сознании.

3. **Взаимосвязь и единство всех видов памяти.** Для лучшего запоминания необходимо:

а) записывать информацию;

б) сопровождать запоминание быстрыми рисунками;

в) эмоционально окрашивать запоминаемую информацию;
г) использовать все органы чувств при запоминании, предварительно определив свой доминирующий анализатор (зрение, слух, осязание, обоняние и т.д.);

д) лучше запоминается то, что является предметом деятельности; нужно задавать внутренние вопросы себе: «Что я уже знаю о воспринимаемой информации, как она связана с моими знаниями, где и когда я ее могу использовать?».

4. Личностные особенности субъекта памяти (темперамент, характер, доминирующие потребности, мотивы, эмоции). Мы лучше запоминаем следующую информацию:

а) связанную с нашими актуальными базовыми потребностями (физиологическими потребностями в безопасности, социальными, потребностями самоуважения и самореализации);

б) интересную нам: в контексте этого хорошо известен эффект «Санта-Барбара» или эффект Зейгарник, когда обычно части многосерийных фильмов заканчиваются «на самом интересном месте», так как незаконченное, важное или захватывающее действие запоминается лучше, чем законченное, поддерживая интерес к незаконченному; мы хуже запоминаем то, что нам безразлично как личности;

в) связанную с нашими доминирующими эмоциями: если к таковой относится грусть, то мы лучше запоминаем печальные события, а следовательно, в большей степени предрасположены к депрессии.

5. Эмоциональное состояние индивида в момент запоминания. То, что запоминалось в одном настроении, лучше вспоминается, если мы переживаем вновь такое же настроение. Это имеет отношение не к нейтральной информации, а к той, которая имеет позитивную или негативную эмоциональную окраску. Этим объясняется, в частности, почему человек, находящийся в состоянии депрессии, с трудом воспроизводит радостные события своей жизни. В этот момент он вспоминает лишь неприятные события прошлого, так как запоминал их, находясь в состоянии грусти. Поэтому человеку, находящемуся в депрессии, надо помочь вспомнить позитивные события своей жизни, без посторонней помощи он это сделать не сможет.

6. Особенности ситуации, в которой происходило вспоминаемое событие. Воспроизведение какого-либо события может быть точным и наиболее полным, если восстановить обстоятельства, при которых оно происходило. Поэтому, восстанавливая в памяти более подробную картину случившегося, старайтесь:

а) воспроизвести все детали случившегося (планировку помещения, погоду, транспортный поток, ваше настроение в тот момент и т.п.);

б) не упустить ни одной подробности, даже если вам она покажется неважной (при этом не вносите в свои воспоминания поправок);

в) восстанавливайте в памяти хронологию события, обращайтесь со временем более свободно: двигайтесь вперед и назад во времени или начните с середины.

7. Особенности функционирования организма:

а) процесс запоминания наиболее эффективен в утренние часы (от 8 до 12 часов), после обеда память ухудшается, а к вечеру улучшается. Если запоминаемую информацию надо использовать на следующее утро, то лучше ее запомнить перед сном, а утром повторить;

б) для памяти важную роль играет полноценный и достаточный для отдыха сон, так как во сне происходит классификация и сортировка полученной за день информации (промежуточная память):

в) в основе памяти лежат физиологические процессы, протекающие у человека в полушариях головного мозга, а именно: при запоминании происходит формирование связей между различными нейронами коры больших полушарий. Любая новая информация, проходя через кору, связывает отдельные ее нейроны, образуя все новые их соединения. Поэтому эффективное функционирование коры головного мозга – необходимое условие работы памяти. Все расстройства памяти обычно вызываются нарушением функционирования коры головного мозга.

Виды памяти

Существует несколько оснований для классификации ее видов: время сохранения материала, модальность (качество) запоминаемой информации, вид деятельности.

1. *Время сохранения информации:*

▪ *Мгновенная (иконическая) память* – время хранения в ней 0,1–0,5 сек., эта память представляет собой полное остаточное впечатление от непосредственного восприятия стимулов; более развита она у детей, иногда и у взрослых – например, у художников (закройте глаза, затем на секунду откройте их и снова закройте: увиденная вами четкая картинка сохраняется некоторое время, а потом медленно исчезает. Это и есть ваша иконическая память).

▪ *Кратковременная память* (длительность хранения 20 сек.): из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая осознается человеком и содержит наиболее существенные элементы воспринятого; объем (количество запоминаемого материала) – от 5 до 9 единиц информации, он может быть увеличен за счет укрупнения единиц информации (классификации) и нахождения смысловых связей между ними.

▪ *Оперативная память* рассчитана на сохранение в течение непродолжительного срока в зависимости от задач текущей деятельности; особенно важен этот вид памяти в деятельности руководителя: всякая идея имеет ценность, если она появляется своевременно. Умение вспомнить то, что нужно, и именно тогда, когда это нужно, – ключевое требование к профессиональному руководству.

▪ *Долговременная память* не определяется каким-то конкретным временным сроком и предполагает длительное сохранение информации не только после неоднократного ее повторения и отслеживания в ней смысла, но и в результате произвольного запоминания. Более того, долговременная

память не только хранит наше прошлое для нас самих, но и иногда охраняет нас от него. Для руководителя желательно развивать долговременную «память на лица» (образную память), а также память на личностные характеристики своих подчиненных и отношения с ними. Виды долговременной памяти:

а) эпизодическая – память о событиях, участниками или свидетелями которых вы были;

б) семантическая память – это запоминание обобщенных знаний и понятий.

▪ *Промежуточная память* находится между кратковременной и долговременной памятью, она обеспечивает сохранение информации, накопленной за прошедший день. Во время ночного сна (как минимум 3 часа) эта информация перерабатывается, обобщается и находит себе определенное место в долговременной памяти. Особенности промежуточной памяти:

а) улучшение запоминания через какое-либо время после происшедшего события;

б) активная переработка и систематизация запечатленной информации, осуществляемая на неосознаваемом уровне (отсюда выражение: «утро вечера мудренее»). Отмеченные особенности промежуточной памяти характерны для деятельности руководителя.

2. Модальность (качество) запоминаемой информации:

▪ *Двигательная (моторная память)*: люди с хорошей двигательной памятью хорошо запоминают последовательность движений; быстро осваивают ритмику и аэробику; лучше запоминают текст, если его записали; обладают физической ловкостью. Этот вид памяти служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков, а также навыков ходьбы и письма.

▪ *Образная память* (зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная). Люди с хорошей зрительной памятью легко запоминают образы, форму предметов, дорогу, по которой шли, лица людей, картины и т.д. Высшее проявление зрительной памяти – эйдетическая память (именно эту память описал А.Р. Лурия) – очень точное воспроизведение визуальных образов, когда человек буквально видит отсутствующий предмет как реальный. У детей преобладает образная память, потом ее роль уменьшается в пользу абстрактно-логической, смысловой, понятийной.

Чем отличается образная память от образного мышления? Функции образной памяти – запечатлеть, сохранить и воспроизвести образ. Функции образного мышления – создание новых мыслей и идей на основе образов, предъявляемых образной памятью. Используйте нестрогий тест для определения своего вида образной памяти. Закройте глаза и попробуйте мысленно прочитать одно или несколько слов наоборот (Мурманск – кснамруМ), Чехословакия, Армения. Если слово высветилось в вашем мозгу и вы его просто прочитали, можно сказать, что у вас неплохая зрительная память.

▪ *Смысловая (словесно-логическая) память* – память на смысл вербальной информации, которая не связана с буквальной точностью ее

воспроизведения. Это произвольная, понятийная, логическая память, она формируется в процессе обучения и воспитания и существует только у человека. Возникая на основе других видов памяти, словесно-логическая память становится ведущей по отношению к ним. Хорошо запоминается то, что понято, осмыслено, систематизировано и объединено общей идеей. У детей сильна память без понимания, т.е. механическая, с возрастом она преобразуется в понятийную.

▪ *Эмоциональная память* – это память на чувства, она лежит в основе:

а) интеллектуального, нравственного, эстетического, т.е. духовного развития личности;

б) межличностных отношений, благодаря чему мы запоминаем степень знакомства с различными людьми и то, как мы их оцениваем;

в) мотивов определенного поведения личности, главных ее жизненных ценностей и интересов;

г) эмпатии, т.е. способности сочувствовать и сопереживать другим людям: для этого мы должны помнить эмоции.

3. Вид деятельности:

В реальной жизни память «обслуживает» не только предметно-практическую деятельность, но и социальное бытие человека. В соответствии с этим выделяют два вида памяти: предметную и психологическую:

▪ *предметная память* направлена на субъективное запечатление и воспроизведение окружающего нас предметного мира;

▪ *социально-психологическая память* является инструментом запоминания, сохранения и воспроизведения образов людей как личностей и как партнеров в межличностных и социальных отношениях.

Эта память обеспечивает:

а) сохранение информации о самом человеке как автономной и независимой личности;

б) сохранение информации о других людях, следствием чего выступает появление в нашем сознании целостных образов тех, с кем мы общаемся;

в) накопление социальных оценок, в которых выражено отношение к нашей личности со стороны ближайшего социума;

г) формирование устойчивых и долгосрочных межличностных отношений и чувств, лежащих в их основе, с теми, с кем мы работаем, живем и общаемся. Именно этот вид памяти необходимо развивать всем тем, кто занят работой с людьми.

В заключение отметим, что выделенные виды памяти взаимосвязаны и не существуют изолированно друг от друга: все они являются разными измерениями жизненного опыта человека, обеспечивая преемственность и устойчивость, а также целостность формирования и сохранения его как личности.

Особенности памяти у детей

Выделим особенности детской памяти:

1). *Преобладание образной памяти*, потом роль ее уменьшается и заменяется словесной, а затем смысловой. Поэтому детям легче запомнить

представления, картины природы и жизни, звуки, запахи, вкусы, нежели смысл слов или понятий. Это придет позже, когда будет накоплен большой объем понятой и осмысленной информации, так как на этой основе «заработает» понятийное мышление.

2). *Тесная связь с позитивными эмоциями и произвольным вниманием.* У детей воспоминания могут быть столь яркими, что ребенок невольно как бы оказывается внутри вспоминаемой ситуации. Эту особенность памяти детей необходимо учитывать. Поэтому прямые требования «Запомни!» малоэффективны, ребенку важнее яркий, интересный, захватывающий эмоциональный фон материал, они еще не умеют управлять собой, своими эмоциями, мышлением и памятью.

3). *Неспособность отслеживать смысл и понимать запоминаемую информацию* (мышление в дошкольный период жизни у ребенка тесно связано с процессом восприятия: действует принцип «с глаз долой – из сердца вон»). Часто дети запоминают материал «слово в слово», без осмысления. Заставляйте их пересказывать то, что они запоминают, своими словами. Задавайте им вопросы на понимание, спрашивайте, что в материале главное, а что нет, что надо запомнить, а что не надо запоминать; попросите сузить содержание запоминаемой информации до одной фразы, одной мысли или даже слова.

Содержанием словесно-логической памяти являются не только мысли, но и образы, связанные с использованием знаков (слов, схем, карт). Это говорит о том, что нельзя сформировать у детей словесно-логическую память, не опираясь на развитие всех других видов памяти, особенно образной.

4.2. Психологическая специфика мышления: понятие, виды, развитие образного мышления у детей

Понятие мышления

Мышлению как психологическому познавательному процессу свойственны следующие особенности:

- *Опосредованность*, т.е. выход мышления за пределы чувственного изучения мира и познание таких его свойств и отношений, которые непосредственно не могут быть восприняты человеком. В процессе мышления используются дополнительные, опосредующие его средства. Так, чтобы понять, что тверже – железо или стекло, мы можем взять железный топор и ударить им по стеклу. Более того, мы можем понять из этого, почему топор делают не из стекла, а из железа. Однако существует тесная связь мышления и с процессом непосредственного восприятия объектов и явлений. Мышление осуществляется как при непосредственном восприятии объектов и явлений, так и опосредованно, с помощью логических рассуждений.

- *Тесная связь с языком и речью*, так как формулирование и фиксирование мысли происходит в словах, что способствует глубокому пониманию и последовательному рассуждению; поэтому для овладения

понятийным мышлением необходимо сначала усвоить значения соответствующих слов.

▪ *Обобщенность* – это объединение предметов и явлений в классы и группы по их общим и главным признакам.

Виды мышления

Выделим виды мышления, используя следующие основания:

▪ *новизна и оригинальность:*

а) творческое мышление, целью которого выступает создание новых идей и образов;

б) репродуктивное мышление имеет целью применение готовых знаний и умений;

▪ *участие сознания:*

а) произвольное мышление направляется сознанием (например, при решении математических задач);

б) непроизвольное мышление не контролируется сознанием (например, инсайт).

▪ *связь с практикой* (раскроем подробно эти виды мышления, так как именно они лежат в основе развития интеллекта ребенка в персоне).

Практическое мышление:

а) *наглядно-действенное мышление напрямую связано с восприятием и без него осуществляться не может.* Актуализируется при решении мыслительных задач, инструментом решения которых выступают правильные действия с соответствующими предметами. С помощью этих действий и их определенной последовательности человек не только воздействует на объект или ситуацию, реально изменяя их, но и извлекает информацию, необходимую для совершения новых действий. Результатом такого вида мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции. Этот вид мышления появляется самым первым у ребенка (например, складывание пирамидки, игра с конструктором). Наглядно-действенное мышление сохраняется и в деятельности взрослых, но у них оно тесным образом связано с другими видами мышления. В качестве иллюстрации этого положения может выступить мышление высококвалифицированных рабочих;

б) *наглядно-образное мышление* – мыслительный процесс непосредственно связан с восприятием мыслящим человеком окружающей действительности и ее воспроизведением в образах. Мысля наглядно, образно, человек привязан к действительности, а сами необходимые для мышления образы представлены в его кратковременной и оперативной памяти. Главное здесь в том, что человек, решая задачу, анализирует, сравнивает, обобщает различные образы, представления о явлениях, предметах, людях, о себе самом.

Теоретическое мышление:

а) *понятийное мышление* – это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дело с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсуждает и ищет решение задачи от начала до

конца в уме с помощью понятий, суждений, умозаключений. Это мышление развивается и функционирует на основе речи и в соответствии с правилами логики, позволяя раскрыть внутреннюю природу вещей. Результат понятийного мышления – не образ, а мысль или идея, далеко не всегда верно оформленная в речи;

б) *творческое образное мышление* отличается тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а образы, которые или извлекаются из долговременной памяти, или творчески воссоздаются воображением. Таким мышлением пользуются работники литературы, искусства, вообще люди творческого труда, имеющие дело с образами (дизайнеры, художники, писатели и т.п.). Образ в этом типе мышления – это видение предмета, в том числе и человека, с точки зрения различных позиций и ракурсов. Кроме того, такое мышление позволяет человеку увидеть непривычные сочетания предметов и их свойств (в том числе и человека), что и сближает его с воображением.

Обратите внимание: в любом виде мышления можно выделить логические операции – сравнение, анализ, синтез, абстракцию, конкретизацию, обобщение.

Развитие образного мышления у детей

Будем исходить из того, что без сохраненных в памяти образов нет и образного мышления. С этой целью рекомендуется годовалых и 2–3-летних малышей окружать большим количеством ярких игрушек, разнообразными предметами; читать им стихи, давать слушать музыку, т.е. обогащать формирующееся предметное сознание ребенка красочными яркими образами. Чем больше разных предметов будет видеть ребенок в самом раннем детстве и пытаться их изображать, особенно по памяти, тем больше у него будет образов в памяти, на основании которых он будет строить свое образное мышление. Итак, развитие образной памяти детей выступает в качестве главного фактора развития образного мышления.

Основные способы развития образного мышления детей:

- 1). Созерцание природы.
- 2). Посещение музеев, рассматривание шедевров – картин, скульптур, архитектурных сооружений.
- 3). Рисование с натуры и по памяти.
- 4). Рисование абстракций (музыка, свист, мысль, грусть, радость).
- 5). Воображение с закрытыми глазами (воспоминание или создание новых образов из головы).
- 6). Лепка с натуры (копирование) и лепка «из головы».
- 7). Развитие «образного» правого полушария (приведем один из способов: рисовать левой рукой, если ребенок правша, и наоборот – правой рукой, если левша).
- 8). Построение плоских и объемных фигур из проволоки.
- 9). Развитие образного представления движущихся объектов.

4.3. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания образов творческого воображения

Понятие воображения

Воображение – это создание образов объектов, не встречавшихся в личном опыте человека, результатом чего выступает создание новых материальных и духовных ценностей. Произведем сравнение (нахождение сходства и различия) воображения с другими познавательными процессами:

▪ *сравнение воображения и восприятия:*

а) различие: восприятие – это создание образов реально существующей действительности при ее прямом воздействии на органы чувств, воображение – создание не существующих в реальности образов; воображение умеет преобразовывать действительность повседневного восприятия, делая ее более выразительной;

б) общее: в основе и восприятия, и воображения лежит процесс создания образов;

▪ *сравнение воображения и образной памяти:* образы памяти – это воспроизведение прошлого опыта, сохранение точности воспринятых образов; воображение предполагает их преобразование;

▪ *общее в процессах воображения и мышления:*

а) мышление, как и воображение, позволяет предвидеть будущее: воображение помогает мышлению отыскать новые решения, делая содержание проблемы наглядно-образной;

б) различие воображения и мышления в том, что мышление, какую бы важную роль оно не играло в предвидении будущего, предполагает познание законов реального мира, с которыми каждый из нас вынужден считаться, чтобы не погибнуть в нем.

Виды воображения

Для выделения видов воображения возьмем два основания:

1. *Участие сознания:*

а) *непроизвольное воображение* связано со спонтанным возникновением в сознании человека каких-либо образов без всякого участия воли (мечты, фантазии, сновидения, видения и грезы). Интересно отметить, что они иногда могут быть вещими (особенно сновидения), то есть предсказывать будущее, или объяснять прошлое. Особенно актуализируется непроизвольное воображение в тех случаях, когда ослабляется действие сознания, когда человек находится в состоянии полудремоты, сна, напряженного ожидания, сильного обострения значимых потребностей или при патологических расстройствах психики.

б) *произвольное воображение: воссоздающее и творческое.*

Воссоздающее воображение связано с конструированием образов по заранее кем-то составленному описанию, например, при чтении книг, стихов, нот, чертежей, математических знаков. Иначе этот вид воображения называют репродуктивным, воспроизводящим, вспоминаящим. В воссоздающем воображении реальность воспроизводится почти в непереработанном виде, поэтому оно больше напоминает восприятие или память, чем творчество.

Виды воссоздающего воображения: а) эмпатия, которая требует нашей способности вжиться в образ переживаемых другим человеком эмоций, т.е. требует от нас воспроизведения эмоций того, с кем мы общаемся; б) схемы, таблицы, чертежи; в) воссоздание в воображении воспринимаемых из описания образов героев при чтении художественной литературы. Однако такое воображение не является творческим, так как эти образы были созданы не читателем, а автором произведения.

Творческое воображение – это самостоятельное создание новых образов по собственному замыслу. Оно очень характерно для деятельности художников-живописцев, конструкторов, композиторов, режиссеров, писателей, поэтов, архитекторов и других представителей творческих профессий.

2. Содержание образов (предметное, социально-психологическое):

- *Предметное воображение* подчинено созданию образов предметной среды и оно необходимо инженерам, архитекторам, дизайнерам, кулинарам, портным и т.д.

- *Социально-психологическое воображение* является условием формирования и развития тех черт личности, которые выражают отношение человека к самому себе и другим людям. Оно представлено:

- а) образами других людей, так как обслуживает общение и выступает инструментом решения психологических задач: представить способы поведения человека в той или иной ситуации, сделать прогноз развития личности и т.д.;

- б) образом самого себя (образом «Я») как концепции индивида о самом себе, на основе которой он строит взаимоотношения с другими людьми и выстраивает жизненные планы.

Социально-психологическое воображение особо должно быть развито у руководителей, педагогов, социальных работников и т.д. Чуткость в отношении к людям, тактичность и сочувствие к ним невозможны без этого вида воображения. Чтобы быть чутким, нужно на основе знаний о жизни и характере человека представить себе его эмоциональное состояние в данный момент. Тактичность предполагает не только способность с помощью воображения воссоздать настроение и переживание другого человека, но и предвидеть, какое эмоциональное воздействие произведут на него наши слова или поступки. Если вы хотите выразить сочувствие человеку, то должны иметь развитое воображение, чтобы представить, понять и сопережить его чувства.

Способы создания образов творческого воображения

1. **Агглютинация (комбинирование)** – прием создания нового образа путем субъективного объединения элементов или частей некоторых исходных объектов. Речь здесь идет не о механическом объединении, а о подлинном синтезе. При этом могут соединяться совершенно разные, в повседневной жизни даже несовместимые объекты, качества, свойства. Путем агглютинации созданы многие сказочные образы (русалка, избушка на курьих ножках, кентавр, сфинкс и т.п.). Описанный прием используется и в искусстве, и в техническом творчестве. Его можно использовать в социальном познании при формировании целостного образа как самого себя, так и другого.

2. **Аналогия** – это создание нового по сходству с известным. Аналогия представляет собой субъективный перенос основных свойств и объектов с одних явлений на другие. Этот прием широко применяется в техническом творчестве. Так, по аналогии с летающими птицами люди придумали летательные устройства, по аналогии с формой туловища дельфина сконструирован каркас подводной лодки. С помощью аналогии с самим собой можно понимать мотивы поведения других.

3. **Акцентирование** – это такой способ создания нового образа, при котором какое-то качество объекта или отношения его с другим выдвигается на первый план, усиленно подчеркивается. Этот прием лежит в основе карикатур и дружеских шаржей. Его можно использовать и для понимания тех или иных устойчивых, характерных особенностей других людей.

4. **Гиперболизация** – субъективное преувеличение (преуменьшение) не только размеров объекта (явления), но и количества его отдельных частей и элементов или их смещения. Примером может служить образ Гулливера, Мальчика-с-Пальчик, многоголового Дракона, Дюймовочки, лилипутов и других сказочных образов. Это наиболее простой прием. Увеличивать и уменьшать можно практически все: геометрические размеры, вес, рост, громкость, богатство, расстояние, скорости. Этот прием можно использовать при самопознании и познании других людей, мысленно преувеличивая те или иные личностные качества или черты характера. Гиперболизация делает образ ярким и выразительным, выдвигая на первый план какие-то его определенные качества. Так, в комедиях Фонвизина образы Митрофанушки, Скотинина, Правдина созданы для того, чтобы вызывать у читателя отвращение к их чертам характера и стилю поведения.

5. **Типизация** – это прием обобщения множества родственных объектов с целью выделения в них общих, повторяющихся признаков и воплощения их в новом образе. При этом полностью игнорируются специфические личностные качества. Это наиболее сложный путь формирования нового образа. Этот прием широко используется в литературе, скульптуре и живописи. Типизация использована А.Н. Островским в его пьесах при создании образов купцов.

6. **Придача** заключается в том, что объекту приписываются (или придаются) чуждые ему (чаще всего мистические) качества и свойства. На основе этого приема были созданы некоторые сказочные образы: сапоги-скороходы, золотая рыбка, ковер-самолет.

7. **Перемещение** – это субъективное помещение объекта в новые ситуации, в которых он никогда не был и не может быть вообще. Этот прием очень широко используется для понимания других людей, а также в художественном творчестве. Любое художественное произведение представляет собой особую систему психологического времени и пространства, в которой действуют герои.

8. **Слияние** – произвольное сравнение и объединение качеств разных объектов в одном образе. Так, Л.Н. Толстой писал, что в образе Наташи Ростовской слиты качества его жены Софии и ее сестры Тани. Точно так же слияние может использоваться вами в чертеже здания, в котором могут быть объединены несколько архитектурных стилей.

Перечисленные приемы творческого воображения взаимосвязаны между собой. Поэтому при создании одного образа могут использоваться одновременно несколько из них.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Какова роль памяти в формировании жизненного опыта личности?
2. В чем проявляется связь памяти и будущего в жизни личности?
3. Что дает человеку знание основных законов памяти?
4. Какие существуют основания для классификации видов памяти?
5. В чем состоит отличие оперативной памяти от кратковременной?
6. Какая информация передается в долговременную память?
7. Перечислите основные процессы памяти.
8. При каких условиях продуктивность произвольного запоминания может быть выше, чем произвольного?
9. Какие существуют виды сохранения как процесса памяти?
10. Перечислите факторы эффективного запоминания.
11. Каково влияние на запоминание личностных особенностей человека и его эмоционального состояния в момент запоминания?
12. Какова роль образного мышления в решении инженерных задач?
13. В чем специфика словесно-логического мышления?
14. В чем отличие двигательной памяти от наглядно-действенного мышления?
15. В чем специфика творческого воображения?
16. Назовите виды воссоздающего воображения.
17. Чем предметное воображение отличается от социально-психологического?
18. Перечислите приемы создания образов творческого воображения.
19. Как можно использовать аналогию и перемещение при понимании других людей?
20. Каковы особенности памяти у детей?
21. Раскройте способы развития образного мышления детей.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Определить, какие виды памяти включаются в следующих жизненных ситуациях:

- врач назначает лечение пациенту, перечисляя процедуры, которые ему необходимо выполнять;
- экспериментатор предлагает испытуемым посмотреть на таблицу и сразу же воспроизвести то, что они увидели;
- свидетеля просят составить словесный портрет преступника;
- ведущий конкурса просит участников попробовать предложенное блюдо и определить, из каких продуктов оно приготовлено;
- режиссер поручает актеру освоить новую роль в спектакле.

Задание 2

Как вы объясните описанные факты?

- Один актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль. Во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное словно губкой стерло из памяти и роль была забыта им совершенно.
- В «Воспоминаниях о Скрябине» Л.Л. Сабанеев приводит слова композитора: «Вот вам до мажор каким кажется? Красным. А вот минор – синий. Ведь каждому звуку, вернее, тональности соответствует цвет».

Задание 3

- Представьте себе свою будущую профессиональную деятельность и укажите, какие требования она предъявляет к воображению.
- Опишите воображение людей с заданными чертами характера (честолюбие, трусость, тревожность, мстительность, сострадательность) в контексте соответствующих жизненных ситуаций.
- Дайте характеристику воображения, которое актуализируется в следующих ситуациях: а) глядя на ноты, музыкант «слышит» мелодию; б) в минуту опасности в сознании человека может быть отчетливо представлена вся его жизнь.
- Художник разрабатывает проект оформления актового зала.
- Ребенок слушает сказку «Три поросенка».

Задание 4

Укажите, какие приемы создания образов были использованы в следующих случаях: русалка, Змей-Горыныч, человек-амфибия, колобок, Баба-яга, Плюшкин, скатерть-самобранка, Дон-Жуан, портрет А.С. Пушкина, подводная лодка, Печорин, радар.

Задание 5

Какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях? (При ответе укажите характеристики соответствующего вида мышления).

- Раскройка портнихой деталей будущего платья.
- Изготовление мастером сложной детали на токарном станке.
- Проектирование дизайнером интерьера помещения.
- Решение студентом задачи по теоретической механике.
- Собираание ребенком сооружения из игрового конструктора.
- Составление архитектором будущего плана постройки.

Задание 6

Определите, на проявление каких мыслительных операций и видов мышления направлены следующие заданные воздействия?

- Сопоставить между собой по природным условиям и числу жителей Карелию и Якутию.
- Составить предложение из данного набора слов.
- Сформулируйте основную идею романа М. Булгакова «Собачье сердце».
- Начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.

ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

1. Понятие темперамента и его психологические свойства.
2. Психологическая характеристика типов темперамента и принципы учета темперамента в деятельности.
3. Понятие характера и его свойства. Соотношение личности и характера. Структура характера и его акцентуации.
4. Понятие «способности», их структура и условия формирования.

5.1. Понятие темперамента и его психологические свойства

Понятие темперамента

Традиционно под темпераментом понимается динамическая характеристика психической деятельности индивида. Однако динамика психической деятельности зависит не только от темперамента: она может определяться ведущими потребностями, мотивами и интересами личности, а

также психическими состояниями в тот или иной период времени (например, аффектом).

Но что же в таком случае характерно для темперамента? Степень *динамической устойчивости*, обнаруживающей себя:

- в постоянстве *силы* психических процессов, свойств и состояний, которое демонстрирует человек при изменении условий его жизнедеятельности: если же сила этих процессов меняется и зависит от внешних условий или характера личности, то мы не можем такую силу отнести к темпераменту;

- постоянстве *скорости* протекания психических процессов, психических состояний, обнаружения психических свойств;

- силе, быстроте *эмоциональной реакции*, выражающихся:

- а) во впечатлительности (силе и устойчивости воздействия на человека происходящих событий и явлений);

- б) в импульсивности, степени произвольности.

Подведем итог. Для того чтобы разобраться в том, что такое темперамент, необходимо:

- видеть устойчивые динамические особенности, обусловленные темпераментом;

- уметь их отличать от динамических особенностей, выступающих следствием потребностей, мотивов и интенсивных эмоциональных состояний.

Рассмотрение темперамента с точки зрения воздействия его свойств на восприятие человеком самого себя и окружающего мира имеет отношение к психологическим свойствам темперамента.

Психологические свойства темперамента

1. **Сензитивность** – наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения ощущения или психической реакции у человека; с этим свойством связывают повышенную чувствительность человека или низкий порог ощущений. В качестве иллюстрации может служить постоянное проявление человеком сильных страданий при появлении низкой степени неудовлетворения какой-либо потребности.

Сензитивные люди более ранимы из-за своей повышенной чувствительности: остро переживают неудачи и замечания, менее устойчивы к стрессу. Однако у сензитивности есть и позитивное содержание:

- а) высокая сензитивность помогает глубже проникать в эмоциональные переживания другого человека, сопереживать ему;

- б) у сензитивных людей лучше выражены художественные способности, они могут легко входить в разные образы, выстраивать их сами, ярко и выразительно проявлять свои эмоции, обнаруживая тем самым свою артистичность.

2. **Реактивность** – сила эмоционального реагирования на внешние обстоятельства и внутренние состояния своей личности. Реактивность наиболее ярко обнаруживает себя в эмоциональной возбудимости и впечатлительности.

3. **Активность** – зависит от того, каким запасом психической энергии наделен человек от природы: психологически это проявляется в том, как он преодолевает внешние и внутренние препятствия при достижении своих целей; говоря об активности как свойстве темперамента, мы должны видеть постоянство этого качества у людей независимо от того, насколько они активны. По этому показателю одни люди малоактивны, предпочитают малоподвижный образ жизни, другие относятся к гиперактивным: они не могут усидеть на одном месте, постоянно находятся в движении. (К какому из них относитесь вы?).

4. **Темп реакций** – скорость протекания различных психических процессов и состояний, а именно: скорость движений, запоминания информации и опыта, выражения эмоций; темп речи, быстрота ума и сообразительность.

5. **Пластичность** – **ригидность** как свойства темперамента противоположны друг другу, выражая полярный характер приспособления человека к изменяющимся условиям.

Пластичность означает:

- а) легкую податливость изменениям ситуации;
- б) легкую смену установок и суждений;
- в) гибкость мышления;
- г) способность к творчеству.

Ригидность напрямую связана:

- а) с инертностью, консервативностью установок;
- б) неподатливостью изменениям и новациям;
- в) со слабой переключаемостью с одного вида деятельности на другой.

Виды ригидности:

- а) сенсорная (ощущение остается долгое время после прекращения действия стимула: лежит в основе впечатлительности);
- б) эмоциональная (переживание прошедшего события продолжается длительное время);
- в) мнемоническая (навязчивость воспроизводимых памятью образов);
- г) мыслительная (инерция суждений, подверженность стереотипным способам решения задач).

6. **Экстраверсия** – **интроверсия** – характеристика таких свойств темперамента, крайние полюсы которых соответствуют преимущественной направленности человека либо на мир внешних объектов (у экстравертов), либо на собственный субъективный мир (у интровертов).

Интроверты застенчивы, склонны к уединению, предпочитают книги общению с людьми, сдержанны, сближаются только с немногими, поэтому имеют мало друзей, но преданны им.

Экстраверты, наоборот – открыты, обходительны, приветливы, общительны, имеют много друзей, склонны к общению, не любят уединенное чтение.

Вывод. Описанные нами психологические свойства темперамента подтверждают мысль о том, что *вне личности темперамент абстрактен.*

Динамическая характеристика психической деятельности не имеет самодовлеющего и формального характера: она зависит от отношения личности к себе и другим людям, а также к тем условиям, в которых протекает ее жизнедеятельность.

5.2. Психологическая характеристика типов темперамента и принципы учета темперамента в деятельности

Психологическая характеристика типов темперамента

Дадим психологическую характеристику типов темперамента, выделив в каждом из них главное свойство и ряд (не менее трех) второстепенных свойств.

Холерик. Главное свойство – преобладание возбуждения над торможением, которое раскрывается через такие свойства:

- а) неуравновешенное, агрессивное поведение;
- б) отношение к деятельности страстно-увлеченное;
- в) эмоции сильные и кратковременные; резкий переход от одной эмоции к другой.

Сангвиник. Главное свойство – пластичность, она обнаруживается через такие свойства:

- а) уравновешенное и дружелюбное поведение;
- б) поверхностные и кратковременные эмоциональные переживания;
- в) гибкость ума, находчивость;
- г) приспособляемость к меняющимся ситуациям, нахождение контакта с новыми людьми, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой;
- д) продуктивность при динамической и разнообразной работе, стремление к творчеству и новизне.

Флегматик. Главное свойство – преобладание торможения над возбуждением, оно обнаруживает себя через такие свойства:

- а) способность к устойчивости внимания и неспособность к быстрой его переключения на другие объекты;
- б) уравновешенное и сдержанное поведение;
- в) сила и глубина эмоциональных переживаний при их слабой экспрессии и динамике протекания;
- г) невысокая общительность, интровертированность;
- д) настойчивость, терпение, усидчивость;
- е) длительное формирование межличностных отношений с людьми.

Меланхолик. Главное свойство – сензитивность (повышенная чувствительность, низкий порог ощущений и переживания эмоций), она обнаруживает себя в таких свойствах:

- а) впечатлительность – чувства отличаются глубиной, большой силой и длительностью, хотя экспрессия слабо выражена;

- б) повышенная эмоциональная ранимость, когда незначительный повод вызывает сильные и длительные отрицательные эмоции, устойчивость внимания на психологической травме;
- в) склонность к пониженному настроению, тревожности, обидчивости;
- г) низкая стрессоустойчивость;
- д) медленный психический темп, вялость и замедленность движений;
- е) интровертированность, склонность к замкнутости, слабое внешнее выражение чувств, зависимость от внутренних образов, обращенность к своему внутреннему миру.

Принципы учета темперамента в деятельности

Холерику:

Рекомендуется: разнообразные виды деятельности, требующие не только концентрации внимания, но и резкое его переключение.

НЕ рекомендуется: однообразная, монотонная работа.

В процессе воспитания: а) развивать инициативность, работоспособность, активность; б) нейтрализовать резкость, вспыльчивость, неустойчивость настроения.

Сангвинику:

Рекомендуется: разнообразная деятельность, в том числе связанная с общением с другими людьми; сангвиник целесообразен как руководитель.

НЕ рекомендуется: однообразная, монотонная деятельность, особенно та, к которой потерян интерес.

В процессе воспитания: а) развивать инициативность, коммуникабельность, жизнерадостность, устойчивость; б) нейтрализовать неустойчивость интересов и склонностей, несобранность, легкомысленное отношение к делу.

Флегматику:

Рекомендуется:

а) однообразная, монотонная, привычная работа, не требующая быстрого переключения внимания, а также установление широкого круга знакомств и межличностное общение с людьми;

б) деятельность, требующая для своего качественного выполнения высокой устойчивости внимания.

НЕ рекомендуется:

а) новые, неосвоенные виды деятельности, требующие быстрого принятия решений в нестандартных ситуациях;

б) профессии, связанные с установлением психологического контакта и широкого круга межличностного общения.

В процессе воспитания: а) развивать уравновешенность, настойчивость, высокую работоспособность; б) нейтрализовать недостаточную общительность, медлительность, безразличие, инертность.

Меланхолику:

Рекомендуется:

а) деятельность с оптимальным сочетанием труда и отдыха;

б) ориентироваться на повышенную его чувствительность и ранимость.

НЕ рекомендуется: работа, требующая большого напряжения, особенно в стрессовых и нестандартных ситуациях, требующих большого нервного напряжения.

В процессе воспитания: а) развивать чуткость, способность к сопереживанию, а также к концентрации внимания; б) нейтрализовать мнительность, неуверенность, обидчивость и замкнутость.

5.3. Понятие о характере. Личность и характер, его структура и акцентуации. Условия формирования характера

Понятие о характере

В переводе с греческого «характер» означает «печать», «чеканка». Выражение «это характерно для него» означает, что определенные действия и поступки человека являются для него типичными и закономерными. Характер – это индивидуальное сочетание главных свойств личности. Однако не всякую индивидуальную особенность человека относят к чертам характера. Например, такие индивидуальные особенности, как наличие или отсутствие музыкального слуха, обладание эйдетической зрительной памятью или отсутствие таковой не являются свойствами характера.

Поэтому под характером в психологии понимают такую совокупность индивидуальных психологических свойств, которая проявляется:

а) в типичных для данной личности способах поведения в тех или иных ситуациях;

б) в устойчивых отношениях, т.е. индивидуальных, избирательных связях индивида с различными сторонами своей личности и окружающего мира. Обратите внимание: отношения могут быть устойчивыми и неустойчивыми. Отношения, входящие в поверхностные слои структуры личности, в той или иной степени непрерывно изменяются. Те же отношения, которые находятся в ядре нашей личности, являются более статичными и мало подвержены изменениям. Именно эти отношения являются главными для понимания индивидуального своеобразия характера.

В психологии выделяются четыре системы свойств характера, определяемые различными отношениями личности:

- свойства, выражающие отношение личности к себе (самолюбие, самоуважение, эгоизм, честолюбие, тщеславие, гордость);

- свойства, выражающие отношение к людям (доброта, альтруизм, требовательность, заносчивость);

- свойства, выражающие отношение к делу (трудолюбие, лень, усидчивость, добросовестность, ответственное или безответственное отношение к труду);

- свойства, выражающие отношение к обществу, природе, миру.

Эти отношения личности взаимосвязаны между собой. Последнее означает, что каждое отношение возникает и развивается в единстве с другими

отношениями: при изменении одного меняются и все другие. Именно этим определяется взаимная связь свойств характера и его целостность. Так, например, в свойствах, выражающих отношение к другим людям, сказывается отношение личности к самой себе. Скажем, самоуверенность или неуверенность в себе оказывает влияние на то, как мы относимся к другим. Итак, отношения человека к разным сторонам действительности и к самому себе не существуют сами по себе и независимо друг от друга. Более того, не существует ни одного свойства характера, которое зависело бы исключительно лишь от определенного отношения личности. В этом проявляется, с одной стороны, целостность и системность самого характера, а с другой – тесная его взаимосвязь со всеми аспектами личности. Характер не надстраивается внешне над личностью, а выступает ее важным внутренним образованием. Поэтому раскроем более конкретно вопрос о взаимосвязи личности и характера.

Личность и характер

Характер, занимая определенное место в общей структуре личности, взаимосвязан и с другими ее сторонами: с темпераментом, способностями, волей.

Место характера в общей структуре личности определяется следующим:

- характер – это лишь одна из подструктур личности, причем подструктура подчиненная: развитая зрелая личность хорошо владеет своим характером и способна контролировать его проявления;
- человек как личность не сводим к характеру: значимость личности определяется прежде всего той общественной деятельностью, которую она выполняет. Человек может быть выдающейся личностью с достаточно сложным или неуживчивым характером;
- характер и личность тесно связаны между собой: чем ярче характер, тем больше он накладывает отпечаток на личность в целом, больше влияет на ее поведение (так, демонстративный тип акцентуации накладывает отпечаток на формирование художественного типа личности).

Связь темперамента и характера не носит однозначного и упрощенного характера. Последнее проявляется в следующем:

- темперамент, с одной стороны, определяет динамические особенности характера (так, холерический темперамент может лежать в основе динамики гиперактивного характера);
- однако при одних и тех же динамических особенностях психики (т.е. свойствах темперамента) возможны различные типы характера. Так, например, вспыльчивым можно быть и по причине холерического темперамента, и из-за невоспитанности. Или – спокойствие и сдержанность являются проявлением не только флегматического темперамента, но и сформированности у человека определенного характера;
- существуют черты характера, которые могут быть при любом типе темперамента: честность, доброта, вежливость или грубость, лживость, жадность, грубость;

- темперамент не односторонне и не окончательно определяет путь развития характера, темперамент сам в определенных пределах преобразуется (маскируется) под воздействием определенных черт характера.

Связь способностей и характера обнаруживается в следующем:

- формирование таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, происходит в той же деятельности, в которой формируются и способности. (Одновременно развивается, например, способность к труду и трудолюбие как черта характера);

- высокий уровень способностей связан с такими чертами характера, как вера в свои силы и возможности, высокая требовательность к себе и самокритичность;

- способ реализации человеком своих способностей зависит от характера: нередки случаи, когда способные люди ничего не достигают из-за своего характера.

Связь воли и характера проявляется в следующем:

- воля – это есть сила характера, она формирует такие его черты, как твердость, решительность, настойчивость, умение и привычка сознательно регулировать свое поведение, преодолевать препятствия на пути к поставленной цели;

- воля – это и содержательные особенности характера: решительность, настойчивость, мужество и самообладание ценны не сами по себе, а в связи с отношением человека к самому себе, другим людям, труду, обществу в целом, его материальным и духовным ценностям.

Структура характера

Структура характера определяется свойствами, которые выражают его цельную, системную природу. Структурные свойства характера вне его системы отношений не существуют. Раскроем их.

1. *Степень глубины*: к более глубоким свойствам характера относятся те отношения, которые определяют главные особенности личности, занимающие центральное место в ее структуре. У одних это могут быть отношения к труду, у других – отношения к себе, у третьих – отношения к другим людям и т.д. Глубокие свойства характера притягивают к себе, подобно магниту, все остальные его свойства, создавая ему качество целостности.

2. *Сила или активность характера* определяется тем, насколько свойства характера позволяют человеку сохранить свою независимость, автономность и целостность, несмотря на неблагоприятные внешние обстоятельства и условия. По этому показателю проводят различие между людьми с сильным или слабым характером.

3. *Степень устойчивости и изменчивости (пластичности) характера*. Устойчивость необходима человеку, чтобы сохранить свою целостность вопреки противодействующим жизненным условиям. Если характер не обладает устойчивостью и индивид вынужден каждый раз при изменении внешних условий менять его, то он может в конечном счете не раскрыть себя

как личность, не реализовать свои способности и дарования и в конечном счете потерять интерес к жизни.

4. Однако необходимым условием развития личности выступает и *пластичность ее характера*. Представьте себе человека, имеющего очень устойчивый характер, не меняющейся до такой степени, что это вызывает различные самоограничения и узость интересов и притязаний, а также создает проблемы в общении с окружающими.

Отметим главное: степень устойчивости и пластичности всегда имеет индивидуальное своеобразие, обнаруживая себя как свойство структуры характера в целом. Так, говоря об устойчивости, необходимо учитывать, какие свойства характера являются главными для той или иной личности, а также насколько этот индивид имеет сильный характер. Есть немало случаев очень серьезной, иногда коренной перестройки сложившегося характера. Но какие бы преобразования не претерпевал характер в жизни человека, он обычно сохраняет устойчивость в основных, наиболее общих своих особенностях.

Однако, говоря о структуре характера, необходимо видеть его относительную целостность. И обусловлено это тем, что системе отношений, составляющих структуру характера, в одних случаях может быть присуще качество цельности (цельный, гармоничный характер), в других случаях – качество дисгармонии (акцентуации).

Акцентуации характера

Что же включается в понятие «акцентуации характера»? Акцентуации – дисгармоничность в развитии характера, проявляющаяся в чрезмерном, не выходящем за пределы нормы усилении отдельных черт характера, что затрудняет адаптацию личности к некоторым жизненным ситуациям, делает личность уязвимой к ним.

Типы акцентуации (выделим плюсы (+), минусы (–) и труднопереносимые ситуации для каждого типа характера).

1. **Гипертимный** (постоянное пребывание в приподнятом настроении, даже при отсутствии каких-либо внешних причин, а также высокая активность и стремление к деятельности):

+ общительность, энергичность, преобладание позитивных эмоций, инициативность, дружелюбие;

– импульсивность, необдуманность поведения, необязательность, легкомыслие, раздражительность, тенденция к завышенной самооценке.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации подчинения строгим дисциплинарным правилам;

б) ситуации, создающие препятствия неформальному общению и свободному контакту с окружающими;

в) ситуации, не позволяющие проявлять инициативу, особенно в условиях однообразной, монотонной деятельности.

2. **Дистимический** (антипод гипертимному характеру):

+ серьезность, постоянство увлечений и интересов, рассудительность, целеустремленность;

– замкнутость и неспособность улавливать настроение окружающих, даже близких; недружелюбие, отсутствие эмпатии, раздражительность; напряженная внутренняя жизнь, стремление не раскрывать своих мыслей и чувств другим;

– концентрация на мрачных, печальных аспектах жизни.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации смены сложившихся стереотипов, установок, привычек;

б) ситуации, требующие неформального общения;

в) ситуации, требующие активного участия в делах коллектива.

3. **Лабильный** (эмоциональная неустойчивость, резкая смена настроения по незначительным для окружающих поводам, внутренняя впечатлительность и склонность к глубоким переживаниям):

+ доброжелательность, общительность, способность к эмпатии и сопереживанию в период приподнятого настроения;

– очень частая и порою немотивированная смена настроения (несколько раз в день);

– раздражительность, конфликтность в период подавленного настроения, слабый контроль за своими поступками и бурным проявлением эмоций.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации, в которых ущемляется чувство собственного достоинства;

б) ситуации критики, сильной конкуренции;

в) ситуации наказания или страха.

4. **Сенситивный** (высокая чувствительность и глубокие реакции в области тонких эмоций):

+ устойчивая привязанность в дружбе, глубокая возбудимость эмоций с преобладанием альтруистических чувств, способствующая пониманию других людей, а также способность к эмоциональной отзывчивости и состраданию, высокоразвитая эмпатия, мягкосердечие;

– застенчивость, трудность в самоутверждении в условиях новой обстановки, частое возникновение чувства неполноценности и мнительности, что мешает самостоятельному решению жизненных проблем.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации, требующие однозначного решения;

б) ситуации резких переходов от одних дел к другим;

в) ситуации лишения доверительного общения и возможности самораскрытия перед другими.

5. **Психастенический** (повышенная тревожность по поводу возможных неудач, постоянное беспокойство, не имеющее объективных причин):

+ склонность к самоанализу, самокритичность, рассудительность, ровное настроение, надежность в делах и чувствах;

– наличие навязчивых идей, нерешительность (всегда очень сильно сомневается в правильности избранного решения) и повышенная тревожность ведет к неспособности занимать руководящие должности, требующие проявления собственной активности, нестандартности и риска.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации, требующие самостоятельного решения при наличии нескольких вариантов своего развития;

б) ситуации, требующие выполнения заданий при отсутствии готовых инструкций и указаний;

в) ситуации быстрого перехода от одних задач к другим;

г) ситуации страха, беспокойства, психических нагрузок.

6. **Демонстративный** (ярко выраженная потребность и постоянное стремление произвести впечатление, привлечь к себе внимание, быть в центре своего окружения):

+ общительность, быстрота и легкость установления контактов с широким кругом людей, находчивость и способность адаптироваться к неожиданным и нестандартным ситуациям, самостоятельность и инициативность, способность осуществлять руководство, артистичность, живость воображения;

– эгоцентризм и ненасытная жажда постоянного внимания к своей личности и популярности, лживость, способность к интригам, неспособность посмотреть на себя со стороны, хвастовство, большие претензии относительно своего статуса и возможность добиться желаемого при отсутствии авторитета и симпатии со стороны товарищей.

Труднопереносимые ситуации:

а) равнодушие и невнимание со стороны окружающих, недооценка заслуг;

б) непризнание и нелюбовь, «низвержение с пьедестала»;

в) ситуации одиночества и ограничения круга общения, а также однообразной жизни.

7. **Возбудимый** (повышенная раздражительность, крайняя нетерпимость к окружающим, неадекватные вспышки гнева и ярости):

+ (вне приступов гнева) настойчивость в достижении поставленной цели; смелость, решительность, целеустремленность, работоспособность;

– агрессивность, неприязненное отношение к окружающим, стремление подавить личность другого, инициативность в агрессивных выходках, стремление завязывать конфликты, сопровождаемые иногда яростными аффективными реакциями и отклонениями в поведении;

– мышление отличается ригидностью, тугоподвижностью, неспособностью к гибкости и пластичности.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации, ограничивающие возможность проявлять власть и своеобразие (притеснение других);

б) ситуации, требующие быстрого переключения мышления и принятия нестандартных решений.

8. **Циклоидный** (периодическая смена настроения):

+ проявление в период эмоционального подъема жизнерадостности, общительности, активности, повышенной работоспособности;

– в период эмоционального спада – замкнутость, вялость, неуравновешенность, пониженная работоспособность, безразличие, обидчивость и придиризм.

Труднопереносимые ситуации:

а) неожиданные ситуации, требующие смены жизненных стереотипов, ломки сложившихся традиций;

б) ситуации неудач и эмоциональных перегрузок.

9. Шизоидный (аутистический, интровертированный):

+ серьезность, постоянство интересов и увлечений, способность к анализу, рассудительность, целеустремленность;

– холодность эмоций, неспособность к доверительному общению, замкнутость, напряженная внутренняя жизнь, слабая коммуникабельность (легко обходится без друзей), недружелюбие, отсутствие эмпатии, неспособность улавливать настроение окружающих, безразличие к делам и интересам других, раздражительность.

Труднопереносимые ситуации:

а) ситуации, требующие неформального общения, сопереживания;

б) ситуации смены сложившихся стереотипов, привычек и традиций.

10. Застревающий (высокая устойчивость сильных эмоций длительность эмоционального отклика и переживаний, «застревание» на своих мыслях и чувствах):

+ устойчивость эмоциональных привязанностей, взглядов, способность к сохранению межличностных связей и отношений в течение длительного времени;

– болезненная обидчивость, злопамятность и мстительность, неспособность прощать оскорбление и ущемление личных интересов и достоинства.

Труднопереносимые ситуации:

а) несправедливая обида, задетое самолюбие, препятствия к достижению честолюбивых целей;

б) деятельность, дающая ощущение зависимости и невозможности проявить себя.

Условия формирования характера

▪ *Развитие самосознания личности*, так как отношение к себе, лежащее в его основе, определяет все виды других отношений, в которых обнаруживает себя характер. Поэтому формирование самосознания выступает тем первокирпичиком, из которого затем выстраивается все «здание» характера. На это положение хотелось бы обратить особое внимание, так как часто считается, что основы характера закладываются в раннем детстве, их практически невозможно изменить в более позднем возрасте. Однако в раннем детстве характер полностью не формируется, так как в этом возрасте у ребенка еще не сформировано самосознание. Поскольку самосознание личности продолжает складываться и развиваться и в старшем возрасте, то параллельно идет и процесс формирования характера.

▪ Более того, чем сильнее развито самосознание индивида, тем более он способен к самовоспитанию, т.е. к изменению своего характера. Поэтому *самовоспитание*, участие самого человека в прогрессивном развитии своей личности – важное условие формирования характера. Именно человек, какими бы ни были объективные обстоятельства, сам участвует в выработке своего характера. Он ставит в нем последнюю точку.

▪ *Межличностные отношения* в детском саду, в школе, в семье, в трудовом коллективе очень важны, так как отношение к другим людям во многом определяет характер человека. В раннем возрасте у ребенка закладываются такие черты, как доброта, сострадание, способность к сопереживанию. Их появление во многом определяется степенью гуманности и доброжелательности межличностных отношений, в которых воспитывается ребенок. Он должен чувствовать себя в безопасности и быть уверенным в том, что его любят родители и все, кто находится рядом с ним.

▪ *Общение и психологическое влияние* со стороны других людей в самых своих разнообразных формах формируют в человеке определенные черты характера. Более того, при длительном общении взаимное воздействие людей друг на друга накладывает значительный отпечаток на их характеры. В результате совместной жизни люди иногда приобретают общие черты, становясь в некоторых отношениях похожими друг на друга.

▪ Создание соответствующих жизненных ситуаций и *организация необходимых способов поведения*. Это обусловлено тем, что каждая черта характера проявляется и формируется только в определенных жизненных ситуациях, за пределами которых не представляется возможным воспитать нужные черты характера.

▪ При формировании черт характера необходимо повышать уровень обобщенности соответствующих способов поведения в той или иной конкретной и единичной жизненной ситуации. Необходимым условием этого является *расширение жизненного (социального) пространства заданного способа поведения*. Например, для обобщения честности как важнейшего нравственного качества личности, нужно транслировать ее на все возможные ситуации, связанные с необходимостью быть порядочным, надежным и правдивым человеком. В противном случае произойдет фиксация на какой-то конкретной ситуации. И тогда честность не сможет перерасти в черту характера. Согласитесь, трудно назвать человека честным, если соответствующее поведение распространяется лишь на какую-либо конкретную, единичную ситуацию.

▪ Использование *положительной мотивации* в качестве вознаграждения за всякие попытки и успехи ребенка в овладении заданным способом поведения. По мере становления той или иной черты характера ребенок начинает вести себя соответствующим образом не в силу внешнего принуждения, а в силу притягательности самого мотива. Это возможно лишь при условии появления позитивной мотивации, сопровождаемой положительными эмоциями.

- Особенности *социальной среды*: родители, воспитатели, учителя, люди из ближайшего окружения, средства массовой информации (прежде всего телевидение), писатели, режиссеры и т.п. Какова социальная среда, таково и ее воспитывающее воздействие на ребенка, находящегося в ней. Любые отклонения в социальной среде порождают соответствующие деформации характера.

5.4. Понятие «способности», структура способностей и условия их формирования

Понятие «способности»

Способности – это такие личностные свойства, которые определяют уровень успешности освоения какой-либо деятельности или общения. Когда в одинаковых условиях люди достигают различных успехов в освоении и выполнении какой-либо деятельности, то говорят о наличии способностей у одних людей и их отсутствии у других. Вам, вероятно, приходилось наблюдать в жизни такое явление: способный человек, имея одинаковые условия с другими (уровень подготовленности, знания, навыки, умения, затраченное время, умственные и физические усилия), достигает большего успеха по сравнению с менее способными людьми. Итак, понятие «способности» определяется через соотношение с успехами в деятельности.

Связь способностей и задатков:

- *Задатки* – естественное условие развития способностей, это морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движений, которые могут оказаться условиями выполнения какой-либо деятельности. К задаткам можно отнести, к примеру, сензитивность (повышенную чувствительность), поскольку она обусловлена особым строением органов чувств и нервной системы. Это проявляется в низком абсолютном пороге чувствительности. Так, художники-живописцы имеют особо тонкую чувствительность к цвету и его оттенкам.

- *Способности* – это синтез человеческой личности, отвечающий требованиям деятельности, обеспечивающий высокие достижения в ней. Для более глубокого понимания природы способностей необходимо видеть их связь с процессом развития личности.

Взаимосвязь развития личности и способностей:

- Вопрос о развитии способностей неотделим от общей проблемы развития личности человека. Поэтому когда способности соотносят только с требованиями конкретной деятельности и достижением успеха в ней, то при этом теряют того, кто обладает этими способностями, а именно – личность. Весь склад личности влияет на проявление и развитие ее способностей. Поэтому способности – это важнейшая сторона духовного облика личности. Именно способности тесно связаны с ее интересами и интеллектом в целом.

- Структура способностей зависит от развития личности. Способность нельзя свести к какому-либо человеческому свойству (хорошее различение цвета, чувство пропорции, музыкальный слух и т.д.). Между задатками и способностями находится весь путь формирования и развития личности. Задатки могут развиваться в различных направлениях, так как они выступают как природные предпосылки и условия развития способностей. Наиболее благоприятные условия для формирования талантливости и гениальности возникают при всестороннем развитии личности. Образцами многостороннего развития личности являются Леонардо да Винчи, Шекспир, Пушкин.

- Более подробно этот вопрос раскрывается через общие и специальные способности в структуре личности:

- а) *общие способности* – это такая система интеллектуальных свойств личности, которая обеспечивает относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями, умениями и навыками;

- б) *специальные способности* – это такая система свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в специальной области деятельности (музыкальной, изобразительной, литературной и т.п.).

Специальные и общие способности нельзя противопоставлять друг другу: лишь их единство и взаимопроникновение помогает понять ведущие интересы и ценности личности. Это обстоятельство необходимо учитывать при формировании способностей.

Уровни развития способностей. Выделяют 2 уровня развития способностей: репродуктивный и творческий.

- *Репродуктивный:* человек, находящийся на этом уровне развития способностей, обнаруживает высокое умение усваивать знания, формировать умения и навыки по предложенному образцу.

- *Творческий:* человек, находящийся на этом уровне, создает новое, оригинальное, неповторимое (самый высокий уровень творчества в структуре способностей – одаренность, талант, гений).

Репродуктивный и творческий уровни развития способностей нельзя рассматривать как нечто данное и неизменное: как творческая деятельность немыслима без репродуктивной, так и репродуктивная может включать элементы творчества.

Признаки одаренных детей:

- Одаренность – это единство и взаимопроникновение общих и специальных способностей.

- Раннее развитие способностей (правда, известно немало случаев, когда одаренность проявляется поздно: если ребенок начинает поздно говорить, его считают необучаемым, а потом он оказывается талантливым человеком).

- Яркое богатое воображение и фантазия.

- Повышенная познавательная активность, ненасытная любознательность.

- Отчетливо выражено и образное, и абстрактное мышление. Способность мыслить нестандартно.

- Умение работать самостоятельно, склонность к самовыражению и самоутверждению.
- Раннее формирование зоны особых интересов (музыка, биология, шахматы, математика, театр, стихи и т.д.).
- Высокая самооценка.

Условия формирования способностей

▪ Ориентация на *сензитивные* (наиболее чувствительные) возрастные периоды, на протяжении которых создаются наиболее благоприятные психофизиологические условия формирования тех или иных способностей. Таким периодом для развития лингвистических способностей выступает ранний дошкольный возраст, артистических – старший дошкольный возраст.

▪ Включение ребенка в *разнообразные и многоплановые виды деятельности и общения*, которые должны быть творческими по своему характеру, иметь оптимальный уровень трудности (т.е. соответствовать возможностям ребенка).

▪ *Комплексный подход*, т.е. одновременное развитие нескольких взаимно дополняющих друг друга способностей, иначе формирующаяся личность может стать односторонней или даже ограниченной в своем развитии.

▪ Наличие *положительной мотивации*, формирование потребности в творчестве, что способствует созданию благоприятного эмоционального фона и порождению соответствующих интересов.

▪ Наличие *благоприятной социальной среды*. Без соответствующих социальных условий развитие способностей не может иметь места. Более того, существуют факты, доказывающие явное доминирование в раскрытии способностей социальной среды. (Возможность формирования музыкального слуха у людей, не обладающих врожденной звуковысотной чувствительностью).

▪ *Темперамент и характер*, которые могут как благоприятствовать реализации способностей, так и тормозить этот процесс:

а) темперамент и характер для успеха должны быть совместимы по динамике (так, для тех, кто работает с людьми, важным свойством темперамента является уравновешенность процессов возбуждения и торможения);

б) характер может стать препятствием на пути социальной реализации способностей человека. Например, вздорный или безвольный характеры часто были причиной гибели талантов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Что понимается под темпераментом?
2. Раскройте содержание понятия «динамическая устойчивость».
3. Объясните, почему темперамент связан не с динамикой вообще, а лишь с динамической устойчивостью.

4. Перечислите психологические свойства темперамента.
5. Что такое сензитивность и от чего она зависит?
6. Какова связь сензитивности и художественных способностей?
7. Чем реактивность отличается от активности?
8. В чем сходство и в чем различие пластичности и ригидности?
9. Какие виды ригидности вы знаете?
10. Чем экстраверсия отличается от интроверсии?
11. Назовите главное свойство холерика, охарактеризуйте этот тип темперамента, раскрыв его сильные и слабые стороны.
12. Назовите главное свойство сангвиника, охарактеризуйте этот тип темперамента, раскрыв его сильные и слабые стороны.
13. Назовите главное свойство меланхолика, охарактеризуйте этот тип темперамента, раскрыв его сильные и слабые стороны.
14. Назовите главное свойство флегматика, охарактеризуйте этот тип темперамента, раскрыв его сильные и слабые стороны.
15. Что понимается под характером в современной психологии?
16. В чем проявляется взаимосвязь отношений личности и свойств характера?
17. Каково место характера в общей структуре личности?
18. В чем проявляется связь темперамента и характера?
19. Как связаны между собой воля и характер? Почему их нельзя отождествлять?
20. Что такое цельность характера?
21. В чем смысл понятия «акцентуации характера»?
22. Перечислите типы акцентуированных характеров и раскройте кратко их плюсы и минусы.
23. Назовите условия формирования характера. Почему развитие самосознания занимает в этой градации первое место?
24. Какова связь способностей и задатков?
25. Почему для понимания способностей необходимо видеть их тесную взаимосвязь с развитием личности?
26. Какие уровни развития способностей выделяются в современной науке?
27. Перечислите признаки одаренных детей. Какой из них вы бы поставили на первое место и почему?
28. Какие вы знаете условия формирования способностей? Можно ли наличие положительной мотивации к какой-либо деятельности рассматривать в качестве компенсации недостатка способностей к ней?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

1.1. *Определите возможный тип темперамента.* «Экономист планового отдела обладает высокой работоспособностью, надолго сосредоточивается на

кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок»):

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

1.2. *Определите, какие свойства темперамента учитывались авторами следующей психолого-педагогической рекомендации.* «Высказывая в адрес такого ребенка какие-либо негативные оценочные суждения или делая ему замечания, родителям и учителям следует быть очень тактичным, чтобы у него не возникло мысли о том, что он плохой и его никто не любит»):

- а) сензитивность;
- б) пластичность;
- в) ригидность;
- г) высокий темп реакций;
- д) замкнутость.

1.3. *Какое из приведенных утверждений верно передает содержание понятия «темперамент»?*

- Это врожденные индивидуально-психологические особенности человека, которые передаются от родителей по наследству.
- Это подструктура личности, обуславливающая типичный для данной личности способ поведения.
- Свойство психики человека, заключающееся в склонности человека действовать по первому побуждению, спонтанно под влиянием внешних воздействий или внезапно нахлынувших эмоций.
- Врожденные динамические особенности психики: сила, скорость, вектор протекания психических процессов, состояний и свойств человека.
- Свойство психики человека, выраженное в скорости, содержании, глубине, динамике эмоциональных процессов и состояний.

1.4. *Разработайте рекомендации по общению с людьми, обладающими различными типами темперамента, в следующих ситуациях (задание выполняется письменно):*

- а) при наказании за ошибку в работе;
- б) при отказе в просьбе о помощи;
- в) при поручении ответственного задания;
- г) в ситуации знакомства;
- д) в ситуации просьбы об услуге;
- е) при проверке выполненной работы.

Рекомендации должны быть обоснованными и конкретными для каждого типа темперамента.

1.5. *Дайте прогноз поведения людей, обладающих различными типами темперамента, в следующих ситуациях (задание выполняется письменно):*

- а) поздно ночью раздается ошибочный телефонный звонок;
- б) происходит опоздание на назначенную встречу из-за поломки автобуса;

- в) коллега просит еще раз объяснить решение сложной задачи;
- г) начальник отдела поручает работнику выполнить срочный заказ.

Задание 2

(Выполняется письменно. Дается обоснование каждого ответа).

2.1. Какие способности проявляются в следующих ситуациях:

- а) делать устные сообщения, доклады и лекции для многих слушателей (говорить без «единой бумажки»);
- б) придумывать и создавать новые оригинальные модели одежды, прически, интерьеры помещений, кулинарные блюда;
- в) решать математические задачи, в которых требуется мысленное представление расположения предметов и их элементов в пространстве;
- г) сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых;
- д) запоминать и воспроизводить сложные движения тела;
- е) угадывать по отдельным признакам предметы или явления;
- ж) оказывать активное влияние на разных людей, уметь убеждать их, воспитывать, увлекать своими интересами.

2.2. Дайте оценку следующим высказываниям с точки зрения истинности и ошибочности. С какими из них вы могли бы согласиться, какие бы отвергли? И почему?

- На детях талантливых родителей природа отдыхает.
- Рафаэлем может стать только тот, в ком сидит Рафаэль.
- Способности – это личностные образования, включающие в свой состав знания и умения человека.
- «Чтобы иметь талант, нужно быть уверенным, что обладаешь им» (Флобер).
- «Без страсти нет гениальности» (Моммзен).
- В раннем возрасте дети скрывают свои способности, чтобы быть похожими на своих сверстников и не быть ими отвергнутыми.
- Одаренные дети более уязвимы, чем обычные.

Задание 3

Способности часто являются основанием для классификации определенных типов личности. И.П. Павлов в качестве такой основы взял наличие у человека мыслительных или художественных способностей. Вставьте названия этих типов личности в представленные описания и сгруппируйте их так, чтобы у вас получились целостные образы. Для выполнения этого задания используйте материалы лекций и учебного пособия (Л.Д. Столяренко. Основы психологии, гл. 5, § 3.2).

- Лица ... воспринимают окружающий мир непосредственно, не анализируя эту информацию.
- Люди ... типа чувствительны, ранимы, легко вживаются в различные образы.

- В мышлении лиц ... преобладают абстракции, легкость логических построений, способность к обобщениям и детальному анализу изучаемых явлений.
- Тяготение к точным наукам, склонность к научной деятельности, жизнь «больше умом, чем сердцем» характерно для лиц ... типа.
- Богатство эмоций, живость воображения, яркость возникающих образов облегчает представителям ... освоение таких видов деятельности, как скульптура, живопись, музыка, литература и т.п.

Задание 4

Ниже перечислены разнообразные характеристики поведения. Определите, личностям с какими акцентуациями характера они могут быть свойственны. (Своим ответам дать письменное обоснование). Для выполнения этого задания используйте материалы лекций и учебного пособия (Л.Д. Столяренко. Основы психологии. гл. 5, § 7.1).

- Тяга к развлечениям и пустому времяпрепровождению, к праздной жизни, беспорядочные и бесцельные контакты с людьми, несамостоятельность и проявление безволия.
- Отсутствие эмпатии, тяга к одиночеству, имеет напряженную внутреннюю жизнь, полную фантазий, не желает быть лидером или организатором, холодность, недружелюбие.
- Стремление быть в центре внимания, использование для этого всех имеющихся в распоряжении средств, быстрота и легкость установления контакта с широким кругом людей.
- Любое событие переживается необычно глубоко и длительно, склонность к состраданию и сочувствию, мягкость, альтруизм.
- Поведение часто непредсказуемо, так как зависит от переноса собственного внутреннего состояния вовне, в гневе может совершать поступки, о которых затем сожалеет.
- Отсутствие полутонов в эмоциях и чувствах, быстрый переход от «мировой скорби» к «безоблачному счастью», любовь к экстравагантной одежде, богатая экспрессия. Крайняя впечатлительность по поводу любого события или факта.
- Повышенная тревожность, когда даже незначительные события вызывают крайние проявления беспокойства, неумение дать отпор, растерянность перед новым, нерешительность и неуверенность в собственных силах.
- Смена гипертимных и дистимических состояний. В гипертимной фазе преобладает оптимизм, жажда деятельности и активность. Для дистимической фазы характерны замедленность реакций и движений, пессимизм, подавленность.

ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

1. Понятие эмоций, их функции и свойства.
2. Основные элементы эмоциональной сферы личности.
3. Психологическая характеристика стресса.

6.1. Понятие эмоций, их функции и свойства

Понятие эмоций

Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны нашего бытия: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Эмоции есть особый класс психических процессов и состояний, выражающихся в форме переживаний человеком личностного смысла жизненных явлений и ситуаций.

Функции эмоций

1. **Смыслообразование**, т.е. формирование жизненного смысла ситуаций и придание этого смысла нейтральным прежде явлениям и ситуациям. В результате этого эмоции помогают человеку выстраивать главные направления и приоритеты своего поведения.

2. **Формирование образов**. Эмоции интегрируют, «сцепляют» в единое целое образы человека о мире и о самом себе (образы восприятия, памяти, воображения, мышления), какими бы они ни были порою разрозненными и неоднородными по содержанию, происхождению и внешним признакам. Объединение всех этих образов происходит на основе общего эмоционального фона (впечатления), связанного с ними.

3. **Активизация мотивов поведения**. Мотивы могут находиться долгое время в латентном состоянии, пока не получают соответствующую «энергетическую подзарядку» от эмоций. Человек может рационально обосновать необходимость выполнения определенной деятельности, но так и не приступить к ней, если нет вдохновения, интереса и других сильных эмоций.

Чтобы приобрести статус мотива, эмоции должны быть оптимальными по своей силе: сверхсильные из них могут разрушить деятельность, а слабые не оказать на нее никакого влияния.

4. **Информационно-оценочная функция**. Эмоции осуществляют быструю оценку происходящих событий (по сравнению с рациональным анализом) и содержат информацию не только о том, насколько важны те или иные явления для человека, но и насколько желаемым и полезным будет их развитие в будущем.

Свойства эмоций

1. **Динамичность** эмоций заключается в фазовости их протекания, т.е. в нарастании напряжения и его разрешении. Эмоциональное напряжение

нарастает при непрекращающемся действии на человека неприятного раздражителя, окончание которого переживается им как облегчение и умиротворение. Так, на примере эмоции гнева можно выделить четыре фазы развития: фаза кумуляции (накопления, суммации), взрыв, уменьшение напряжения и угасание).

2. **Длительность** эмоций является их временной характеристикой, которая зависит от двух факторов:

- продолжительность *реального* контакта человека с эмоциогенной (порождающей эмоции) ситуацией;
- времени, в течение которого сохраняется *значимость* данной ситуации *для личности*. Это время не совпадает с продолжительностью реального контакта с эмоциогенной ситуацией, так как выходит за ее границы.

С помощью этих факторов можно преднамеренно изменять продолжительность эмоций, то есть содействовать их удлинению или укорочению. Это является одним из способов управления эмоциями.

3. **Интенсивность** эмоций – это их количественная характеристика, которая зависит от двух факторов:

- степень неудовлетворенности и значимости для человека соответствующей потребности;
- степень неожиданности (внезапности) появления эмоциогенного фактора. Здесь действует следующая закономерность: *чем сильнее и значимее потребность и чем больше непредсказуемость появления препятствий для ее удовлетворения, тем сильнее эмоция*. С помощью этих факторов можно управлять эмоциями, содействуя их усилению и ослаблению.

4. **Доминантность** обнаруживает себя в тех ситуациях, когда сильные эмоции начинают подавлять противоположные себе эмоции, не допуская их в сознание. Так, будучи сильно огорченными, мы вряд ли рассмеемся внезапной шутке, а находясь в приподнятом, торжественном настроении, мы не в состоянии сразу осознать и пережить печальное событие.

Как помочь человеку разрядить доминантную эмоцию?

- Нужно создать условия, при которых произойдет наиболее полное выражение силы эмоции, вызывавшей появление доминанты.
- Поможет образование нового эмоционального очага (доминанты), достаточно сильного, чтобы затормозить прежнюю доминанту: две сильные доминанты не могут одновременно существовать в головном мозгу. Так, участие в военных действиях излечивало некоторых людей от длительных неврозов.

5. **Суммация**. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, накапливаются, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности (возникновению чувств), в результате чего переживание эмоций становится сильнее. Процесс суммации эмоций протекает скрыто, незаметно для человека, так как не осознается им.

6. **Адаптация**, т.е. притупление, снижение остроты переживания эмоций при долгом повторении одних и тех же впечатлений («чувство выдыхается»). Адаптации подвержены как положительные, так и отрицательные эмоции.

Длительное действие приятного или неприятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия или неудовольствия. Так, частые поощрения (или порицания) работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на них. Но перерыв в действии раздражителя может снова вызывать эмоциональное переживание.

7. **Контагиозность (заразительность).** Человек, испытывающий ту или иную интенсивную эмоцию, невольно может передавать свое переживание другим людям, общающимся с ним. По причине контагиозности эмоций люди совершают поступки, кажущиеся очень далекими от их личных целей и мотивов прежде всего им самим. Например, бессознательное поведение человека в толпе, при панике, всеобщем веселье и т.д.

8. **Амбивалентность.** Человек может одновременно переживать и положительное, и отрицательное эмоциональное состояние по отношению к одному и тому же человеку. Причиной амбивалентности является несовпадение ситуативных эмоций и чувств. Так, испытывая чувство любви к ребенку, в некоторых ситуациях мы будем испытывать раздражение или обиду на него. Наличие амбивалентности свидетельствует о том, что мир, в котором мы живем, – сложен, противоречив и неоднозначен. Именно это обстоятельство надо учитывать при выстраивании стабильных и психологически комфортных межличностных отношений, в основе которых лежат чувства, зачастую не совпадающие с ситуативными эмоциями.

9. **Пристрастность** – одна и та же жизненная ситуация может вызывать у разных людей разные эмоции. Это зависит от их личностных особенностей (темперамента, характера, жизненного опыта, интересов, нравственных установок и т.д.). Так, к примеру, опасность у одних может вызывать страх, а у других – радостное, приподнятое настроение.

10. **Экспрессия** – внешнее выражение внутреннего переживания эмоций, чувств. Эмоциональная экспрессия делится на невербальную и вербальную.

Компоненты невербальной экспрессии:

- мимика (особенно длительность визуального контакта);
- кинесика: жесты, позы (особенно угол разворота плеч по отношению к собеседнику), оформление внешности и т.п.;
- такесика (физические контакты, связанные с тактильной системой восприятия), включает самые разнообразные прикосновения: рукопожатия, поцелуи, похлопывания, объятия;
- проксемика (пространственные взаимоотношения людей в процессе общения).

Считается, что из всего перечисленного мимика играет главную роль в эмоциональной регуляции, а именно: эмоциональные выражения лица, совпадающие с определенным состоянием, будут усиливать соответствующую эмоцию, тогда как ослабление или несовместимые выражения лица уменьшают силу соответствующей эмоции. Учитывайте это в регуляции своих эмоциональных состояний.

Компоненты вербальной экспрессии:

- лингвистика: слова, имеющие лексическое значение;

- паралингвистика: интонация, тембр, паузы, плавность речи, интенсивность и скорость.

Все перечисленные и раскрытые нами свойства эмоций и эмоциональных процессов необходимо знать для того, чтобы управлять своими эмоциями и успешно общаться с окружающими.

6.2. Основные элементы эмоциональной сферы личности

В эмоциональной сфере личности принято выделять следующие компоненты:

- базовые эмоции;
- дискретные (ситуативные) эмоции;
- чувства;
- эмоциональные состояния;
- эмоциональные свойства (черты) личности.

Базовые эмоции

Вне базовых эмоций формирование человека как биологического вида и личности не представляется возможным. К классу базовых эмоций относятся интерес, удивление, радость, страдание, гнев, стыд, отвращение, презрение, вина, страх.

Интерес-возбуждение – эмоция, выступающая в качестве мотивации в развитии навыков, мышления, приобретения знаний, в целом – познавательной деятельности. Переживается как чувство захваченности и любопытства, как желание исследовать, узнать, вмешаться в события. Противоположной интересу является эмоция скуки, возникающая в ситуациях однообразия и монотонии.

Удивление относится к быстропротекающей эмоции, близка к эмоции интереса, так как возникает в аналогичных ситуациях новизны и необычности. В силу того, что эта эмоция протекает очень быстро, она не может мотивировать поведение человека в течение длительного времени. Главная функция этой эмоции состоит в подготовке человека к новым и внезапным событиям, к успешным действиям.

Радость – сопровождает уверенность в себе и возникает при реализации основных личностных потребностей и способностей человека. Переживается как состояние удовольствия и наслаждения жизнью, а также удовлетворенности собой, другими людьми и окружающим миром. Сопровождается ощущением прилива сил и оптимизма.

Страдание – наиболее распространенная отрицательная эмоция, противоположна эмоции радости. В качестве форм страдания выступают горе и депрессия. В качестве психологических причин страдания выступают многие проблемные ситуации жизнедеятельности человека, связанные с неудовлетворением основных жизненных потребностей, мотивов, а также при утрате близких людей. Переживание страдания сопровождается унынием, упадком духа, одиночеством.

Гнев – сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствия в достижении человеком страстно желаемых целей, а также в ситуациях, ограничивающих поле самореализации. К причинам гнева также относятся личное оскорбление и унижение человека. Сила гнева, сопровождаемая приливом сил и желанием расправиться с обидчиком, зависит от степени неожиданности возникновения порождающих его причин, а также от их значимости для личности.

Стыд возникает на фоне сравнения себя с другими (особенно значимыми и авторитетными). Отметим особенности стыда:

а) переживая стыд, человек ощущает себя плохим, никчемным, беспомощным, маленьким, глупым, непривлекательным, неудачником (испытывая страстное желание исчезнуть, «провалиться сквозь землю»);

б) стыд парализует работу интеллекта, сознания в целом, оказывая сильное влияние на поступки человека;

в) стыд лежит в основе такого эмоционального состояния, как застенчивость;

г) противоположной стыду является эмоция гордости, возникающая в ситуациях, когда человек переживает самоуважение, свою личностную значимость;

д) на основе эмоций стыда и гордости у личности формируется устойчивое отношение к себе (самооценка).

Отвращение – порождает желание дистанцироваться или уничтожить объект, воспринимаемый как уродливый и омерзительный, не соответствующий нравственно-эстетическим требованиям субъекта. В качестве таковых объектов могут быть поступки, мысли и желания людей, конкретные предметы и продукты деятельности.

Презрение близко к эмоции отвращения. Но возникает эмоция презрения только по отношению к людям, когда их личностные качества не соответствуют нравственной и эстетической культуре субъекта. При этом он испытывает чувство превосходства, гордости и желание не общаться с презируемым лицом или группой.

Вина как эмоция возникает в ситуациях, когда человек осознает свою причастность или ответственность за какой-либо ущерб, страдания, неудачи и невзгоды других людей. При этом он испытывает не только чувство раскаяния и осуждения самого себя, но и желание искупить свою вину, объяснить свое поведение и помочь пострадавшему, т.е. взять на себя ответственность за собственные поступки. Последнее является важнейшим критерием нравственной зрелости личности.

Страх возникает в ситуациях опасности и угрозы физическому или личностному существованию человека. Степень этой угрозы определяет интенсивность этой эмоции: она может переживаться как состояние неуверенности, тревоги, предчувствия беды, незащищенности, сильнейшего ужаса, переходящего в аффект. Есть постоянные необоснованные страхи, которые мешают нормальной жизнедеятельности человека, то есть фобии. К самой серьезной фобии, мешающей нормальной жизнедеятельности, относится

агорафобия. Это боязнь открытых пространств, боязнь оказаться вне собственного дома. Люди, страдающие агорафобией, не могут выйти за покупками, водить машину, ездить на автобусе или даже просто ходить по улицам. Список возможных фобий почти бесконечен: боязнь высоты, воды, замкнутого пространства, огня и т.п. Для людей, страдающих различного рода фобиями, необходима не просто психологическая помощь, а та, которая носит профессиональный характер.

Каждый из нас имеет свой неповторимый эмоциональный склад, в основе которого лежит доминирование какой-либо из перечисленных здесь базовых эмоций или нескольких из них.

Дискретные (ситуативные) эмоции

Дискретные (ситуативные) эмоции имеют следующие свойства:

- а) они возникли в процессе эволюции раньше;
- б) присущи и животным, и человеку;
- в) привязаны к ситуациям и событиям;
- г) выделяют значимые ситуативные отношения;
- д) кратковременны;
- е) одна та же дискретная эмоция проявляется в разных чувствах.

Чувства

Это тоже эмоции, но обладающие специфичными особенностями. Они представляют собой:

- устойчивые эмоциональные образования, требующие для своего возникновения длительного времени;
- эмоционально окрашенные личностные образования, имеющие ярко выраженный предметный характер: человек не может переживать чувство вообще, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. В этом кроется принципиальное отличие чувств от ситуативных эмоций: ситуации всегда кратковременны, а предметы, входящие в них, остаются стабильными и практически неизменными;
- эмоциональные образования, возникающие на основе обобщения и суммации значимых эмоциональных переживаний и ситуативных эмоций;
- глубоко интимные личностные образования, лежащие в основе «Я-концепции», самооценки и самоуважения, поэтому чувства можно определить как эмоциональную основу личности.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод о том, что чувства – это эмоциональная установка личности, программа ее эмоционального реагирования на определенные явления при их восприятии и представлении. Ситуативные эмоции выстраивают поведение личности в настоящий момент времени, «здесь и сейчас», а чувства направляют ее деятельность в течение длительного периода времени, иногда в течение всей жизни.

Эмоциональные состояния

К эмоциональным состояниям относятся:

- настроение;
- аффект;
- фрустрация;
- стресс.

Настроение – устойчивое, продолжительное и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, в котором проявляются взаимоотношения человека с окружающими и то, как он воспринимает события своей жизни.

Основные признаки настроения как эмоционального состояния:

- наличие эмоционального тона, обладающего определенной валентностью: положительной (веселый, жизнерадостный, повышенный, гипертимия, эйфория) или отрицательной (грустный, подавленный, дистимия, депрессия);
- динамика, выражающаяся в устойчивости и продолжительности: настроение – это самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение;
- тесная связь настроения с соотношением между самооценкой личности и уровнем ее притязаний: это во многом объясняет причину доминирования определенного настроения в поведении индивида.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое снижением сознательного контроля над состоянием и поведением.

Основные признаки аффекта:

- быстрое и внезапное возникновение, а также кратковременность протекания;
- повышенная двигательная активность;
- высокая интенсивность переживаний, способствующая возникновению доминанты, выступающей в качестве тормоза остальных не связанных с аффектом психических процессов, следствием чего выступают:
 - а) снижение способности индивида к переключению внимания (сужение поля восприятия), которое фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет»);
 - б) снижение сознательного контроля над своими действиями, когда мало продумываются последствия совершаемого, происходит «помрачение», сужение сознания;
 - в) наличие полной или частичной амнезии на события в фазе аффективного «взрыва».

Виды аффекта:

В зависимости от знака эмоций выделяют:

- Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья и смеха.
- Аффективные проявления отрицательных эмоций – ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся иногда ступором (застыванием в неподвижной позе).

В зависимости от динамики возникновения выделяют:

- Кумулятивный аффект, который возникает в результате суммации, накопления отрицательных переживаний в течение длительного времени.

- Внезапный аффект, который обнаруживает себя в критических условиях при неспособности человека найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно возникающих ситуаций.

Стресс – состояние эмоционального напряжения, возникающее в экстремальных ситуациях (в ситуациях угрозы, обиды, опасности), требующее от человека концентрации нервно-психических сил.

В зависимости от характера внешних воздействий принято различать физиологический и психологический стресс.

- *О физиологическом стрессе* (который основательно изучен в медицине и научной школе Г. Селье) можно говорить лишь в том случае, если имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма, сопровождаемое субъективным чувством боли.

- *Психологический стресс* – это совокупность стрессовых состояний, которые в значительной степени относятся к области отрицательных и положительных чувств и эмоций. Формы проявления этого стресса обусловлены личностными качествами человека, т.е. тем, как он оценивает ту или иную экстремальную ситуацию.

Фрустрация – эмоциональное состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности или желания.

Причины фрустрации:

- фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда удовлетворение потребностей наталкивается на непреодолимые или трудно преодолимые преграды;

- возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но и особенностями личности, а также тем, как она оценивает эту ситуацию.

Формы проявления фрустрации:

- отрицательные переживания: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние и т.п.;

- формирование отрицательных характеристик поведения: агрессивности, повышенной возбудимости, а также появление комплекса неполноценности.

Эмоциональные свойства (черты) личности

Эмоциональная возбудимость – готовность реагировать с помощью эмоций на значимые для человека раздражители, а также отзывчивость на эмоциогенные ситуации. Существенную роль в этом играет адреналин. Эмоциональную возбудимость нельзя ограничивать лишь вспыльчивостью и раздражительностью. Строго говоря, об эмоциональной возбудимости можно говорить лишь в тех случаях, когда все чувства, характерные для данного человека, имеют низкий порог, т.е. возникают у него с одинаковой легкостью. Эмоциональная возбудимость способствует успешному обучению художественным профессиям (артист балета, кино, театра и т.п.).

Эмоциональная глубина – способность испытывать интенсивные эмоции. Люди различаются по этой способности: переживание сильных чувств доступно лишь немногим. Выделяют следующие уровни интенсивности эмоций:

- нейтральное состояние – отсутствие явно выраженного эмоционального процесса;
- умеренный уровень эмоций – эмоция уже достаточно отчетлива, чтобы осознаваться, но еще не настолько сильна, чтобы ярко обнаруживать себя в вербальной или невербальной экспрессии;
- интенсивное состояние – эмоция мотивирует поведение человека, он ведет себя эмоционально, проявляя гнев, радость, интерес, обиду, зависть и т.п.;
- сверхвысокий уровень интенсивности эмоций ведет к полному отключению рациональных механизмов, регулирующих поведение, что происходит, например, в состоянии аффекта.

Закономерность: чем выше эмоциональная возбудимость, тем больше интенсивность возникающих эмоций и тем дольше они сохраняются.

Эмоциональная устойчивость характеризуется невозмутимостью, невпечатлительностью, т.е. нереагированием человека на эмоциогенные раздражители и ситуации. Это свойство может передаваться по наследству, а также быть результатом самообладания, выдержки и хладнокровия.

Критерии эмоциональной устойчивости:

а) *время* появления эмоционального состояния при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора (например, время появления состояния гнева в ситуации унижения и личного оскорбления). Чем позднее появляются эмоциональные реакции, тем выше эмоциональная устойчивость;

б) *сила* эмоционального воздействия, которое вызывает определенные эмоции (страх, радость, горе и т.п.). Чем больше должна быть сила этого воздействия (например, значимость потери или успеха), тем выше эмоциональная устойчивость человека.

Эмоциональная ригидность – лабильность.

Эмоциональная ригидность – «вязкость» эмоций, их стабильность, трудность переключения с одной эмоции на другую, фиксация долгого внимания на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах.

Эмоциональная лабильность – подвижность эмоций, благодаря которой человек быстро реагирует на смену ситуаций и событий, свободно выходя из одних эмоциональных состояний и входя в другие. Слишком выраженная лабильность эмоций может осложнять отношения с окружающими, так как личность становится импульсивной и плохо управляемой. Будучи резко выраженным, это свойство делает человека неспособным выработать твердые взгляды и убеждения, приобрести постоянные привязанности.

Экспрессивность является интегральной функцией двух слагаемых: степени выражения силы эмоций и контроля человека за их выражением. Чем сильнее выражает человек свои эмоции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Чем

больше выражены эмоции, тем легче они возникают, интенсивнее и дольше переживаются. Более правильное суждение об экспрессивности можно вынести в том случае, если учитывается модальность (качество) доминирующих у данного человека эмоций.

6.3. Психологическая характеристика стресса

Модель психологического стресса включает в себя следующие компоненты: жизненная ситуация; восприятие ее как стрессовой; эмоциональное возбуждение; физиологическое возбуждение.

Дадим пояснение этой модели:

а) *жизненная ситуация* (или стрессор) – например, повышенная ответственность за выполняемую работу, смерть любимого человека или какое-либо изменение в вашей жизни, к которому вы должны адаптироваться, и т.п.;

б) *восприятие ситуации как стрессовой*: жизненная ситуация, к которой вы должны адаптироваться, представляет собой необходимый, но не единственный компонент стресса. Важно и то, что вы воспринимаете эту ситуацию как стрессовую (внушающую беспокойство, страх). Одни и те же стимулы в зависимости от индивидуальных особенностей индивида вызывают разную реакцию, т.е. могут вызывать или не вызывать стресс;

в) *эмоциональное возбуждение*: восприятие жизненной ситуации как стрессовой ведет к сильным эмоциям, которые возбуждают человека, вызывая страх, гнев, чувство опасности, состояние потрясения, фрустрации и беспомощности;

г) *физиологическое возбуждение* выражается в изменении состояния эндокринной системы человека.

Физиологические механизмы стресса

Из физиологических механизмов стресса значимыми представляются следующие моменты:

1. Одна из самых важных систем нашего организма, непосредственно связанная со стрессом, – эндокринная система. В нее входят все железы, выделяющие гормоны, а именно: гипофиз, щитовидная и паращитовидная железы, ядра надпочечников, а также поджелудочная железа, яичники, яички, эпифиз (шишковидная железа) и вилочковая железа.

2. Когда гипоталамус сталкивается со стрессором, он вырабатывает **кортикотропный рилизинг-гормон (КРГ)**, который действует на гипофиз таким образом, что там начинает вырабатываться **адренотропный гормон (АКТГ)**. Именно этот гормон (АКТГ) активизирует кору надпочечников, где вырабатываются кортикостероидные гормоны, важнейшими из которых являются **кортизол и альдостерон**.

Кортизол является тем горючим, которое нам необходимо для «сражения» (борьбы или бегства). Основная его функция – повышение уровня

сахара в крови, чтобы у нас была энергия для активных действий. Кортизол также способствует снижению числа лимфоцитов, которые крайне важны для нормальной деятельности иммунной системы, так как их основная функция – уничтожение бактерий. Поэтому увеличение содержания кортизола в организме повышает вероятность заболевания. **Альдостерон** также подготавливает нас к активным действиям. Его основная цель – поднять артериальное давление настолько, чтобы питательные вещества и кислород быстро и легко поступали к активным частям нашего организма: внутренним органам и конечностям. Альдостерон поднимает артериальное давление путем увеличения всего объема крови, содержащейся в организме за счет снижения выработки мочи и задержки выработки натрия.

3. Кроме коры надпочечников, в процессе стресса участвует и **мозговое вещество надпочечников** (т.е. их внутренняя часть), которое выделяет гормоны: **адреналин и норадреналин**. Действие этих гормонов проявляется в следующем:

1. Учащение сердцебиения.
2. Расширение коронарных сосудов.
3. Расширение бронхиальных труб.
4. Ускорение обменных процессов.
5. Сужение кровеносных сосудов в мускулах и коже рук и ног.
6. Увеличение потребления кислорода.

Вывод. Все перечисленные нами гормоны стресса приводят человека в результате происходящих в организме процессов в состояние готовности к активной физической деятельности.

Стратегии преодоления стресса

Принято выделять две основные стратегии преодоления стрессовой ситуации.

1. **Проблемно-ориентированное преодоление** направлено на разрешение противоречия, вызвавшего стресс:

- **противоборство**: люди, которые рассматривают стрессоры как вызов и уверены в своей способности справиться с этими вызовами, гораздо меньше страдают от их воздействий;

- **социальная поддержка**, которая должна включать не только отношения с близкими людьми, но и общение с теми, с кем мы работаем, отдыхаем, имеем общие интересы и увлечения;

- **планомерное разрешение проблем**, вызвавших стресс, так как все их одновременно решить невозможно, не вызвав новое напряжение.

2. **Эмоционально-ориентированное преодоление** направлено на снижение интенсивности эмоций, вызвавших стресс:

- **дистанцирование от стрессора** и избегание его (поменять место работы или жительства, разорвать межличностные отношения с кем-либо и т.п.);

- *позитивная переоценка стрессора* – придание ему нового смысла, предполагающее способность извлекать позитивное содержание из стрессовых ситуаций;

- *самоконтроль и принятие ответственности* за выход из стресса.

То, как люди оценивают и определяют стрессогенную ситуацию, напрямую связано с тем, каким путем они считают возможным разрешить эту проблему. Как правило, стиль преодоления не является постоянной характеристикой личности, так как выбор стиля производится в зависимости от оценки проблемы и ее характера. Выбор адекватных стилей и стратегий преодоления существенно снижает силу как кратковременных стрессоров (неожиданная автомобильная пробка), так и долгосрочных (смерть близкого человека).

Виды стресса

Из всех существующих видов стресса выделим два из них:

а) стресс на рабочем месте (профессиональный стресс);

б) ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство).

Профессиональный стресс вызывает совокупность стрессогенных факторов:

- присущих самому объекту труда (режим работы, условия труда, перегрузка или недогрузка);

- связанных с ролью человека как субъекта труда, предполагающей или исключающей инициативу и творчество, неопределенность должностных обязанностей, ролевые конфликты;

- связанных с межличностными отношениями, конфликтами в этой сфере.

Воздействие этих факторов (как суммарное, так и автономное), может привести к неудовлетворенности работой, депрессии, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) возникает как длительная реакция на психологически травмирующее событие (военные действия, захват заложников, изнасилование и т.п.) и имеет 4 основных признака:

- переживание травмирующего события;
- избегание всего, что связано с этим событием;
- сниженная чувствительность (чувства и эмоции теряют свою силу и интенсивность);

- возросшее возбуждение тревоги и чувства вины.

Преодоление ПТСР на первом этапе в значительной степени требует социальной поддержки, но затем человек должен приложить максимум индивидуальных усилий по выходу из этого состояния.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Каковы функции эмоций?

2. Как реализуется функция смыслообразования?
3. В чем обнаруживает себя информационно-оценочная функция эмоций?
4. Каковы основные свойства эмоций?
5. Что такое динамичность эмоций?
6. Какие существуют уровни интенсивности эмоций?
7. Как помочь человеку разрядить доминантную эмоцию?
8. В чем разница между ситуативными эмоциями и чувствами?
9. В чем причина амбивалентности эмоциональных процессов?
10. Какие существуют виды аффекта?
11. Какие эмоции относятся к базовым и почему?
12. Чем ситуативные эмоции отличаются от чувств?
13. Перечислите виды эмоциональных состояний личности.
14. Каковы особенности настроения как эмоционального состояния?
15. Что такое эмоциональная глубина и как она связана с эмоциональной возбудимостью?
16. Каковы основные характеристики психологического стресса?
17. Что включает в себя эндокринная система и каково ее участие в стрессе?
18. Что такое посттравматическое стрессовое расстройство?
19. Что включает в себя модель стресса на рабочем месте?
20. На что направлено эмоционально-ориентированное преодоление стресса?
21. Что включает в себя проблемно-ориентированное преодоление стресса?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Определите, какие эмоциональные свойства личности (сила, глубина, устойчивость, лабильность, ригидность, возбудимость) обнаруживают себя в приведенных примерах (ответы аргументируйте).

- Анна Каренина накануне гибели размышляет о своем отношении к Вронскому: «Моя любовь все делается страстнее и себялюбивее... У меня все в нем в одном, и я требую, чтобы он все больше и больше отдавался... Если бы я могла быть чем-нибудь, кроме любовницы, страстно любящей одни его ласки; но я не могу и не хочу быть ничем другим.» (Л.Н. Толстой).

- Страх и волнение не оставляют некоторых парашютистов и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними. Они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного движения. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках.

Задание 2

Выразите два противоположных состояния (например, гнев и спокойствие, печаль и радость, усталость и бодрость):

- а) используя только мимику;
- б) используя только жесты;
- в) используя мимику и жесты.

Задание 3

Прослушайте и посмотрите выступления двух-трех ведущих прямого эфира на телевидении. Оцените их речь с точки зрения использования при этом интонаций, жестикуляций, мимики и других форм невербальной экспрессии. Обратите внимание на то, как влияют на восприятие содержания сообщения такие детали, как цвет и стиль одежды, украшения, косметика, прическа.

Задание 4

При экспериментальных исследованиях в клиниках было установлено, что больные люди, постоянно находящиеся в нервном напряжении, тяжелее переносят вирусные инфекции. Почему это происходит? Используя знания о физиологических механизмах стресса, дайте обоснованный ответ на поставленный вопрос.

Задание 5

Стефан Цвейг писал: «Страх хуже наказания. В наказании есть нечто определенное. Велико ли оно или мало, все лучше, чем неопределенность, чем нескончаемый ужас ожидания». История знает немало случаев, когда ожидание смерти оказалось страшнее ее самой. Почему пытка неизвестностью считается одной из самых действенных и почему она лишает человека воли? Дайте объяснение тому, почему человек, встречаясь с давно ожидаемой опасностью, испытывает облегчение, так как эмоция страха внезапно ослабевает. Ответы на поставленные вопросы аргументируйте, используя знания о свойствах эмоций.

ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОЗНАНИЯ

1. Понятие межличностного познания.
2. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты.
3. Межличностное взаимопонимание, его способы и механизмы.
4. Психологическое мышление и типичные формы его проявления.

5. Фундаментальная ошибка атрибуции. Факторы точности межличностного познания.

7.1. Понятие межличностного познания

Межличностное познание включает в себя не только восприятие, но и понимание другого человека, поэтому оно связано не только с формированием образа другого, но и с пониманием его личностных особенностей. Руководствуясь этим теоретическим положением, выделим в межличностном познании следующие моменты:

- восприятие внешних признаков индивида;
- соотношение их с внутренними, личностными характеристиками человека;
- формирование целостного его образа, в котором выделены главные, второстепенные и не имеющие отношения к нему особенности.

Межличностное познание, в отличие от познания физических объектов, имеет свои специфические особенности, а именно:

- объектом познания является другой человек, который оказывает сам определенное воздействие на познающего, пытаясь изменить в сознании последнего представление о самом себе;
- тесная взаимосвязь процессов межличностного познания с эмоциями, что обнаруживает себя как переживание определенного отношения к тому, кого познают (эмоциональная оценка личности);
- выделение главных и второстепенных особенностей в образе партнера по общению (этап рациональной оценки личности);
- тесная связь межличностного познания с уровнем развития самосознания субъекта познавательной деятельности, особенно его «Я-концепцией» и самооценкой. Так, уверенные в себе люди воспринимают других как доброжелательных, расположенных к ним, что отсутствует у лиц с заниженной самооценкой.

Итак, межличностное познание включает в себя:

- а) межличностное восприятие;
- б) межличностное взаимопонимание.

7.2. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты

Межличностное восприятие – процесс систематизации и интерпретации чувственных данных о поведении и внешности человека. Процесс межличностного познания начинается с формирования первого впечатления о человеке, с восприятия поведения и внешнего его облика. С этого момента включаются в действие эмоциональные оценки. И происходит это потому, что эмоции обеспечивают быструю оценку происходящих с нами событий, обеспечивая формирование первого впечатления о человеке. Эмоции на этом этапе межличностного познания обнаруживают себя через механизмы

и эффекты межличностного восприятия, к рассмотрению которых мы и приступаем.

Механизмы межличностного восприятия

Это присущие человеческой психике спонтанно действующие алгоритмы восприятия и обработки информации о других людях, дающие максимально быструю оценку значимости последней. К механизмам межличностной перцепции, влияющим на адекватность формирования образа другого, относятся:

1. **Проекция** – перенос на того, кого мы познаем, своих собственных особенностей и состояний; при этом осуществляется приписывание другим людям как позитивных, так и негативных черт и свойств, которых у них в действительности нет. У тех, кто отличается малой самокритичностью и слабым проникновением в образ собственного «Я», механизм проекции выражен наиболее ярко.

2. **Идеализация** – наделение объекта познания исключительно положительными качествами вне зависимости от реального поведения; этот механизм проявляется не только в завышении оценки позитивных особенностей личности, но и в преуменьшении негативных. Это имеет место в условиях первоначальной ограниченной информации о воспринимаемом.

3. **Стереотипизация** – это стремление строить выводы на базе ограниченной информации, когда образ другого заменяется штампом, т.е. обобщенным (причем обобщение осуществляется на основе несущественных признаков) и упрощенным представлением о нем с точки зрения его принадлежности к возрастным, этническим, профессиональным и иным социальным группам. И как только мы выяснили, к какой группе принадлежит наш партнер по общению (например, является преподавателем), в действие вступает соответствующий стереотип, имеющий определенное содержание и эмоциональную окраску.

4. **Упрощение** – это неосознаваемое стремление иметь четкие, непротиворечивые представления о тех, кого мы познаем, что приводит к игнорированию проявлений полярных качеств и особенностей, когда человек оценивается или только положительно, или только отрицательно. Это в конечном счете снижает точность межличностного познания.

Как видим, механизмы межличностного восприятия ведут к искажению поступающей информации о человеке. Поэтому при познании другого необходимо видеть эти механизмы (т.е. «знать их в лицо»), чтобы уменьшить степень неточности при создании образа другого.

К возникновению ошибок в процессе познания другого ведут не только механизмы, но и эффекты восприятия.

Эффекты межличностного восприятия

В них находят выражение эмоциональные отношения между партнерами по общению, что снижает точность межличностного познания. Остановимся на важнейших из них.

- **Эффект «ореола»** состоит в том, что первое впечатление о человеке распространяется на образ человека в целом. При этом может сформироваться как позитивный, так и негативный «ореол». Если первое впечатление в целом благоприятное, то последующее поведение человека оценивается позитивно, если даже это не соответствует реальности. К негативному «ореолу» ведет отрицательное первое впечатление о человеке, которое приводит к игнорированию позитивных качеств человека в дальнейшем из-за усиленного внимания к недостаткам.

- **Эффект «новизны»** возникает по отношению к знакомому человеку, когда наибольшую ценность приобретает последняя, т.е. более новая информация о нем. По отношению же к незнакомому человеку более значимой является первая информация.

- **Эффект «бумеранга»** возникает в тех случаях, когда воздействие информации на партнера по общению вызывает результат, обратный ожидаемому. Этот эффект имеет место в тех ситуациях, когда партнер по общению не пользуется у нас ни доверием, ни авторитетом. Этим объясняется то, почему даже правильные советы некоторых людей воспринимаются нами враждебно.

7.3. Межличностное взаимопонимание, его способы и механизмы

Межличностное взаимопонимание предполагает эмоциональное и рациональное понимание.

Эмоциональное понимание – постижение личностных особенностей друг друга с помощью эмоций, что находит проявление в следующих механизмах:

- **Эмпатия** – понимание эмоционального состояния другого человека, его чувств и переживаний. Однако эмпатию нельзя отождествлять с сочувствием. Можно постигать смысл эмоционального пространства другого, не испытывая к последнему ни сочувствия, ни симпатии; если нам кто-либо не нравится, то это не означает, что мы не понимаем его переживаний и эмоций.

Важной характеристикой эмпатии является ограниченность рамками своего эмоционального опыта, поэтому легче всего этот механизм реализуется в поведении людей, переживших сходные жизненные ситуации. В то же время существуют люди, способные понимать переживания других людей, даже если те их тщательно скрывают. Владения данным механизмом требуют профессии в сфере «человек-человек»: врач, учитель и т.п.

- **Аттракция** – особая форма межличностного познания, основанная на формировании по отношению к человеку устойчивого позитивного чувства, симпатии и привязанности, которые способствуют более глубокому его познанию. Аттракция формируется на уровне индивидуально-избирательных межличностных отношений, для которых характерна взаимная привязанность людей друг другу. Однако аттракция имеет значение и в сфере деловых отношений, предоставляя возможность получить о партнерах немало информации.

Рациональное понимание – это логически оформленный и сложный мыслительный процесс установления соответствия суждений, представлений о человеке его реально существующим чертам характера, свойствам личности, мотивам поведения.

Рациональное понимание – это мыслительный процесс, направленный на выявление главных свойств предметов и явлений. Важными формами проявления этого процесса являются:

- а) отнесение предмета или явления к определенной категории;
- б) выяснение причин явления, его происхождения и развития, его последствий;
- в) выяснение того, как устроено явление (вещь).

Процесс рационального понимания человека может обнаруживать себя в этих же формах, но он является длительным, так как предполагает не только накопление знаний о других людях, но и их систематизацию на основе таких мыслительных операций, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, конкретизация.

Рациональное познание другого человека имеет определенные этапы и факторы, от которых зависит его эффективность.

Этапы межличностного рационального познания:

- 1) выдвижение собственных гипотез и предположений с целью выявления скрытого смысла происходящего;
- 2) сравнение и сопоставление собственных версий с мнениями других людей относительно сущности того, кого мы познаем;
- 3) выработка критического отношения к аргументам других людей, повторная интерпретация и вывод.

7.4. Психологическое мышление и типичные формы его проявления

Психологическое мышление является гораздо более сложным, чем предметное, оно позволяет понимать индивидуально-психологические особенности людей: черты характера, способности, эмоции, чувства, мотивы и т.п. Этот тип мышления является составной частью самосознания и поэтому без него человек не сможет понять не только окружающих людей, но и самого себя.

Существуют индивидуальные особенности психологического мышления: одни люди делают акцент на частных деталях и тонкостях в поведении того или иного человека, не пытаясь при этом «схватить» его закономерные, устойчивые, характерные особенности; другие в большей степени замечают в людях типическое, общее; третьи – строят образы других на основании эмоций, которые другие у них вызывают и т.д. Учитывая это, выделим типичные формы психологического мышления.

Типичные формы психологического мышления

1. *Аналитический тип.* В данном случае образ о другом выстраивается на основе установления связи каждого элемента внешности человека (например, его рук, глаз, формы губ, подбородка, цвета и формы волос и т.д.) с наличием определенной черты личности. При этом акцент делается на анализе внешнего облика, разложении внешности на отдельные компоненты, по каждому из которых делают вывод о наличии или об отсутствии определенных личностных свойств у того или иного человека.

2. *Синтетический тип.* Носители этого типа психологического мышления образ другого выстраивают на основе отнесения его к определенному социальному типу. В качестве последних могут выступать люди разных профессий, неодинакового социального статуса, мировоззрения, ценностей и т.п. В итоге воспринимаемому человеку приписываются признаки того социального типа, к которому он был отнесен, индивидуальные же свойства остаются при этом нераскрытыми.

3. *Ассоциативный тип.* В качестве главного инструмента такого типа психологического мышления выступает суждение по аналогии. Признаки внешности какого-либо человека и наблюдаемые особенности его поведения вызывают в памяти познающего образ другого человека, внешне чем-то похожего на воспринимаемого. На основании сходства внешних признаков двух людей и их поведения делаются заключения о совпадении их личностных качеств.

4. *Эмоциональный тип.* Тот, кто принадлежит к числу носителей этого типа психологического мышления, строит суждения и умозаключения о других людях на основе эмоциональных оценок, которые они у него вызывают. Такой тип межличностного познания обычно характерен для впечатлительных и эмоциональных по складу людей, а также для тех, кто имеет образный тип памяти и мышления. Отмеченными особенностями восприятия других людей обладают дети, особенно подростки.

7.5. Фундаментальная ошибка атрибуции. Факторы точности межличностного познания

Фундаментальная ошибка атрибуции

Осуществляя познание других людей, мы пытаемся понять и объяснить их поведение. При этом в своей повседневной жизни мы, как правило, редко используем научно проверенную методологию. Так что чаще всего мы не ищем причины, а скорее приписываем их. В качестве одного из механизмов такого приписывания причин поведения другим и себе может обнаружить себя каузальная (причинная) атрибуция. Этот феномен позволяет уяснить вопрос о том, как люди объясняют поведение другого человека, если не обладают достаточным объемом знаний о нем.

Существует два вида атрибуции:

а) *диспозиционная* (когда причины событий усматриваются в самом человеке);

б) *ситуационная* (причины обнаруживаются в ситуации).

В чем же заключается фундаментальная ошибка атрибуции? При объяснении причин негативного поведения других мы отдаем предпочтение диспозиционной атрибуции, а при объяснении собственных неудач – ситуационной атрибуции. Эта ошибка носит произвольный, автоматический характер.

В чем причины подобной ошибки?

1. В процессе социализации человек приучается к принятию *личной ответственности* за обстоятельства своей жизни, что и побуждает, согласно механизму проекции, объяснять чужое поведение диспозиционными причинами.

2. *Эффект «исполнителя-наблюдателя»*, согласно которому фокусы внимания исполнителя и наблюдателя сосредотачиваются на различных вещах.

▪ Когда мы выступаем в роли наблюдателей, то сосредотачиваем внимание на действиях исполнителя, а не на внешних условиях, т.е. особенностях ситуации. Об этих особенностях мы можем просто не знать, поскольку чаще всего видим лишь конкретного человека, совершающего определенные действия в данный момент.

▪ Однако если мы действуем сами, то заостряем свое внимание на условиях и особенностях ситуации, так как в данный момент они нас волнуют больше, чем диспозиционные факторы.

3. *Использование диспозиционной атрибуции в качестве приема защиты собственного самоуважения*. Если человек потерпел неудачу, то он старается объяснить ее ситуационной атрибуцией: «Так сложились обстоятельства» или «Возникла безвыходная ситуация». Любой благоприятный исход событий люди, как правило, объясняют как результат их собственных усилий, т.е. используют диспозиционную атрибуцию: «Это моя заслуга» или «Я приложил к этому усилия, волю, знания».

Чтобы понимать окружающих людей, избегая при этом фундаментальной ошибки атрибуции, необходимо при оценке их действий учитывать:

▪ Не только диспозиционные факторы, но и особенности ситуации, в которых люди действуют.

▪ Отношение самих людей к той ситуации, в которой они находятся, какие эмоции они при этом переживают, воспринимают ли эту ситуацию в качестве стрессовой и т.п.

▪ Основную причину предрасположения в пользу собственного «Я»: стремление личности сохранить свое самоуважение.

Факторы точности межличностного познания

1. *Рефлексия*, позволяющая связать в единую систему социальные оценки и «Я-концепцию». Способность к рефлексии позволяет посмотреть на

другого не только с точки зрения своей системы ценностей и жизненной позиции, но и глазами ближайшего данному человеку социального окружения.

2. *Идентификация, осознание себя через другого (путем сравнения себя с ним) и другого через себя*, т.е. стремление к отождествлению себя с другим, чтобы понять его смысловое поле, обеспечив тем самым процесс взаимопонимания. Возможности идентификации ограничены, так как отождествить себя с большим количеством индивидуально-неповторимых особенностей человека очень сложно.

3. *Общая направленность личности*: эгоцентрическая (доминирование индивидуальной точки отсчета и собственной системы ценностей) или социальная (преобладание интересов и потребностей других). При эгоцентрической направленности человек, как правило, имея мнение о другом, считает его истиной в последней инстанции.

4. *Степень пластичности характера личности*: при низком показателе данного качества человек с трудом меняет свои мнения и оценки о других, отличаясь жесткостью и прямолинейностью, так как не способен к многотональному и гибкому стилю межличностного познания.

5. *Психологическое мышление, представляющее собой анализ и обобщение добытой органами чувств информации с целью формирования образов других людей и самого себя*. Ведущую роль здесь играет неразрывное единство двух мыслительных операций: разложение исходных образов людей на соответствующие части, нахождение в них главных и второстепенных свойств, а затем последующее их соединение путем синтеза в новое целостное образование (образ).

6. *Психологическая чувствительность* – способность воспринимать минимальные изменения во внутреннем состоянии людей, с которыми мы общаемся.

7. *Наличие не только многоаспектности знания о другом человеке, но и адекватной иерархической структуры этого знания*. Это объясняется тем, что для точности мало знать все нюансы в личностных особенностях другого. Многознание о другом ведет к точности только при условии, если мы способны выделить, какие свойства личности, черты характера, особенности мотивации являются главными для индивида, с которым мы общаемся, какие второстепенными, а какие вовсе не имеют к нему отношения. Если указанная способность у познающего субъекта отсутствует, тогда избыточная информация о другом приводит к снижению точности процесса межличностного познания.

8. *Внимательное наблюдение за поведением человека в тех ситуациях, где он наиболее ярко и разносторонне проявляет себя как личность*. Такие ситуации должны содержать поведение человека, направленное на реализацию базовых потребностей и мотивов личности; быть связанными с преодолением серьезных препятствий на пути к достижению желаемой цели.

9. *Наблюдение за человеком с целью его оценки как личности* должно иметь определенный план. Осуществляя наблюдение, необходимо, во-первых, обратить внимание на то, что и как говорит человек, как он выражает свои

эмоции и в какой форме реагирует на действия и поступки других людей. Во-вторых, надо учитывать мнение других людей об этом человеке, которое послужит хорошим дополнением к нашим собственным оценкам, снизит их субъективность.

10. *Способность отделять установки, оценки, убеждения, стереотипы относительно того или иного человека от реального процесса его познания.* Именно наша склонность руководствоваться своими установками порождает преждевременные заключения о личности другого до того, как о нем будет получена исчерпывающая и достоверная информация.

11. *Гибкость в восприятии и оценках людей,* обнаруживающая себя таким образом, чтобы высказанное мнение о человеке не висело над ним «как дамоклов меч», а подвергалось определенным изменениям под влиянием новой, естественно, достоверной о нем информации.

12. *Способность видеть единство свойств личности и ситуаций, в которых они действуют.* Избегая фундаментальной ошибки атрибуции, следует учитывать, что поведение человека обусловлено взаимодействием внутренних индивидуальных характеристик и внешних факторов (ситуаций). Уметь при этом отделять «власть ситуации» от «власти личностных особенностей».

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. В каких ситуациях обнаруживает себя эффект «ореола» или хало-эффект?
2. Чем межличностное восприятие отличается от межличностного понимания?
3. Почему эмоциональная оценка другого имеет место в основном на первом этапе знакомства с ним?
4. Перечислите основные механизмы межличностного восприятия.
5. Чем стереотипизация отличается от идеализации?
6. Что общего в механизмах идеализации и упрощения?
7. Назовите эффекты межличностного восприятия.
8. Что лежит в основе возникновения негативного «ореола» как эффекта восприятия?
9. Обладает ли точностью первое впечатление о человеке? Обоснуйте свой ответ.
10. Как избежать действия эффекта «бумеранга»?
11. Что включает в себя рациональное понимание другого?
12. В чем различие между идентификацией и эмпатией?
13. Каково значение рефлексии в межличностном понимании?
14. Сформулируйте суть механизма каузальной (причинной) атрибуции и объясните его значение для процесса межличностного понимания.
15. Какие существуют виды каузальной атрибуции?
16. В чем состоит фундаментальная ошибка атрибуции?
17. Каковы причины этой ошибки и как можно ее избежать?

18.Какие существуют типы межличностного познания?

19.Перечислите и раскройте факторы, способствующие точности межличностного познания.

20.Какие факторы мешают правильно воспринимать и оценивать людей?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Какой образ возникает в вашем представлении, когда вы думаете о преподавателе высшей школы, российском бизнесмене, журналисте, бомже, шахтере, пенсионере? К носителям какого типа межличностного познания вы себя относите и почему? Для этого:

а) вспомните среди своих хороших знакомых тех, кто относится к названным социальным группам: имеет ли место при воспоминании эмоциональное отношение к ним, а также эффекты «первичности» и «новизны»;

б) оцените, насколько существующие в вашей памяти конкретные образы ваших знакомых совпадают со стереотипным представлением той группы, к которой они принадлежат. Использовали ли вы при этом суждения по аналогии?

Задание 2

Во власти какого механизма межличностного познания оказываются:

а) студент, провалившийся на экзамене и объясняющий свою неудачу сложными вопросами билета, отсутствием достаточного материала в учебнике, личностными особенностями преподавателя и т.п.;

б) студент, получивший отличную оценку на экзамене и объясняющий свой успех следствием своего неординарного ума, феноменальной памяти и другими личностными качествами.

Объясните, почему имеют место подобные объяснения жизненных ситуаций и способствуют ли они действительному росту и развитию личности?

Задание 3

В деятельности некоторых руководителей имеют место неточности межличностного познания. К таким неточностям можно отнести:

а) стремление завышать личностные качества тех подчиненных, которые поддерживают руководителя или высказывают суждения, сходные с его взглядами;

б) перенесение общего позитивного впечатления о подчиненном (внешняя привлекательность, скромность, жизнерадостность и т.п.) на оценку его отдельных профессиональных качеств, на основании чего принимается решение о повышении данного работника в должности.

Какие эффекты восприятия имеют место в данных ситуациях? Как избежать подобных неточностей в межличностном познании?

Задание 4

В своей будущей профессиональной деятельности многим из вас придется участвовать в практике отбора и расстановки кадров. Эффективному отбору на вакантные должности должно предшествовать изучение деловых и личностных качеств специалистов. И это не подлежит сомнению. Но возникает вопрос: способствует ли успехам в деятельности высокий уровень точности межличностного познания, которого вы достигнете в изучении специалистов. Если да, то почему, если нет, то также необходимо дать обоснование.

Задание 5

Рефлексия как механизм межличностного познания необходима руководителю, если он желает достичь высокого уровня удовлетворенности подчиненных своим руководством. Однако специальные исследования показали более сложную зависимость между уровнем рефлексивности и эффективностью управленческой деятельности. Лучшими оказались те руководители, для которых способности к самоанализу и восприятию внутреннего мира подчиненных оказались на среднем уровне. Почему управленческая деятельность не требует высокого (как, впрочем, и очень низкого) уровня рефлексии?

ГЛАВА 8. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

1. Понятие межличностных отношений, их признаки и содержание.
2. Межличностная аттракция.
3. Стадии развития межличностных отношений.

8.1. Понятие межличностных отношений, их признаки и содержание

Межличностные отношения

Общаясь и работая с людьми, мы фактически вступаем с ними в отношения как представители определенных социальных общностей (классов, наций, социально-демографических групп и т.п.) и как личности (индивидуальности). Первый из указанных типов отношений принято называть социальными, а второй – межличностными отношениями. Несмотря на различия, социальные и межличностные отношения тесно связаны между собой. Даже являясь представителями разных социальных общностей, но

работая вместе, люди довольно быстро начинают относиться друг к другу как к личностям и испытывать определенные эмоции к своим партнерам по общению. Так возникают межличностные отношения.

Взаимодействие между людьми может быть охарактеризовано как межличностное, если оно осуществляется между небольшим количеством людей и его участники находятся в пространственной близости, поэтому имеют возможность видеть, слышать, касаться друг друга, легко осуществлять обратную связь. Межличностные отношения – это система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных совместной длительной деятельностью и общением.

Признаки межличностных отношений

1. **Устойчивость и длительность.** Случайные, кратковременные и ситуативные контакты не включаются в межличностные отношения. Для того чтобы стать таковыми, они должны повторяться в течение длительного времени.

2. **Динамика,** переход от одной стадии к другой. Межличностные отношения зарождаются, закрепляются, достигают определенной зрелости, после чего могут снизить свой накал и интенсивность или перейти на новый качественный уровень. Так, например, от знакомства может быть переход к приятельским, затем к товарищеским и только после этого – к дружеским отношениям. Если для приятельских отношений характерна готовность к дальнейшему сотрудничеству, то для дружеских – общность интересов и целей.

3. **Чувство** как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому выступает структурной единицей межличностных отношений. Чувства по их роли в межличностных отношениях можно разделить на две большие группы:

а) конъюнктивные (сближающие) чувства (дружелюбие, добросердечие, уважение, любовь и т.п.), в которых находит выражение готовность к сотрудничеству и совместным действиям;

б) дизъюнктивные, разъединяющие людей чувства (отвращение, злоба, зависть, ненависть, презрение), когда по отношению к другой стороне не возникает желания сотрудничать.

4. **Степень раскрытия чувств.** Ядро межличностных отношений составляют сознательные действия и усилия партнеров, направленные на то, чтобы сделать свои чувства понятными или, напротив, скрыть их. Сближающие чувства лежат в основе психологической близости и доверия. Внешне эти эмоции не всегда показываются, так как нет в этом необходимости: вы уверены друг в друге и понимаете друг друга с полуслова. В основе деструктивных межличностных отношений лежат такие чувства, как мстительность, враждебность, обида, отвращение, презрение, которые также не всегда прямо и открыто демонстрируются.

Вместе с тем, когда мы не выражаем свои чувства, люди часто неправильно понимают наши переживания и поэтому уменьшается

возможность для сотрудничества и взаимной поддержки. Ведь не исключено, что вашим мужем или другом является очень хороший человек, но вы ощущаете себя с ним одиноко, так как не знаете, что он чувствует. И происходит это потому, что ваш муж или друг просто не умеет выражать свои чувства.

Содержание межличностных отношений

К параметрам, задающим конкретное содержание межличностных отношений, относятся:

- **дистанция**, определяющая степень психологической близости и доверительности партнеров: близкая, далекая и т.п.;

- **валентность или оценка отношений**: позитивная, негативная, противоречивая, безразличная; **амбивалентность** как противоречивая оценка отношений определяется несовпадением ситуативных эмоций и чувств по отношению к одному и тому человеку. Амбивалентность часто вызывает сложность во взаимоотношениях, так как ситуативные эмоции нередко принимаются человеком за чувства;

- **позиция партнеров**: по этому параметру можно выделить отношения доминирования, подчинения, равенства;

- **степень знакомства**: отношения поверхностного знакомства, приятельские, товарищеские, дружеские, любовные, супружеские, родственные.

Благодаря наличию устойчивых параметров межличностных отношений, можно говорить не только о том, какая у человека конкретная роль в системе этих отношений (кто он: коллега, партнер, клиент, поклонник, объект любви, соперник, враг, союзник и т.д.), но и о позиции партнеров по отношению друг к другу, а следовательно, и о психологической близости или об отсутствии таковой между ними.

Итак, межличностные отношения представляют собой сложное образование, имеющее и содержание, и динамику своего развития. Однако на выбор людьми друг друга влияет то, почему кто-то нам нравится больше, а кто-то меньше, есть и те, кто нам вообще не нравится. Стремление нравиться другим людям и их взаимные чувства по отношению к нам составляют важную сторону социальной жизни. Наши предпочтения проявляются при выборе друзей и будущих супругов; многие группы формируются на основе взаимной привлекательности входящих в них людей. Во всех этих случаях речь идет о межличностной аттракции, раскрытию чего посвящен следующий раздел.

8.2. Межличностная аттракция

Процесс предпочтения одних людей другим, взаимного притяжения между людьми и взаимной симпатии называется межличностной аттракцией. Как видно из определения, аттракция – это прежде всего эмоция,

которая побуждает нас действовать определенным образом при взаимодействии с конкретным человеком, а не с социальной группой или социальным институтом. Таким образом, она всегда включена в межличностный контекст, выступая одним из ключевых факторов формирования и реализации межличностных отношений.

Среди факторов, оказывающих наибольшее влияние на процесс межличностной аттракции, можно выделить внешние и внутренние.

Внешние факторы межличностной аттракции

1. *Степень выраженности у человека потребности в аффилиации*, т.е. потребности создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, желание нравиться, привлекать внимание, чувствовать себя ценной и значимой личностью. Человек со слабо выраженной потребностью в аффилиации производит впечатление необщительного, избегающего людей и, естественно, симпатии не вызывает.

2. *Эмоциональное состояние* в конкретной ситуации общения может быть рассмотрено как внешний фактор аттракции в том случае, если хорошее настроение человека распространяется на все вокруг, включая окружающих людей. Для человека с негативными эмоциями другие люди просто не существуют или раздражают. Естественно, такой человек не может нравиться окружающим.

3. *Пространственная близость*: чем ближе пространственно находятся люди друг к другу, тем вероятнее их взаимная привлекательность. Вероятнее всего брачными партнерами становятся люди, либо живущие недалеко друг от друга, либо те, которые учатся или работают вместе. Огромное количество дружеских отношений, влюбленностей, ухаживаний прекращается под воздействием пространственной разделенности.

Пространственная близость выступает фактором межличностной аттракции прежде всего потому, что люди, живущие неподалеку, находятся в сходной социальной среде, имеют общую информацию, общие вопросы и проблемы, что способствует их социальным контактам и даже взаимопомощи. Следствием может стать близкое личное знакомство. Однако пространственная близость потому и является внешним фактором аттракции, что находящиеся близко люди могут не только симпатизировать друг другу, но и испытывать по отношению друг к другу неприязнь и ненависть.

Внутренние факторы межличностной аттракции

1. *Физическая привлекательность партнера по общению.*

Почему нам нравятся красивые люди? Причины в следующем:

- а) нам приятно видеть красивое;
- б) красивые люди, как правило, более коммуникабельны по причине различных условий социализации красивых и некрасивых людей;
- в) действие эффекта «ореола»: красивый – значит, хороший; люди склонны ассоциировать красоту с положительными личностными характеристиками.

2. *Демонстрируемый стиль общения.* Выделим черты человека, которого не любят:

а) самовлюбленность, высокомерие, заносчивость, тщеславие; при взаимодействии с таким человеком вы чувствуете отсутствие интереса к себе, результатом чего может быть снижение самоуважения;

б) догматичность, постоянная склонность не соглашаться, противоречить своему собеседнику, что вызывает встречное оскорбление и негативные чувства;

в) двуличность, неискренность: при общении с таким человеком возникает ощущение опасности («чего он хочет от меня?», «кому он может передать содержание нашего разговора?») и чувство, что вас хотят использовать в чьих-то интересах.

3. *Фактор сходства между партнерами по общению.* Нам нравятся и мы скорее нравимся людям, которые похожи на нас, и напротив, нам не нравятся и мы не нравимся людям, отличающимся от нас.

Выделим факторы, усиливающие воздействие сходства на аттракцию:

а) *число вопросов, по которым люди достигают согласия:* один вопрос не может сформировать или разрушить дружеские отношения, а вот возрастающее число вопросов, по которым мы достигаем согласия, становится хорошим показателем того, будут ли наши отношения продолжительными;

б) *важность и значимость тех или иных взглядов:* некоторые взгляды занимают центральное место в нашем мировоззрении, они более устойчивы, их трудно изменить, поэтому согласие по этим вопросам зачастую является принципиальным моментом в установлении наших отношений с другими;

в) *взаимосимпатия:* знание того, что не только нам нравится другой, но и мы нравимся ему. Это не только повышает нашу самооценку, но и усиливает интерес и дружеское расположение к этому другому человеку.

8.3. Стадии развития межличностных отношений

Мы уже выделяли мысль о том, что время – важный фактор развития межличностных отношений. История взаимоотношений с кем-либо из значимых для вас людей складывалась из событий, каждое из которых могло углублять ваши отношения, развивать, усложнять, ставить под угрозу, прерывать или вносить новые изменения в их содержание. Динамика отношений с некоторыми людьми будет напоминать штормящее море, а с кем-то – скорее, штиль и постоянство. При всем разнообразии внешнего выражения межличностных отношений сам процесс их развития включает в себя ряд последовательных стадий, каждая из которых имеет свои способы межличностного общения, факторы межличностной аттракции, формы переживания эмоций и чувств:

- стадия сближения;
- стадия близости;

- стадия дифференциации;
- стадия отдаления;
- стадия распада отношений.

Рассмотрим подробнее каждую из этих стадий:

Стадия сближения. Ее основа – поиск и выбор партнера. Одним из подходов, позволяющих анализировать процессы, происходящие на этой стадии, является теория «фильтров». Согласно этой концепции, пара, переходя от поверхностного знакомства к более глубокому межличностному общению, должна преодолеть ряд своеобразных фильтров. В роли фильтров выступают различные факторы межличностной аттракции (см. раздел 8.2). Глубоких и устойчивых отношений могут достичь только те пары, которые последовательно преодолели все фильтры:

1. Пространственная близость (соседство или общее место работы, учебы, отдыха), а также пол, возраст, профессия, манера поведения. При неблагоприятном сочетании названных переменных аттракция не возникает, и общение не продолжается.

2. Определенный уровень сходства между партнерами (этот аспект проблемы подробно рассматривался в вопросе межличностной аттракции).

3. Возможность включения членов пары в совместную деятельность.

Основной задачей, которую решают субъекты при прохождении всех названных здесь фильтров, является обеспечение психологической безопасности, создание комфортной и спокойной ситуации. Искусство общения здесь состоит в том, чтобы не поучать, не поражать своего партнера, а расположить его к себе, не требуя от него никаких обязательств, создавая уютную, непринужденную атмосферу.

Стадия близости. Ее основа – становление пары, формирование чувства «Мы». Особенность этой стадии в том, что отношения достигают качественно нового уровня – уровня близких доверительных отношений, на котором каждый узнает самое сокровенное о другом. Люди все более открываются друг другу, делятся секретами, становятся более близки физически, стремятся переживать вместе позитивные и негативные чувства. Они начинают действовать как пара, а не как два отдельных человека.

Однако у каждого есть собственный предел психологического сближения со своей половиной. Это та дистанция, при нарушении которой общение становится трудным. У мужчин дистанция, как правило, больше, у женщин – меньше. Есть супруги, у которых потребность в психологическом сближении приблизительно одинакова, такие пары более благополучны и устойчивы.

Важным моментом стадии сближения является формальное закрепление отношений, принятие партнерами обязательств по отношению друг к другу: объявление о помолвке, оформление брачного свидетельства или какого-либо вида письменного договора.

Стадия дифференциации. Ее основа – стремление противопоставить слишком большой привязанности свою самостоятельность, иметь свои особые интересы, не совпадающие с интересами партнера. Потребность в автономии,

уникальности, неповторимости – одна из базовых потребностей личности, ее проявление в межличностных отношениях вполне закономерно. Однако если стремление отличать себя от другого в паре проявляется чересчур настойчиво, то это может привести к распаду отношений.

Дифференциация не означает прекращения отношений. Это стадия перестройки, переоценки, нового развития отношений. Здесь многое зависит от чуткости и деликатности членов пары: чтобы сохранить партнерство, необходимо видеть и ценить у партнера его особые индивидуально-личностные качества и особенности. Счастливые пары – это чаще всего пары, преодолевшие стадию дифференциации с пользой для развития отношений, когда вы нравитесь друг другу как личности, т.е. можете сказать: «Мой муж (моя жена) – мой лучший друг (моя лучшая подруга), он (она) мне глубоко симпатичен (симпатична) как личность».

Стадия отдаления. Если на стадии дифференциации члены пары не смогли сохранить интерес друг к другу как к личностям, то отношения переходят в стадию отдаления. Ее основа – проведение границы между «Я» и «Ты», стремление освободиться от партнера и в конечном счете расстаться с ним.

На этой стадии качество взаимоотношений приобретает иной характер, а именно: происходит переход на более поверхностный уровень самораскрытия. Бывшие когда-то близкими, партнеры не испытывают желания совместно проводить время, сокращают до минимума число обсуждаемых вопросов, разговаривают лишь по необходимости, причем сам разговор напоминает беседу посторонних – в нем нет прежней подлинной заинтересованности. Крайней степенью отдаления является избегание контактов друг с другом, чувство исчерпанности отношений.

Стадия распада. В основе этой стадии лежит прекращение отношений. В процессе распада межличностных отношений выделяют 3 фазы:

1. *Интрапсихическая*, когда индивид решает, что больше не имеет смысла продолжать с партнером существующие отношения. Переживания по поводу такого решения носят внутриличностный характер, иногда человек делится ими со своим дневником или со случайными чужими людьми. Критерием окончания этой фазы является решение сообщить партнеру о своем намерении.

2. *Диадическая*, когда стороны приходят к совместному решению о желательности разрыва. Этот процесс носит болезненный характер, сопровождается периодическими выяснениями отношений, поиском их новых форм. Результатом может быть как успех, так и решение о прекращении отношений.

3. *Социальная*, когда происходит информирование значимых людей о намерении разорвать отношения с целью заручиться их поддержкой, распространение собственной версии распада пары.

Как видим, структура процесса распада отношений имеет сложный характер. Однако на любой фазе может произойти восстановление разрушенных отношений. Например, если пара переживает интрапсихическую

фазу, то восстановление может быть связано с возрождением привлекательности образа партнера. На социальной фазе большое влияние на последующее развитие отношений могут оказать окружающие, способствуя при этом либо примирению, либо разрыву.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Чем межличностные отношения отличаются от социальных?
2. Каковы основные признаки межличностных отношений?
3. Назовите параметры, определяющие конкретное содержание межличностных отношений.
4. Почему амбивалентность вызывает сложность в формировании межличностных отношений?
5. На какие группы можно разделить чувства по их роли в межличностных отношениях?
6. Что такое межличностная аттракция?
7. В чем сходство и различие аттракции и эмпатии?
8. Перечислите внешние факторы аттракции.
9. Назовите внутренние факторы аттракции.
10. Каково влияние пространственной близости на процесс межличностной аттракции?
11. Что такое аффилиация и как она связана с аттракцией?
12. Выделите черты человека, который не нравится окружающим.
13. Назовите факторы, усиливающие воздействие сходства между партнерами на аттракцию.
14. Назовите стадии развития межличностных отношений.
15. Могут ли отношения миновать какую-либо из стадий?
16. Как ведут себя люди, отдаляющиеся друг от друга?
17. Почему переход от стадии близости к стадии дифференциации является критическим моментом в развитии межличностных отношений?
18. Какая потребность личности лежит в основе стадии дифференциации?
19. Какие фазы имеет стадия распада межличностных отношений?
20. Какие факторы стабилизируют отношения между людьми?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Как известно, отношения между главными героями романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин» – Татьяной и Евгением – не достигли стадии близости. Опишите в понятиях теории «фильтров», какие барьеры не смогли преодолеть пушкинские герои.

Задание 2

Вставьте пропущенные слова в данные утверждения.

- Если на стадии ... члены пары не смогли сохранить интерес и привлекательность друг для друга, их отношения переходят на стадию
- Дифференциация не означает ... отношений: это стадия ... развития отношений.
- Основа стадии близости – формирование чувства
- ... выступает фактором межличностной аттракции прежде всего потому, что люди, живущие неподалеку, пользуются ... социальной инфраструктурой, имеют общие проблемы и вопросы, что способствует их

Задание 3

Как спроектировать здание общежития таким образом, чтобы стимулировать зарождение и развитие дружеских межличностных отношений? Дайте обоснование своему ответу.

Задание 4

Дайте обоснованные ответы, используя знания о межличностных отношениях, на следующие вопросы.

- Почему отношения с людьми надо строить?
- Какие знания получает человек, сравнивая себя с другими?
- Почему, не умея любить себя, нельзя научиться любить других людей?
- Как сохранить психологическую дистанцию с другим человеком?
- Почему предают только друзья или близкие люди?
- Есть люди, о которых человек может сказать, что это «мои люди». Кто они для него?
- Кто такой друг? Почему его бывает трудно найти?
- Как человек может определить отношение к себе другого человека?

Задание 5

Перечислите чувства, лежащие в основе психологической близости. Какой, по вашему мнению, должна быть сила сближающих чувств? Можно ли согласиться с утверждением о том, что повышенная интенсивность этих чувств (например, дружелюбия, добросердечия и т.п.) приводит к разрушению гармонии в межличностных отношениях? Ответ обоснуйте.

ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

1. Понятие общения. Содержание, цель, средства общения.
2. Межличностное общение, его функции. Барьеры общения.

3. Психологическое пространство общения.
4. Психологическое влияние и его основные виды.

9.1. Понятие общения. Содержание, цель, средства общения

Понятие общения

Общение – это сложный и многоплановый процесс взаимодействия двух и более людей, состоящий в обмене между ними информацией познавательного или эмоционально-оценочного характера.

Выделим главную идею, определяющую наш подход к общению, которое не обязательно должно быть вызвано потребностями в совместной деятельности, оно может выступать в качестве самостоятельного и автономного процесса. *Общение представляет для человека самостоятельную ценность, не ограниченную совместной деятельностью.* Любой из нас может вспомнить множество жизненных ситуаций, когда общение состоялось, но не было вызвано потребностью в совместной деятельности. Потребность в общении (т.е. потребность в аффилиации) является базовой, без ее реализации человек погибает и как биологический вид, и как личность. С учетом сказанного выделим то место, которое занимает общение в структуре личности.

Место общения в структуре личности:

- общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми, удовлетворение это связано с возникновением чувства радости; эта потребность занимает самостоятельное место в структуре личности;
- общение помогает личности развивать самосознание, а именно: формировать «Я-концепцию», обогащать представление личности о себе и отношении к себе.

Ключевые понятия, используемые для понимания природы общения: «контакт», «отношение», «коммуникация», «взаимодействие».

Наиболее точным понятием для понимания общения как социально-психологического феномена является понятие «контакт» (соприкосновение), что осуществляется с помощью языка и речи.

В понятии «отношение» находит выражение система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающего мира и с самим собой.

Коммуникация – это процесс двустороннего обмена информацией, обеспечивающий взаимное понимание. Если взаимопонимание не достигнуто, значит, коммуникация не состоялась.

Взаимодействие – это процесс взаимного влияния субъектов общения друг на друга, следствием чего выступает и взаимная обусловленность, и взаимосвязь.

Содержание, цель и средства общения

В общении принято выделять содержание, цель и средства.

Содержание общения – это информация об объективных и психологических фактах, передаваемая от одного человека к другому в процессе межличностных контактов.

По содержанию общение может быть:

- а) *когнитивное* – обмен знаниями;
- б) *кондиционное* – обмен психическими состояниями (например, эмоциями), в результате чего включается процесс воздействия друг на друга;
- в) *мотивационное* – обмен потребностями, установками, интересами;
- г) *деятельностное* – обмен действиями, операциями, умениями и навыками.

Выделим в содержании общения следующие компоненты.

1. *Когнитивная* составляющая (или аспект общения) связана с процессами межличностного восприятия и познания на основе вербальной и невербальной систем.

2. *Аффективная* составляющая (или аспект общения) связана с регуляцией психоэмоциональных состояний личностей.

3. *Интерактивная* составляющая ориентирована на поведенческую сферу личности и связана с регуляцией поведения личности в группе.

Цель общения: удовлетворение различных потребностей и общение ради него самого. По целям (мотивам) общение разделяется на модальное и диктальное:

- *Модальное общение* имеет место тогда, когда мотивы общения лежат в пределах самого общения и люди получают удовольствие от самого процесса общения или занимаются «выяснением отношений».

- *Диктальное общение* – передача информации, побуждение партнера по общению, желание изменить его взгляды, стремление оказать эмоциональную поддержку. В этих случаях говорят о мотивах общения, лежащих за его пределами.

Средства общения – это способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения. Способы передачи информации разнообразны: телесный контакт, язык, знаки, символы, письменность и т.д.

По средствам общения выделим вербальное и невербальное общение.

1. **Вербальное общение осуществляется с помощью речи**, оно является доминирующим у человека. Это связано с тем, что речь обладает безграничными возможностями кодирования и передачи информации, выражения психических состояний, построения многообразных вариантов психологического взаимодействия.

Речь принято дифференцировать на несколько видов: устную, письменную, внутреннюю.

- *Различие письменной и устной речи:*

а) письменные тексты пишутся по своим правилам (четкие формулировки, полнота информации, логика изложения). Если законы эти не учтены, то излагаемая информация может быть трудной для восприятия.

б) акт речевого общения включает взаимосвязанные между собой процессы: произнесение речи; ее восприятие; понимание речи.

Восприятие устной речи является смысловым, т.е. включает в себя понимание того, что слышим.

Умение слушать необходимо для решения многих задач. Неумение слушать – один из самых серьезных недостатков в общении.

▪ *Ошибки, мешающие услышать и понять собеседника:*

а) недостаток внимания, его отвлечение;

б) преждевременная оценка услышанного и желание обобщить факты без получения всей необходимой информации;

в) приписывание своих мыслей говорящему;

г) желание доминировать, настоять на своем, подавив собеседника;

д) стремление полностью захватить инициативу, не давая собеседнику возможности высказаться, что сопровождается перебиванием, стремлением договорить за своего партнера.

2. Невербальное общение осуществляется на основе неречевых средств:

▪ кинетических (мимика, жесты, пантомимика);

▪ паралингвистических (особенности голоса);

▪ экстралингвистических (особенности говорения: паузы, покашливания, темп и т.д.);

▪ пространственное расположение партнеров: занимаемое место, дистанция и др.;

▪ визуальных (выражение глаз);

▪ физических прикосновений и поглаживаний;

▪ одежда и другие компоненты оформления внешнего вида.

Правила эффективного невербального общения:

а) не вторгайтесь без необходимости в личное пространство собеседника, которое составляет около 1–2 м;

б) поддерживайте зрительный контакт, но не смотрите на собеседника слишком пристально. Отсутствие зрительного контакта воспринимается как незаинтересованность или неуверенность в себе; слишком пристальный взгляд – как стремление подавить;

в) стремитесь к тому, чтобы ваши движения и реакции находились в резонансе с движениями и реакциями вашего собеседника. Этим вы покажете свой интерес и внимание как к своему собеседнику, так и к его словам;

г) избегайте закрытых поз (руки, скрещенные на груди; пальцы рук, сжатые в кулак; прикрывание рта рукой и т.д.);

д) наблюдайте за позой, мимикой, жестами, голосом, дистанцией и ориентацией корпуса собеседника.

9.2. Межличностное общение, его функции. Барьеры общения

Межличностное общение – это осуществляемое с помощью речевых и неречевых средств взаимодействие между несколькими людьми, в результате которого возникает психологический контакт и определенные отношения между участниками общения.

Функции межличностного общения:

- *контактная функция* – установление контакта как состояние обоюдной готовности к приему и передаче сообщений;
- *информационная функция* – обмен сообщениями, мнениями, замыслами, решениями;
- *побудительная функция* – стимуляция активности партнера для направления его на выполнение определенных действий;
- *функция понимания* – адекватное восприятие смысла сообщений, а также мотивов, переживаний и состояний партнеров по общению;
- *функция установления отношений* – осознание и фиксация своего места в системе ролевых, статусных, деловых, межличностных и прочих связей сообщества, в которых действует индивид;
- *функция оказания влияния* – изменение состояния, поведения, личностных структур партнера по общению.

Барьеры общения

Речь пойдет о том, как индивидуально-психологические особенности личности партнеров по общению мешают установлению контакта и взаимопониманию. В качестве таких барьеров выступает темперамент, характер, эмоциональные состояния участников общения. Раскроем их.

1. **Барьер темперамента** возникает между людьми с разной динамикой протекания психических процессов. Так, для представителей холерического темперамента характерны вспышки негодования, бурного проявления своих эмоций. Если при этом партнером по общению будет представитель флегматического темперамента, то поведение холерика не вызовет у него аналогичной реакции, но непонимание возникнет. Более существенный барьер общения возникает между холериками и меланхоликами, так как последние обладают высокой чувствительностью и ранимостью. Повышенная возбудимость холерика ведет к сильным обидам меланхолика, что порождает непонимание и конфликты. Поэтому при общении надо учитывать особенности темперамента друг друга.

2. **Барьер характера.** Причинами этого барьера являются:

- *акцентуации характера* – как крайние варианты нормы, при которых отдельные его черты усилены, обуславливая повышенную чувствительность (уязвимость) человека со стороны некоторых воздействий при повышенной устойчивости к другим (см. подробно об акцентуациях характера и принципах

общения с учетом специфики этих особенностей характера в главе 5 «Психология индивидуальности»);

▪ *низкий уровень эмпатии*, когда человек не способен понять эмоциональное состояние другого. Эмпатию нельзя отождествлять с сопереживанием: можно сочувствовать человеку, не понимая при этом его эмоций и чувств, а можно понимать и не сочувствовать.

3. **Барьер отрицательных эмоций** создают не любые отрицательные эмоции, а те из них, которые являются устойчивыми: страдание, гнев, презрение, страх, стыд и вина:

а) *барьер страдания* искажает восприятие человеком окружающего мира и самого себя. Радость другого вызывает боль и зависть, порождает эгоизм из-за жалости к себе. Переживание сильного горя вызывает у человека желание не общаться с окружающими, утешения окружающих могут вызывать раздражение и гнев;

б) *барьер гнева* возникает в ситуациях, когда человек при достижении целей сталкивается с препятствиями или его оскорбляют (унижают). При этом чем сильнее гнев, тем больше стремление человека «выплеснуть» энергетику этой эмоции на окружающих не только с помощью слов, но и агрессивными действиями;

в) *барьер презрения и отвращения* ведет к ограничению контактов с теми, кто у нас вызвал эти эмоции. Презрение к человеку порождает определенные черты его характера, безнравственные поступки и «дурная» репутация;

г) *барьер стыда и вины*. Стыд возникает у человека в ситуациях, когда его сильно критикуют или неумеренно хвалят. Нередко стыд и вина перед кем-либо выступает в качестве причины разрыва отношений с ним;

д) *барьер плохого настроения*. Общение в плохом настроении не способствует установлению психологического контакта, односторонне и угнетающе действует на партнера, особенно если тот не способен к сопереживанию. Поэтому нельзя «выставлять напоказ» для окружающих свои отрицательные эмоции – это не только снижает вашу работоспособность, но и отталкивает от вас большинство из тех, с кем вы общаетесь и работаете;

Подводя итог, отметим: понимание причин появления барьеров общения поможет устанавливать контакты с окружающими, преодолевая возникающие при этом трудности и конфликты.

9.3. Психологическое пространство общения

Психологическое пространство общения представлено следующими компонентами:

- а) проксемическая дистанция между общающимися;
- б) ориентация и угол общения;
- в) персональное психологическое пространство;

г) психологическое пространство группы.

Проксемическая дистанция

Проксемическая дистанция между общающимися – это динамические параметры пространства общения, т.е. нормы приближения человека к человеку в различных ситуациях взаимодействия. Эти нормы определены 4 пространственными зонами с субъектом общения в центре:

1. *Интимное расстояние* (от 0 до 45 см) – используется при общении самых близких людей.

2. *Персональное расстояние* (от 45 до 120 см) – используется при обыденном общении со знакомыми людьми.

3. *Социальное расстояние* (от 120 до 400 см) – оказывается предпочтительным при общении с чужими людьми и при официальном общении.

4. *Публичное* (от 400 до 750 см) – используется при выступлении перед различными аудиториями.

Факторы, влияющие на установление проксемической дистанции.

- Личностные характеристики: пол, возраст, характер взаимоотношений, уровень тревожности. Например, увеличение дистанции общения с лицами, старшими по возрасту, отдаление незнакомых, приближение родственников.

- Эмоциональные особенности и состояние общающихся. Так, высокий уровень тревожности вызывает реакцию избегания, которая проявляется в увеличении дистанции общения.

- Национально-этнические характеристики и социальный престиж общающихся. Так, дистанция общения увеличивается между людьми не только с различными национально-этническими характеристиками, но и имеющими различный социальный статус.

Ориентация и угол общения

Ориентация – это расположение партнеров по отношению друг к другу. Оно может варьироваться от положения «лицом к лицу» до положения «спиной друг к другу». Например, место, занимаемое партнерами за столом переговоров, определяется характером общения.

- Если оно соперничающее, то люди садятся напротив, если «кооперативное» – на одной стороне стола.

- Обычная беседа, а особенно случайная, дает позицию «наискосок» – через угол стола.

- Для беседы, связанной с действием, характерно расположение на противоположных сторонах стола, но не напротив, а слегка по диагонали.

Персональное психологическое пространство

Это пространственная сфера вокруг человека как личности, очерченная мысленной чертой, за которую другим не следует входить. Мерой персонального пространства является расстояние, на которое к данному

человеку может приближаться другой. Персональное пространство не является кругообразным, оно больше напоминает «0»-образную форму.

Перечислим психологические характеристики персонального пространства:

- это самая минимальная и еще приемлемая для человека дистанция общения с другим лицом;
- право каждого на собственные эмоции и настроение;
- право на свои собственные мысли, на свое собственное отношение к чему-либо или к кому-либо;
- право на выбор профессии, рода занятий;
- индивидуальный способ выполнения своей работы;
- восприятие и интерпретация человеком самого себя.

Человек может «закрывать» ту или иную сторону своей личности для другого человека (например, в проявлении эмоций, нравственных или религиозных ценностных ориентаций, своего интеллекта и т.д.), что создает определенную дистанцию между людьми. Полное отсутствие персонального пространства является ненормальным для формирования и развития личности.

Психологическое пространство группы

Это своеобразные границы, которые возникают вокруг общающихся людей.

Эти границы определяются:

- дистанцией, измеряемой в сантиметрах (так, при расстоянии между людьми от 100 до 125 см они уже не воспринимаются как единая группа, другой человек спокойно вторгается в их пространство. Критическим является расстояние между общающимися в группе, равное 90 см);
- общими интересами, ценностными ориентациями, интеллектуальными и личностными особенностями, общим для группы стилем деятельности, желанием и умением соотносить свои цели и действия с целями и действиями других людей.

Совместимость и работанность группы – это важнейший показатель объемности психологического пространства группы. Проанализируйте такие малые группы, как своя семья и студенческая группа, с точки зрения выделенных нами показателей психологического пространства.

9.4. Психологическое влияние и его основные виды

Язык общения является мощным инструментом психологического влияния. Существует немало ситуаций, в которых один человек влияет на поведение другого, его образы, психологические состояния, чувства, мысли.

Психологическое влияние – это воздействие на эмоциональное состояние, мысли, чувства и действия другого человека. Виды

психологического влияния многообразны. Выделим 3 признака для их классификации.

1. **Причины изменения людьми своего поведения и взглядов под воздействием реального или воображаемого влияния других.** На основе этого признака выделим информационное и нормативное психологическое влияние.

▪ *Информационное психологическое влияние* возникает в ситуациях, когда люди не знают, что правильнее всего делать или говорить.

Выделим ситуации, порождающие этот вид влияния:

а) неоднозначность в ситуациях – люди чаще всего используют других как источник информации, если ситуация неоднозначна: тогда человек более открыт влиянию других. Мощной влияющей силой являются эксперты, поскольку у них больше, чем у других, информации о том, как нужно реагировать в данной ситуации;

б) кризис представляет собой специфический вид неоднозначной ситуации: страх, замешательство и паника увеличивают нашу склонность полагаться на других в надежде, что те помогут нам решить, что делать. Однако использование других в качестве источника информации может повлечь за собой нежелательные последствия – например, когда человек впадает в панику из-за того, что эмоционально заражается страхом от других людей. Этот феномен называется «эмоциональным заражением».

▪ *Нормативное психологическое влияние* возникает по иной причине. Мы изменяем свое поведение, чтобы оно соответствовало нормам и ценностям группы, к которой мы принадлежим, или общества, в котором мы живем.

Этот вид влияния имеет место и тогда, когда мы стремимся «быть как все», боимся быть непохожими на других, отличаться от них. Соглашаясь с группой, поступая «как все», индивид получает и социальное одобрение, и ощущение своей правоты, а следовательно – и чувство безопасности.

2. **Степень участия сознания и воли.** Здесь выделяют произвольное и непроизвольное влияние.

▪ *Произвольное влияние* предпринимается зачем-то и для чего-то, всегда осуществляется с целью удовлетворения каких-то человеческих потребностей, оно всегда отвечает каким-то интересам (интересы господства над другими, жажда власти и т.п.).

▪ *Непроизвольное влияние* действует в том случае, когда один человек воспринимает (даже мысленно) присутствие другого.

Непроизвольное влияние оказывает в той или иной степени каждый человек: достаточно факта простого присутствия одного индивида рядом с другим, чтобы они начали оказывать влияние на мысли и поведение друг друга (их поведению хочется подражать, а их цели назвать своими). Таково действие харизматической или обаятельной личности.

Действие же другого человека может быть абсолютно иным, так как одно его присутствие создает атмосферу подавленности, тревожности и страха. Это влияние тоже носит непроизвольный характер, и некоторые из нас, не

осознавая, могут быть его источником. Поэтому, общаясь с людьми, посмотрите на себя со стороны.

3. Силы, действующие в обществе и заставляющие индивидов подчиняться им. Здесь выделяют 4 формы психологического влияния.

▪ *Наказание и вознаграждение.* Эффективность этих видов влияния зависит от их взаимодействия, а также от того, как люди, подвергающиеся этому влиянию, объясняют причину своего поведения: воспринимают их как внешние силы или как следствие поведения, обусловленного своими внутренними личностными особенностями.

▪ *Экспертное влияние* оказывают люди, которые обладают специальными знаниями, профессиональными навыками, умениями, способностями, т.е. всем тем, что отсутствует у непрофессионалов, которые как раз оказываются подверженными экспертному влиянию.

▪ *Референтное влияние* оказывает человек или группа, с которыми индивид отождествляет себя, кого признает в качестве образца для подражания, на кого хочет быть похожим. Таким образом, референтное влияние – это влияние авторитета.

▪ *Влияние власти и закона.* Силы власти и закона действенны лишь до тех пор и в той мере, пока человек, на кого они направлены, чтит закон и стремится его выполнять. Так, например, трудно ожидать от преступника, не уважающего законы, подчинения их влиянию. Он скорее подчинится силе наказания.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОВТОРЕНИЯ

1. Выделите главную идею, определяющую подход к общению.
2. Раскройте место общения в структуре личности.
3. Дайте определение понятиям: «контакт», «отношение», «коммуникация», «взаимодействие». Какое из этих понятий является наиболее точным для понимания общения?
4. Что такое содержание общения? Какие виды общения выделяются на основе этого критерия?
5. Выделите основные компоненты в содержании общения.
6. Что такое цель общения? Дайте понимание модального и диктального общения; объясните, что у них общего и в чем различие между ними.
7. Что такое средства общения? Какие виды общения могут быть выделены по этому основанию?
8. В чем специфика вербального общения и что оно в себя включает?
9. Перечислите ошибки, мешающие услышать и понять собеседника.
10. Выделите особенность невербального общения. Какие компоненты оно в себя включает?
11. Чем отличается вербальное общение от невербального, и в чем это различие проявляется?
12. Каким требованиям подчиняется процесс невербального общения?
13. В чем специфика межличностного общения?

14. Какова роль межличностного общения в жизнедеятельности человека? (Раскройте функции этого общения).
15. Какие существуют барьеры общения?
16. Раскройте сущность барьеров темперамента и характера. (Свой ответ проиллюстрируйте).
17. Что включает в себя барьер отрицательных эмоций? Как его учитывать при общении?
18. Что такое психологическое пространство общения и что оно в себя включает?
19. Раскройте содержание персонального психологического пространства.
20. Что такое проксемика и какие факторы оказывают на нее влияние?
21. Что такое психологическое влияние?
22. В каких ситуациях возникает информационное влияние, чем оно отличается от нормативного?
23. Почему возникает необходимость нормативного влияния? Можно ли его использовать при работе с людьми?
24. Какие преимущества имеет произвольное влияние по сравнению с произвольным? Можно ли управлять людьми, используя лишь произвольное влияние?
25. Чем определяется эффективность наказания и вознаграждения?
26. Чем экспертное влияние отличается от референтного? Приходилось ли вам использовать эти виды влияния?

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

Дайте обоснованные ответы на следующие вопросы.

- Почему от воздействия другого человека иногда надо защищаться?
- Почему влияние чужих людей на человека может быть сильнее, чем влияние близких?
- Как и почему возникает психологическая зависимость от другого человека?
- Найдите общее и различное в таких видах общения, как деловое и интимно-личностное.
- Какие виды влияния чаще всего встречаются среди вашего круга друзей и знакомых?

Задание 2

«Стиль мебели тоже по-своему влияет на характер беседы. Глубокие английские кресла располагают к полунемой дремоте; стулья с жесткими спинками побуждают к остроумию; диваны, на которых можно удобно развалиться, способствуют сердечным признаниям. Взоры собеседников,

расположившихся на таком диване, не встречаются, что действует благотворно на застенчивые натуры, а близость расслабившихся тел навевает чувственные воспоминания» (А. Моруа).

Проанализируйте данный отрывок и попробуйте объяснить, как стиль мебели, влияет на характер беседы, делая ее доверительной («диваны ... способствуют сердечным признаниям»). Объясните данный феномен с точки зрения основных компонентов психологического пространства общения.

Задание 3

Прокомментируйте приведенные ситуации. О каком барьере межличностного общения идет в них речь? Предложите свой вариант решения проблем, привлекая соответствующие знания.

1. Энергичных, общительных родителей часто раздражает их вялый, пассивный ребенок.

2. Спокойную, уравновешенную маму утомляет чрезмерная активность ее ребенка.

3. Ученик любит, чтобы выполнять уроки ему помогала мама: папа медленно и методично начинает объяснять все по порядку, а мама очень быстро понимает проблему и «в двух словах» помогает найти ее решение.

Задание 4

У человека, потерявшего близкого, часто наблюдается утрата теплоты в общении с другими людьми, тенденция разговаривать с ними с раздражением и злостью, желание, чтобы его вообще не беспокоили и не вызывали его на вынужденное общение. Причем все это сохраняется, несмотря на усиленные старания друзей и родных поддерживать с ним дружеские отношения. Как можно восстановить общение с этим человеком и какой барьер при этом необходимо преодолеть?

ГЛАВА 10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС КАК СИСТЕМА. ОБРАЗОВАНИЕ. ОБУЧЕНИЕ. ВОСПИТАНИЕ

1. Предмет и основные категории педагогики.
2. Понятие дидактики. Теории и технологии обучения.
3. Психологическое понимание воспитания: социализация и воспитание, критерии воспитанности, особенности и типы воспитания.
4. Семья как субъект педагогического воздействия и социокультурная среда воспитания и развития личности.

10.1. Предмет и основные категории педагогики

Предмет педагогики

«Педагогика» – слово греческого происхождения, в дословном переводе означает «детоводитель». Педагогом в древней Греции называли раба, который в буквальном смысле этого слова брал за руку ребенка своего господина и вел в школу.

Педагогика обрела статус науки благодаря трудам и авторитету выдающегося чешского педагога Яна Амоса Коменского (1592–1670). Его труд «Великая дидактика» (1654) имеет мировое признание. На протяжении столетий педагогика развивалась как практика обучения и воспитания детей.

В настоящее время педагогику рассматривают как науку и практику обучения и воспитания человека на всех возрастных этапах его личностного и профессионального развития в силу следующих причин:

- педагогика включает в себя все звенья – от дошкольных учреждений до структуры профессиональной подготовки и курсов повышения квалификации;
- во многих странах существует система непрерывного образования человека; современная система образования и воспитания касается практически всех людей.

Фундаментальной проблемой педагогической науки и практики была и остается проблема личности, ее формирование и развитие в специально организованных условиях.

Педагогика изучает наиболее эффективные условия для полноценного формирования и развития личности в процессе обучения и воспитания. Этим обусловлена и практическая значимость педагогической науки: каждый человек в течение своей сознательной жизни выступает в роли педагога, т.е. обучает и воспитывает своих детей, членов семьи, сотрудников по работе. Функция обучения, а в повседневной жизни – воспитания, присуща каждому человеку, независимо от образования и профессии. Следовательно, каждый человек обязан овладеть основами педагогической культуры.

Основные категории педагогики

К основным педагогическим категориям относятся: личность, образование, воспитание, обучение, педагогическая деятельность, педагогический процесс, педагогическое взаимодействие, педагогическая технология, педагогическая задача.

Личность выступает в педагогике в качестве цели, субъекта и главного критерия эффективности педагогического процесса. Конкретно это предполагает:

- а) опору в образовании на естественный процесс саморазвития творческого потенциала и способностей человека и создание для этого соответствующих условий;

б) рассмотрение деятельности как одного (но далеко не единственного) из условий развития личности, что предполагает вовлечение детей в разнообразные виды деятельности: познание, труд, общение;

в) признание того, что природа личности значительно сложнее и разностороннее, чем ее деятельность. Активность самосознания личности, ее мотивы в саморазвитии не всегда обнаруживают себя непосредственно в деятельности. Важная роль в этом процессе принадлежит системе межличностного взаимодействия и межличностных отношений, исследованием которых и занимается современная педагогика.

Образование понимается:

а) как результат процесса обучения и воспитания, а именно: формирование у обучаемых образов об окружающем мире (законченных представлений об изучаемых предметах) и о самом себе;

б) процесс обучения и воспитания человека;

в) система, т.е. совокупность образовательных (или учебных и воспитательных) учреждений в рамках конкретного города, региона, страны. На протяжении длительного времени возникали и приобретали устойчивый статус разные воспитательные и образовательные учреждения (детские сады, школы, гимназии, школы-интернаты, лицеи, колледжи, институты, университеты, академии, дома молодежи, дворцы творчества и т. д.).

Главный критерий образованности – системность знаний и мышления, когда человек способен самостоятельно восстанавливать недостающую информацию путем логических рассуждений.

Воспитание – целенаправленный и организованный процесс формирования личности. Оно не должно рассматриваться только в контексте внешнего приспособления индивида к социальным требованиям. Воспитание призвано формировать внутреннюю нравственную позицию человека, процесс восприятия личностью общечеловеческих ценностей. Воспитание не только призвано передавать исторический и культурный опыт от поколения к поколению, но и стимулировать личность к самовоспитанию, помогая ей разобраться в сложных жизненных ситуациях.

В качестве результатов воспитания выступают личностные новообразования, находящие свое проявление в изменении системы потребностей, интересов, мировоззрения, представлений человека о самом себе и о других людях, ценностных отношений. Следствием этого выступают образ жизни и стратегия поведения, позволяющие не только эффективно адаптироваться к окружающим условиям, но и ориентироваться в языке (символах) современной культуры. Задача воспитания всегда была тесно связана с исторической потребностью общества в подготовке подрастающего поколения. Истории известны такие системы воспитания, как спартанская, система рыцарского воспитания, воспитание джентльмена, домострой, система коллективных творческих дел и т.п.

Обучение – это специально организованный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний,

умений и навыков, в результате чего обеспечивается развитие личности ученика.

Итак, знания, умения и навыки (ЗУН) являются основой обучения. *Знания* – это итог познавательной деятельности в форме фактов, представлений, понятий, законов науки. *Умения* – готовность самостоятельно выполнять теоретические и практические действия. *Навыки* – компоненты практической деятельности, доведенные до совершенства путем многократных повторений.

Педагогическая деятельность – это такой вид социальной деятельности, который направлен на реализацию целей образования. Традиционными видами педагогической деятельности являются обучение и воспитание. В структуре любой педагогической деятельности можно выделить три взаимосвязанных компонента:

- *конструктивная* составляющая: отбор и сочетание учебного материала, планирование и построение педагогического процесса;
- *организаторская* составляющая: выполнение системы действий, направленных на включение учащихся в различные виды деятельности, и организация совместной деятельности педагога с учащимися;
- *коммуникативная* составляющая: установление педагогически оптимальных отношений педагога с воспитанниками, с коллегами, с родителями, умение общаться и находить с ними общий язык.

Педагогический процесс – это движение от целей образования к его результатам путем обеспечения единства обучения и воспитания. Обычно выделяют два компонента педагогического процесса: содержание образования и средства образования (т.е. чему учить и как учить).

Системообразующим фактором педагогического процесса выступает специально организованное взаимодействие педагогов и воспитанников. Чтобы это взаимодействие было эффективным, необходимо наличие постоянной обратной связи, которая позволяет педагогу своевременно получать информацию о соответствии полученных результатов поставленным целям.

Педагогическое взаимодействие шире понятия «педагогическое воздействие», так как является следствием взаимовлияния педагогов и воспитуемых и состоит:

- а) из деятельности учителя, который передает жизненный опыт, основы культуры и научного знания, создавая условия для личностного развития ученика;
- б) деятельности ученика, который не только овладевает передаваемой информацией и выполняет учебные задания с помощью учителя, но и пытается самостоятельно мыслить и проявлять инициативу в поиске новых знаний (справочники, учебники, научная литература, Интернет).

Педагогическая технология – это взаимообусловленная система действий педагога, которая представлена описанием целей образования и педагогических задач, а также методами воспитания и обучения для реализации данных задач.

Педагогическая задача – это ситуация воспитания и обучения, которая содержит в себе определенную проблему. Умение видеть такие проблемы и оформлять их в виде педагогических задач является показателем высокого профессионализма педагога. Отмеченное профессиональное качество педагога находит выражение в умениях:

а) изучать и преобразовывать педагогическую ситуацию в задачу или проблему, находя для каждой из них новое решение;

б) создавать новые идеи для нестандартных решений конкретной педагогической проблемы.

10.2. Понятие дидактики. Теории и технологии обучения

Понятие дидактики

Дидактика – это часть педагогики, разрабатывающая проблемы обучения и образования. Основные задачи дидактики – чему и как учить.

Дидактика – наука об обучении и образовании, их целях, содержании, методах, средствах, достигаемых результатах.

Категории дидактики:

- *преподавание* – деятельность педагога по реализации цели обучения, обеспечения информированности, воспитания, осознания и практического использования знаний;

- *обучение* – организованное взаимодействие педагога с учащимися, направленное на достижение образовательных целей;

- *образование* – система приобретенных в процессе обучения знаний, умений, навыков, способов мышления, изменяющих образ человека об окружающем мире и самом себе;

- *форма* – способ существования учебного процесса;

- *метод* – путь достижения цели и задач обучения;

- *средство* – предметное содержание (поддержка) учебного процесса: голос (речь) педагога, его мастерство в широком смысле, учебники, классное оборудование и т.п.;

- *результаты обучения* – степень реализации намеченных целей, конечные следствия учебного процесса.

Педагогический процесс как система

Педагогический процесс – это система, в которой воедино слиты процессы формирования личности, ее развития, воспитания и обучения, взятые вместе со всеми условиями, формами и методами их протекания. Чтобы анализировать педагогический процесс как систему, необходимо установить критерий анализа.

От того, какие ставятся цели, зависит характер самого процесса обучения. Если целью является усвоение готовых знаний, то процесс обучения приобретает объяснительно-иллюстративный характер; если – формирование познавательной самостоятельности, то процесс приобретает черты частично

проблемного обучения; если ставится цель развития творческого мышления, то процесс является подлинно развивающим.

Процесс обучения в своем генезисе прошел ряд стадий развития – от догматического, затем объяснительно-иллюстративного, до проблемно-развивающего типа. При этом уровень целостности становился выше и в настоящее время высокому ее уровню соответствует процесс проблемно-развивающего обучения.

Специфика педагогического процесса в том, что труд воспитателей и труд воспитуемых сливаются воедино, образуя педагогическое взаимодействие, которое предполагает не просто совместную деятельность (совместно, например, собирают лекарственные травы), а деятельность учебную. Взаимодействие – установление таких связей между элементами педагогической системы, как информационные (обмен информацией), организационные (методы совместной деятельности), коммуникативные (общение), связи управления и самоуправления.

Целостность педагогического процесса не является свойством постоянно ему присущим, т.е. носит относительный характер, его эффективность определяется успешной реализацией взаимодействия и единства таких функций, как обучение, развитие и воспитание личности.

Теории и технологии обучения

Осознание людьми ценности знания, а также важности его передачи последующим поколениям породило в жизни общества такой процесс, как обучение. Обучение, с одной стороны, имеет общие с процессом воспитания задачи, направленные на развитие личности. С другой стороны, обучение занимает свое место в процессе формирования и развития личности, а именно: организация процесса усвоения обучающимися научных знаний и способов деятельности.

Мы уже подчеркивали мысль о том, что отрасль педагогики, которая занимается разработкой научных основ обучения, называется дидактикой. Актуальной задачей дидактики является вопрос о соотношении обучения и развития. В процессе обучения можно выделить в качестве основных содержательную (чему учить), процессуальную (как обучать), мотивационную (как активизировать деятельность учащихся) и организационную (как структурировать деятельность преподавателя и учащихся) стороны. Каждой из этих сторон соответствует ряд концепций и теорий.

Существующие теории можно объединить в три группы.

- Теории, согласно которым обучение есть одновременно и процесс развития (Э. Торндайк, Дж. Уотсон, К. Коффка, У. Джеймс).
- Обучение как следствие развития: обосновывается идея о том, что развитие создает определенные возможности для обучения (В. Штерн, Ж. Пиаже).
- Обучение опережает развитие, формируя в личности новые подструктуры и образования. Идея о ведущей роли обучения в развитии

личности позволила Л.С. Выготскому выделить в интеллекте ребенка два уровня:

а) уровень актуального развития, т.е. то, что он может выполнить самостоятельно;

б) «зона ближайшего развития» (то, что сегодня выполняется с помощью взрослых, создает возможность самостоятельного осуществления в будущем).

Раскроем более подробно наиболее значимые теории обучения.

Ассоциативная теория обучения (сформировалась на основе сенсуализма Ф. Бекона и Дж. Локка, а также педагогических трудов Я.-А. Коменского), которая основой любого обучения рассматривает чувственное познание. В процессе такого обучения в сознании человека накапливаются наглядные образы и представления, которые не только расширяют его жизненный опыт, но и приводят к обобщениям на основе сравнения.

На основе ассоциативной теории обучения сформировался объяснительно-иллюстративный метод обучения, основными признаками которого являются:

- классно-урочная система организации учебного процесса;
- усвоение знаний и их последующее применение как цели обучения;
- наглядность как главный метод обучения.

Теория программированного и алгоритмического обучения сформировалась на основе бихевиоризма (теория «проб и ошибок» Торндайка), который, экспериментально изучая особенности научения у животных, сформулировал закон обучения, названный законом «эффекта»: случайно найденная в процессе проб и подкрепленная удовольствием реакция на стимул будет воспроизводиться при повторении стимула.

На основе этого закона были сформулированы принципы программированного обучения:

- предъявление информации в процессе обучения небольшими порциями, усвоение которой должно быть предметом контроля со стороны и самоконтроля;
- новая информация должна подвергаться корректировке в зависимости от того, как усвоен предыдущий материал.

Алгоритмическое обучение имеет свои принципы осуществления дидактического процесса:

- последовательное применение общих схем (или алгоритмов) усвоения знаний;
- главным звеном процесса обучения выступают учебные действия и условия, необходимые для его осуществления;
- эффективность процесса обучения связывается с наличием обратной связи между обучающимися и результатами их учебных действий.

Теории обучения творчеству, обосновывающие необходимость развития нестандартного мышления личности в процессе учебной деятельности. Особенно ярко идеи этих теорий находят свое выражение в проблемном обучении.

Теория проблемного обучения обосновывает идею о том, что проблемная ситуация как познавательная задача строится на противоречии между имеющимися знаниями и уровнем предъявляемых требований. Именно это противоречие вызывает у учащихся стремление к самостоятельному творческому поиску.

К этапам проблемного обучения относятся:

- а) осознание проблемной ситуации;
- б) анализ ситуации и формулировка проблемы;
- в) решение проблемы в форме выдвижения, смены и проверки гипотез;
- г) проверка решения.

Теория развивающего обучения обосновывает идею о том, что обучение осуществляет свою ведущую роль в интеллектуальном развитии личности благодаря содержанию усваиваемых теоретических знаний.

Принципы развивающего обучения:

- соответствие стадий обучения этапам психического развития;
- обучение как форма преобразующе-воспроизводящей деятельности обучающихся, предполагающая не просто преподнести готовых знаний, а то, при каких условиях и способах их можно получить;
- моделирование, т.е. использование предметных, графических и знаковых моделей при изучении причинно-следственных закономерностей окружающего мира.

Теория укрупнения дидактических единиц. Укрупненная дидактическая единица – это клеточка учебного процесса, состоящая из логически различных элементов, обладающих в то же время информационной общностью. Укрупненная дидактическая единица (УДЕ) обладает системными качествами, а также устойчивостью к сохранению во времени и быстрым проявлением в памяти.

Понятие укрупнения единицы (концентрированного обучения) включает в себя следующие компоненты:

- основу технологии УДЕ составляет формирование системного мышления, чему способствует так называемое многокомпонентное задание, образующееся из нескольких логически разнородных, но психологически состыкованных в некоторую целостность частей (например, составление обратной задачи и ее решение; составление аналогичной задачи по данной формуле или уравнению и решение ее);
- совместное и одновременное изучение взаимосвязанных действий, операций, функций, теорем и т.п., в частности, взаимно обратных задач;
- реализация принципа понимания в системе упражнений, которое достигается сочетанием образного и логического в мышлении, сознания и бессознательного;
- соединение воедино таких мыслительных операций, как анализ и синтез, сравнение, обобщение, дедукция, индукция.

Концепция УДЕ широко применяется в педагогической практике. Причем при изучении каждого учебного предмета выстраивается своя технология на основе представленных выше основных положений. Прямая

задача лучше постигается в паре с обратной, ибо при этом она схватывается учеником не изолированно, а как элемент системы мыслей.

Психологическое обоснование концепции укрупненных дидактических единиц. Учебная деятельность учащегося регулируется психическими процессами, состояниями и свойствами личности обучаемого, которые необходимо рассматривать как определенную систему.

Любая форма учебного процесса как в школе, так и в вузе имеет свою логико-психологическую структуру, обнаруживающую себя в качестве взаимосвязи следующих компонентов:

- процесс восприятия фактов, явлений, событий, сообщения о них;
- осмысление и понимание новой информации, что достигается с помощью мышления. Последнее обнаруживает себя не только в процессе самого восприятия, но и за его пределами;
- мыслительные операции сравнения, предполагающие нахождение сходства и различия, а также анализа и синтеза приводят к пониманию и осмыслению нового знания;
- обобщение отдельных фактов, признаков, данных наблюдений, что приводит к систематизации изученного. Этим процесс усвоения завершается: новое знание включается в систему ранее усвоенных знаний.

Совершенно очевидно, что психические познавательные процессы, а также эмоции, сопровождающие их, невозможно зафиксировать с помощью внешнего наблюдения: их можно «увидеть» лишь с помощью процесса мышления. Поэтому если использовать скрытые резервы последнего, то эффективность процесса обучения значительно возрастает.

Технологии концентрированного обучения. Основные положения концепции укрупненных дидактических единиц на практике нашли выражение в создании технологий концентрированного обучения. Идея концентрированного обучения не нова: ее впервые высказал Я.А. Коменский, потом эту идею поддерживали многие ученые (И.Ф. Гербарт, К.Д. Ушинский, В.В. Розанов, П.П. Блонский) и реализовали на практике как отдельные педагоги (Г. Тоблер, Б.Ф. Райский, М.П. Щетинин), так и ряд стран (США, Швеция, Германия и др.; в России она нашла применение в высшей школе).

В 80-е годы вновь обратились к реализации концепции концентрированного обучения и стали разрабатывать на ее основе соответствующие технологии:

- а) интегрированный учебный день;
- б) концентрированное обучение отдельным предметам;
- в) концентрированное изучение циклов учебных дисциплин.

Технологии концентрированного обучения – это такая организация учебного процесса, при которой внимание педагогов и учащихся сосредоточивается на изучении одного-двух предметов за счет сокращения числа одновременно изучаемых дисциплин, т.е. происходит концентрация изучения учебного материала на определенных (достаточно длительных – до нескольких недель) повторяющихся отрезках времени. В зависимости от

единицы укрупнения (учебный предмет, учебный день, учебная неделя) может быть несколько разновидностей таких технологий.

Виды технологий концентрированного обучения:

▪ *Концентрированное изучение одного предмета.* Продолжительность погружения в предмет определяется при этом особенностями содержания и логики его усвоения учащимися, общим числом отводимых на его изучение часов. В этом случае общее годовое количество часов делится примерно поровну на четыре части. Далее по 4–6 уроков в день изучается только этот предмет в течение времени, отводимого учебным планом на изучение этой части. Итак, в течение учебного года происходит четыре погружения в один предмет.

▪ *Укрупнение учебного дня:* количество учебных предметов в течение недели не меняется и соответствует учебному плану, но их изучение концентрируется во времени: в течение учебного дня изучается два-три предмета.

▪ *Укрупнение учебной недели:* количество предметов, запланированных на год, не меняется и соответствует учебному плану, но изменения касаются лишь структуры учебной недели, в течение которой изучается не более двух-трех дисциплин.

Достоинства технологий концентрированного обучения:

а) устранение многопредметности и разбросанности расписания снимает нервное напряжение учащихся и учителей;

б) укрупнение организационных форм процесса обучения способствует целостности в развитии мотивационной сферы (нет постоянной смены мотивов учения);

в) происходит концентрация внимания на относительно завершенном блоке учебного материала, формируется системное мышление, что способствует эффективному усвоению знаний.

Главный недостаток технологий концентрированного обучения в том, что в них мало учитывается специфика внимания детей, а именно: невысокий уровень концентрации и устойчивости внимания, обусловленной возрастными особенностями функционирования их нервной системы.

Заканчивая краткий обзор современных теорий и технологий обучения, обратим внимание на тот факт, что в целостном процессе обучения необходимо применять сразу несколько технологий, обслуживающих различные его стороны. Только в этом случае не нарушается принцип целостности: процесс обучения требует всестороннего его обеспечения различными технологиями, сами же технологии дают педагогический эффект только будучи целостными.

10.3. Психологическое понимание воспитания:

социализация и воспитание, особенности воспитания, критерии воспитанности, типы воспитания

Социализация и воспитание

В отличие от социализации, имеющей место при стихийном взаимодействии человека с окружающей средой, воспитание является процессом целенаправленного воздействия на человека, в силу чего и может рассматриваться как механизм управления процессом социализации личности. Следствие этого находит выражение в таких функциях воспитания:

- а) регулирование влияния социума на личность;
- б) создание условий для оптимальной социализации личности.

Воспитание имеет тесную связь с обществом, которое по отношению к системе образования выступает заказчиком на воспроизведение личности определенного типа.

Психологическое понимание процесса воспитания есть не что иное, как процесс перевода внешних по отношению к личности опыта, знаний, ценностей, норм, правил во внутренний план личности, в ее убеждения, установки, поведение. С точки зрения современной педагогики, процесс воспитания может осуществляться двумя способами:

- 1) Сообщение и разъяснение общественно значимых целей, идеалов, ценностей, нравственных норм поведения.
- 2) Создание специальных психологических условий, которое предполагает поиск, эмоционально-чувственное проживание и реализацию воспитанниками собственной гражданской и нравственной позиции.

Особенности процесса воспитания

1. Воспитание – это процесс совершенствования личности, который охватывает как физическое, так и духовное ее становление и прогрессивное развитие.

2. Воспитание является целенаправленным процессом, в основе которого лежат потребности данного конкретного общества и самой личности.

3. Вариативность и неопределенность результатов обусловлены индивидуальными различиями воспитанников, их социальным опытом, отношением к воспитанию.

4. Двусторонний характер воспитательного процесса, что находит выражение во взаимодействии воспитателя и воспитанника, результатом чего выступают изменения личности и воспитателя, и воспитанника.

5. Воспитание есть не что иное, как многофакторный процесс, поэтому результат его влияния на личность обусловлен:

- генетически наследуемыми свойствами и состоянием здоровья человека;
- социальной средой и обстоятельствами биографии конкретного человека;
- интересами и потребностями самой личности, а также психологическими особенностями восприятия окружающего мира и самого себя как со стороны воспитателя, так и воспитуемого.

6. Воспитание – это процесс общения, который привносит в воспитание свои особенности:

- как обмен информацией между участниками воспитательного процесса, (следствием чего выступает неразрывная связь воспитания с обучением и образованием);
- межличностное взаимодействие и психологическое влияние друг на друга;
- в) межличностное восприятие и понимание.

7. Тесная взаимосвязь воспитания с процессом самовоспитания личности. Без способности к саморазвитию, без стремления к самосовершенствованию человек не может состояться как личность.

Обобщая сказанное, заметим: выделенные особенности воспитания реализуются через личность воспитателя степенью ее значимости в воспитательном процессе. Педагогическая позиция воспитателя должна быть деликатной, незаметной, нужно растить ребенка другом, так как только в атмосфере доброжелательности и любви можно воспитать достойную, уважающую себя и других личность.

Критерии воспитанности

Критерии оценки воспитанности человека (добро – красота – истина):

- созидание добра, т.е. поведение, имеющее мотивом благо другого человека (сострадание и уважение человеческой личности);
- способность к эмоциональному восприятию и созиданию прекрасного т.е. стремление к красоте во всех формах ее проявления, а именно:
 - а) эстетическая организация труда;
 - б) привлекательное оформление интерьеров и архитектурной среды;
 - в) выразительная стилистика одежды и оформления своей внешности.
- истина как руководство при оценке поступков людей и своих собственных (чистосердечность и отрицание лжи).

Типы воспитания

Критерий выделения типов: управление процессом воспитательного воздействия со стороны воспитателя. Согласно этому критерию, выделяют авторитарное, демократическое, либеральное и попустительское воспитание.

▪ **Авторитарное воспитание** – тип воспитания, для которого характерно:

- а) манипулирование сознанием и поведением личности;
- б) использование таких методов воспитания, как требование должного поведения (прямое предъявление нормы такого поведения в конкретных условиях и к конкретным воспитанникам);
- в) подавление инициативы и самостоятельности воспитанников.

▪ **Демократическое воспитание** – это такой тип воспитания, когда есть распределение полномочий между педагогом и воспитанником в отношении проблем его интересов, проведения свободного времени, обучения; присутствует уважение к личности.

Демократическое воспитание имеет место:

а) если педагог, принимая решения, советуется с воспитанником, предоставляя ему возможность делать самостоятельный выбор;

б) используются в основном такие методы, как просьба, рекомендации, советы, реже – приказы;

в) личностный рост воспитанника, позитивные изменения в его личности определяют выбор средств воспитательного воздействия в каждом конкретном случае;

г) воспитанник обладает сильным характером;

д) есть необходимость осуществлять руководство сильным, сложившимся творческим коллективом профессионалов.

▪ **Либеральное воспитание** характеризуется отсутствием активного участия педагога в управлении процессом обучения и воспитания.

Для такого типа воспитания характерны:

а) невмешательство педагога в руководство, когда педагог не проявляет инициативы и самостоятельности, ориентируя воспитанников лишь на выполнение указаний сверху;

б) неспособность педагога опираться на самостоятельность и инициативу воспитанников, что ведет к их пассивности, нежеланию работать;

в) несистематичность в осуществлении контроля за поведением воспитанников;

г) низкая требовательность педагога и его слабая ответственность за результаты воспитания.

▪ **Попустительское воспитание** характеризуется равнодушием со стороны педагога в отношении развития, динамики успехов в личностном развитии воспитанников.

Причинами такого отношения может быть:

а) очень большая любовь воспитателя к ребенку;

б) идея абсолютной свободы ребенка;

в) равнодушие к судьбе ребенка.

Главный принцип деятельности такого педагога – удовлетворение любых желаний и потребностей детей, при этом не ставится задача перспектив личностного развития ребенка.

10.4. Семья как субъект педагогического воздействия и социокультурная среда воспитания и развития личности

Семья и ее значение в становлении и развитии личности обусловлено тем, что межличностные внутрисемейные отношения являются первым видом социальных отношений, с которыми сталкивается человек с момента рождения. Специфику внутрисемейных межличностных отношений определяет непосредственный контакт, не имеющий ни пространственного, ни временного интервала.

Выделим условия, влияющие на формирование и становление личности ребенка в семье:

- состав семьи и ее структура (городская семья, как правило, малочисленна и представлена одним-двумя поколениями;
- характер взаимоотношений в семье, особенно между отцом и матерью;
- образовательный уровень родителей, совместимость и общая психологическая атмосфера в семье;
- отношение к детям со стороны родителей;
- координация и взаимосвязь социальных ролей членами семьи и наличие системы нравственных норм поведения, которым они следуют.

Основные факторы влияния взрослых на развитие личности детей в семье.

1. Организация усвоения детьми нравственных норм, существующих в обществе. Особенно велика здесь роль механизма подражания: дети перенимают манеры взрослых, непосредственно их окружающих, их взаимоотношения, учатся у них тому, кого любить, кого избегать, кому выражать позитивные, а кому отрицательные эмоции.

2. Формирование самосознания ребенка, особенно позитивного его отношения к себе. Ребенок в семье должен получить первый опыт эмоционального переживания своего успеха и неуспеха во взаимоотношениях с окружающими. Его стремление быть признанным, чувство собственного достоинства должны быть реализованы в семье. Это стремление надо суметь «прощить» таким важным нравственным чувством, как совесть.

3. Высокий уровень доверительного общения между родителями и детьми, дружеский стиль общения, взаимопонимание, преобладание позитивного в оценках действий ребенка со стороны родителей. Отсутствие перечисленного приводит к негативным формам поведения детей, их раздражительности, преобладанию подавленного настроения, низкой самооценке.

4. Создание условий для проявления ребенком чувства уверенности в своих силах. Здесь особо следует выделить родительскую любовь: именно она лежит в основе нравственного и духовного развития ребенка в целом. Чем меньше ребенок видит проявления любви и ласки, тем медленнее он формируется как личность. Ребенок нуждается как в материнской, так и отцовской любви. От женской роли матери зависит прежде всего развитие эмоциональной сферы ребенка, воспитание нравственных качеств. Специфика роли отца в том, что он является воспитателем дисциплины, независимости и безопасности.

Недостаток внимания и любви родителей к детям, редкое их общение с детьми вызывает у последних не только сенсорный голод, но и недоразвитость нравственных, эстетических и интеллектуальных чувств. Этим же объясняются случаи немотивированной жестокости и агрессивное поведение некоторых детей.

5. Отношения между родителями определяют степень их личностного влияния на развитие ребенка. Сухомлинский отмечал, что в той семье, где мать и отец живут в согласии, перед ребенком раскрывается красота и гармония человеческих отношений, формируется душевное спокойствие и непринятие безнравственного и антиобщественного.

Типы межличностных отношений между родителями и детьми с точки зрения дистанции между ними:

1. *Оптимальная дистанция*, для которой характерно эмоционально-уравновешенное отношение к ребенку. Основой таких отношений является уважение взрослым ребенка, который воспринимается как личность. Межличностные отношения между родителями и детьми в этом случае строятся на основе взаимодействия и взаимопонимания. Предъявляя требования, взрослые обращаются прежде всего к сознанию ребенка, поощряя его инициативу и самостоятельность.

2. *Сокращенная дистанция (слияние)* – нежелательный стиль родительского поведения, когда все внимание концентрируется на ребенке и семья существует только ради ребенка. Это есть проявление гиперопеки: родители постоянно контролируют поведение ребенка, ограничивают самостоятельность, не учитывают степень его социальной зрелости и активности.

3. *Увеличенная дистанция (отчуждение)* – эмоциональная дистанция между родителями и ребенком. Для данного типа межличностных отношений характерны редкие и поверхностные контакты с ребенком, эмоциональное равнодушие к нему.

Типы воспитания, деформирующие характер ребенка:

- Воспитание по типу «Золушки», когда родители чрезмерно враждебно или равнодушно относятся к ребенку. Ребенок в таких семьях воспитывается в условиях повышенной требовательности и эмоциональной отверженности.

- Воспитание по типу «кумира» семьи, когда ребенок оказывается центром семьи, объектом повышенного внимания, завышенных ожиданий родителей. Выполняются все требования и малейшие капризы ребенка.

- Гиперопека – это такой тип воспитания, при котором ребенок лишен самостоятельности. Мелочная опека, жесткий контроль и чрезмерная защита от реальных и мнимых опасностей приводит к замедлению взросления ребенка, неспособности преодолевать жизненные трудности.

- Воспитание по типу «гипоопеки», когда ребенок предоставлен сам себе, никто не принимает участия в формировании в нем навыков социальной жизни («что такое хорошо и что такое плохо»). Это свойственно эмоционально холодным по складу родителям. Контакты с ребенком носят случайный, поверхностный характер.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Что изучает педагогика? Как она связана с психологией?
2. Перечислите основные категории педагогики.

3. Что является результатом образования?
4. Почему личность в педагогике рассматривается в качестве главного критерия при определении эффективности педагогического процесса?
5. Почему природа личности значительно сложнее и разностороннее, чем ее деятельность?
6. Как соотносятся обучение и воспитание?
7. Почему педагогическое взаимодействие шире понятия «педагогическое воздействие»?
8. Что изучает дидактика, какие категории она использует?
9. Какую роль играет обучение в развитии личности? Какие существуют теории, дающие ответ на поставленный вопрос?
10. Почему эффективность обучения зависит от наличия обратной связи между обучающимися и результатами их учебных действий?
11. Какая идея положена в основу проблемного обучения?
12. Какое психологическое обоснование имеет концепция укрупненных дидактических единиц?
13. Перечислите виды технологий концентрированного обучения. Раскройте их достоинства и недостатки.
14. Как связаны между собой социализация и воспитание личности?
15. Какие существуют критерии воспитанности?
16. В чем особенность авторитарного воспитания?
17. Чем отличается демократическое воспитание от либерального?
18. Какие условия влияют на формирование и развитие личности в семье?
19. Почему доверительное общение между родителями и детьми значимо для воспитания ребенка в семье?
20. Почему формирование чувства собственного достоинства связано с воспитанием совести у ребенка? Можно ли согласиться с утверждением о том, что «кому нечем гордиться, тому нечего и стыдиться»?
21. Можно ли рассматривать подражание в качестве основного способа усвоения ребенком нравственных норм?
22. Какие выделяются типы межличностных отношений между родителями и детьми с точки зрения психологической дистанции между ними?
23. Перечислите типы воспитания, деформирующие характер ребенка, раскройте их главные особенности.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Задание 1

В своей автобиографии Ч. Дарвин писал, что в учении он отставал от своей младшей сестры. Учителя и отец считали его довольно заурядным мальчиком. Уровень способностей оценивали ниже среднего. Отец нередко говорил ему: «Ты думаешь только об охоте, собаках и ловле крыс и осрамишь себя и всю нашу семью». Проанализируйте описанную ситуацию в контексте особенностей процесса воспитания. Попробуйте при этом ответить на вопрос

о том, почему Ч. Дарвин не подтвердил неутешительные прогнозы отца относительно развития своей личности, достигнув выдающихся успехов в науке. Известны ли вам аналогичные примеры?

Задание 2

В нескольких детских садах проводили беседу-опрос с детьми. Интересовались тем, чего дети боятся больше всего? Выяснилось, что некоторые дети боятся не черепахи Тортииллы, не Бабы-Яги, не Змея-Горыныча, а... папы и мамы. Проанализируйте данную ситуацию с точки зрения основных факторов влияния взрослых на развитие личности детей в семье.

Задание 3

Закончился учебный год. Впереди летние каникулы. Подвели итоги года, выставили оценки. Неожиданно классный руководитель предложила: «Давайте устроим откровенный разговор. Пусть каждый скажет другому все, что о нем думает». Начали с Вероники. В ее адрес было сказано много нелестного. Девочка расплакалась и до окончания классного часа просидела, уткнувшись в парту, ни на кого не глядя.

Какая педагогическая проблема получила в этой ситуации неверное решение? Используйте при ответе на вопрос знания не только по воспитанию, но и по психологии личности (самооценка, самоуважение, «Я-концепция», способы самоутверждения личности – см. главу 2 «Сознание и бессознательное»). Какой выход возможен из данной ситуации?

Задание 4

Мальчику 13 лет. Он неглуп, независим, мужественен, является лидером среди сверстников. Он всегда хозяин положения. Любит находиться на пьедестале, низвержение с которого воспринимает как катастрофу. Однажды в летнем лагере кому-то удалось выиграть у нашего абсолютного чемпиона – в теннис. Эта ситуация чуть не раздавила его, и чтобы ее сломать, наш герой взобрался на крышу и прошелся по самому коньку, говоря своими действиями всем: «Вы так не можете».

Проанализируйте данную педагогическую ситуацию. Что упущено в воспитании этого мальчика? При ответе на поставленный вопрос используйте знания об акцентуациях характера (см. главу 5 «Психология индивидуальности»). Подумайте, к какому типу акцентуированных характеров можно отнести мальчика и на каких принципах должна быть выстроена педагогическая деятельность по отношению к нему?

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»

ПРАВИЛА РАЗРАБОТКИ И ОФОРМЛЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Прежде чем приступить к выполнению контрольной работы, прочитайте внимательно требования к ее выполнению.

Необходимо выбрать вариант своей контрольной работы в соответствии с последней цифрой номера своей зачетной книжки. Контрольная работа, выполненная не по своему варианту, преподавателем не рецензируется и не квалифицируется как сданная.

Каждый вариант содержит 6 заданий.

Первое задание предполагает общее знакомство с курсом «Психология и педагогика». При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть предлагаемые вопросы.

Второе задание требует актуализации такого психологического образования, как логическое понятийное мышление. Выполнение этого задания необходимо осуществлять поэтапно:

- дайте определение понятиям, выделив в каждом существенный признак, ключевое значение. В своей работе выделите их полужирным шрифтом, или подчеркните. Используйте для этого глоссарий;
- установите логические отношения между данными понятиями, поставьте соответствующую цифру.

Образец выполнения второго задания

Характер – совокупность устойчивых индивидуальных психических особенностей человека, обусловленная типичным для нее способом поведения, эмоционального реагирования и проявляющаяся в **стиле деятельности и общения**.

Темперамент – индивидуальные особенности психики, которые обуславливают **динамические характеристики** интенсивности и скорости реагирования, степень эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

1. Мнемоника (А) – мнемотехника (В) – (1).
2. Сангвиник (А) – холерик (В) – (2).
3. Темперамент (А) – характер (В) – (3).
4. Психика (А) – акцентуация (В) – характер (С) – (4).
5. Интерес (А) – апатия (В) – (5).

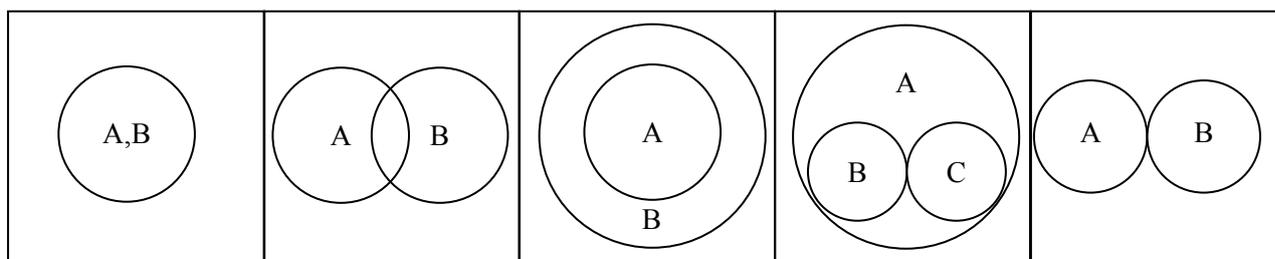
1.

1.

3.

4.

5.



Третье задание предполагает анализ утверждений с точки зрения их истинности и ложности. Доказательство истинности или ложности необходимо вести не голословно, а опираясь на соответствующие психологические знания. Используйте для этого материалы лекций.

Образец выполнения третьего задания:

Суждение: «Человек не способен осознавать и осмысливать свои эмоции, он может только переживать их». Это суждение является неверным, так как в нем неспособность человека к осознанию и осмыслению своих эмоций объясняется только их переживанием. В действительности же мы можем не только переживать эмоции, находясь при этом как бы внутри их, но и осознавать их, т.е. посмотреть на них со стороны и выразить то, что мы увидим, словами.

Четвертое задание предполагает умение свободно ориентироваться в лекционном материале, в тематике лекций, а также способность, используя соответствующую информацию, свободно конструировать, достраивать суждения до целостного, законченного вида. *Заполните пробелы в суждениях не любыми, а ключевыми словами.*

Пятое задание имеет целью проверить, насколько системно усвоен курс психологии. Чтобы его выполнить, надо изучить соответствующие темы. Данное задание направлено на формирование такого навыка мышления, как способность к классификации, а также входящих в его состав анализа и синтеза.

Шестое задание рассчитано на распознавание психических свойств, состояний и процессов. В качестве материала для анализа взяты жизненные ситуации, в контексте которых происходит актуализация соответствующих психологических образований (памяти, мышления, воображения, акцентуаций характера, типов темперамента и т.п.). Задание этого типа потребует от вас умения быть психологически зрячим, т.е. видеть психологическое содержание различных жизненных ситуаций, с которыми практически сталкивается каждый из нас.

Образец выполнения шестого задания:

«В ситуациях, когда возникают неожиданные преграды на пути к достижению поставленной цели, юноша становится очень

раздражительным» В данной ситуации имеет место проявление такого эмоционального состояния, как *фрустрация*. Это доказывается тем, что фрустрация возникает в ситуациях, вызванных неуспехом в удовлетворении потребности или желания, сопровождается эмоцией гнева и его проявлением – раздражительностью. Поскольку в эмоциональных состояниях находят свое проявление и психические свойства личности, то необходимо их выделить. В описанной жизненной ситуации может обнаружить себя холерический темперамент юноши, главным свойством которого выступает преобладание возбуждения над торможением. Также в этой ситуации могут заявить о себе такие эмоциональные черты личности, как эмоциональная возбудимость и эмоциональная неустойчивость. Попробуйте доказать это, изучив предварительно материал соответствующей главы настоящего пособия.

Работа должна быть аккуратно оформлена, выполнена на листах формата А4, написана от руки разборчивым почерком или напечатана на компьютере. Титульный лист выполняется в соответствии с предлагаемым образцом. В конце работы указывается использованная литература, ставится подпись студента и дата выполнения контрольной работы.

Образец
Федеральное агентство по образованию
ГОУ ВПО

ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра гуманитарных и социальных наук



Контрольная работа
по курсу «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»
Вариант № 5

Выполнил:
Иванов И.И.
06/АД. 0364
Проверила:
Дерябина В.А.

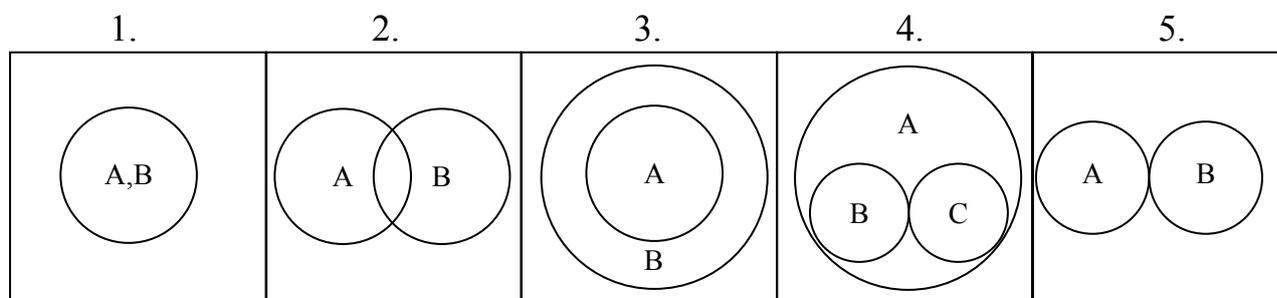
Тюмень 2007

ВАРИАНТ 1

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы: «Психология как наука»:

- а) определение предмета психологического исследования;
- б) понятие психологического факта, его особенности и отличие от объективного факта;
- в) основные отрасли психологии;
- г) методы исследования в психологии (наблюдение, опрос, эксперимент, метод тестов).

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Апперцепция (А) – восприятие (В).
2. Общение (А) – эффект первичности (В).
3. Самооценка (А) – самоуверенность (В).
4. Характер (А) – темперамент (В).
5. Акцентуация (А) – психопатия (В) – характер (С).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Эмоции способны предвосхищать логику событий, интуитивно улавливая тенденции их развития. (Для доказательства истинности или опровержения данного тезиса возьмите любой познавательный процесс, допустим, мышление, и сравните его с переживанием какой-либо эмоции, например, гнева или страха).

2. С помощью *мышления* на основе обобщения наблюдаемых фактов мы можем делать такие выводы и заключения, которые позволяют понять то, что нельзя увидеть из непосредственного наблюдения.

3. Переживание жизненного смысла событий, личностной значимости их для человека осуществляется с помощью *эмоций*. Этим объясняется причина включения эмоций в смысловое поле сознания, без чего понимание других людей и самого себя не будет полным и целостным.

4. Человек не способен осознавать и осмысливать свои *эмоции*, он может только переживать их.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Среди стратегий преодоления *стрессогенной ситуации* выделяется:

а) ... , когда люди рассматривают стрессоры как вызов и уверены в своей способности справиться с ними; б) ... , которая включает не только отношения с близкими людьми, но и принадлежность к большой социальной группе; в) ... от стрессора и избегание его (поменять место работы или жительства и т.п.); г) позитивная ... стрессора, придание ему

2. Выделяют следующие уровни интенсивности *эмоций*: а) ... состояние – отсутствие явно выраженного эмоционального процесса; человек реагирует на других дифференцированно, в зависимости от их значимости; б) ... уровень эмоций – эмоция уже достаточно отчетлива, чтобы осознаваться, но еще не настолько сильна, чтобы нарушить протекание действий, появляется экспрессия; в) ... состояние – эмоция направляет действия человека, человек ведет себя эмоционально, проявляет гнев, радость, нежность, тревогу.

3. Закономерные связи между отдельными чертами *характера* выражают его Это позволяет, ... ту или иную черту у данного человека, предполагать

4. Не следует смешивать свойства *темперамента* и свойства... . При одних и тех же ... особенностях психики (т.е. свойствах темперамента) возможны различные типы

5. *Творческое образное мышление* обнаруживает свою специфику в том, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а Они или извлекаются из ... памяти, или творчески воссоздаются

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные виды памяти (8 правильных ответов).

№№ _____

2. Виды мышления (3 правильных ответа)

№№ _____

3. Свойства внимания (5 правильных ответов)

№№ _____

4. Локус контроля (2 правильных ответа)

№№ _____

5. Основные классы бессознательных явлений (5 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Интернальный.

2. Кратковременная.
3. Оперативная.
4. Долговременная.
5. Объем.
6. Образная.
7. Устойчивость.
8. Словесно-логическая.
9. Субсенсорное восприятие.
10. Наглядно-действенное.
11. Установки и стереотипы.
12. Переключаемость.
13. Мысленные, образные и чувственные интуиции.
14. Творческое образное.
15. Двигательная.
16. Произвольная – непроизвольная.
17. Переживание беспричинных эмоций.
18. Понятийное.
19. Эмоциональная.
20. Концентрация.
21. Экстернальный.
22. Распределяемость.
23. Механизмы психологической защиты личности.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Увидев девушку в облегающем черном платье, юноша решил, что она очень сильно похудела.
2. Увидев кресло необычной формы, мальчик понял, что это такое, только после осмотра его со всех сторон.
3. Архитектор проектирует чертеж будущего здания.
4. Руководитель обещает премию тому, кто досрочно выполнит задание.
5. Юноша мог имитировать голос, особенности речи и поведения знакомых ему людей.

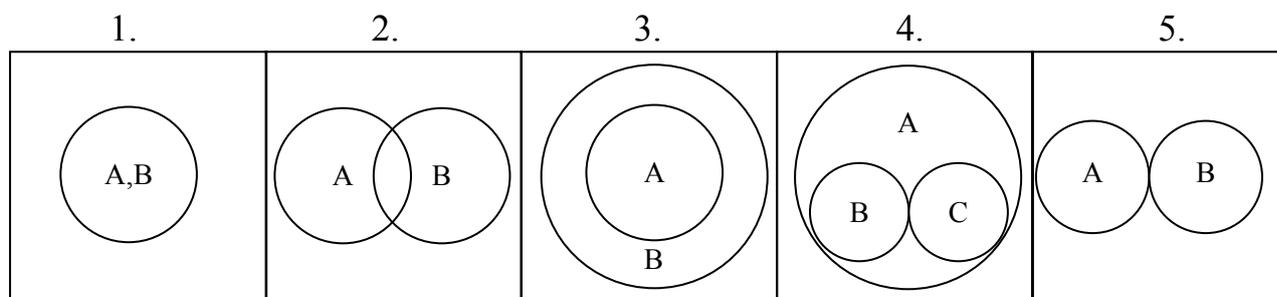
ВАРИАНТ 2

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы *«Психологические концепции. Краткий экскурс в историю психологии»*:

- а) философский этап в развитии психологии (развитие психологических знаний с Античности до XIX века); б) выделение психологии в самостоятельную науку; в) особенности становления отечественной психологии; г) создание первых специальных научно-исследовательских учреждений; В. Вундт, В.М. Бехтерев; д) основоположник русской научной

психологии И.М. Сеченов и его основные идеи; е) психологические концепции: структурализм, бихевиоризм, гештальтпсихология, глубинная психология, гуманистическая психология.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Агрессия (А) – амбивалентность (В).
2. Воображение (А) – мечта (В) – творчество (С).
3. Суждение (А) – понятие (В).
4. Восприятие (А) – мышление (В).
5. Воспитание (А) – характер (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Психологическое пространство «Я» и психологическое пространство «Другого человека» не являются тождественными, это достаточно автономные образования, хотя и имеют множество точек пересечения.*

2. *Хотя отношению человека к самому себе, самосознание является наиболее поздним психологическим образованием, но именно ему принадлежит роль главного фактора формирования человеческой психики. Почему?*

3. *Одно и то же поведение может обеспечиваться и направляться различными психическими механизмами (мотивами), и наоборот – один мотив может регулировать несколько видов деятельности.*

4. *Поскольку люди по-разному воспринимают одни и те же события, то, меняя способы восприятия, могут добиться изменения своего поведения.*

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Психологическое пространство – это не ... пространство, однако оно стремится ... в нем ... и

2. *Модальное общение* имеет место тогда, когда ... лежат в пределах самого ... и люди получают удовольствие от самого процесса общения или занимаются «выяснением отношений».

3. В основе *стадии дифференциации развития межличностных отношений* – стремление противопоставить слишком большой ... свои особые ..., не совпадающие с ... партнера.

4. Взаимодействие между людьми может быть охарактеризовано как *межличностное*, если оно осуществляется между участниками, которые находятся в ... , поэтому имеют возможность ... , ... , ... , легко осуществлять обратную

5. *Ригидность* – «вязкость» эмоций, их стабильность, ... переключения с одной эмоции на другую, ... долгого внимания на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Способы создания новых образов (6 правильных ответов).

№№ _____

2. Основные свойства темперамента (7 правильных ответов).

№№ _____

3. Ведущие факторы развития способностей (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Ведущие факторы формирования характера (3 правильных ответа).

№№ _____

5. Типы акцентуированных характеров. (7 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Демонстративный.
2. Интроверсия.
3. Экспрессивность.
4. Пластичность.
5. Психастенический.
6. Типизация.
7. Наличие задатков.
8. Использование упражнений.
9. Ригидность.
10. Сензитивные возрастные периоды.
11. Создание соответствующих жизненных ситуаций.
12. Экстраверсия.
13. Благоприятная социальная среда.
14. Дистимический.
15. Аналогия.
16. Возбудимый.
17. Агглюцинация.
18. Эмотивный.
19. Перемещение.

20. Гипертимный.
21. Придача.
22. Лабильный.
23. Гиперболизация.
24. Реактивность.
25. Положительная мотивация успеха.
26. Сензитивность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Получив замечание от начальника, мужчина пришел домой и сорвал зло на ребенке.

2. Сын тщательно наводит порядок в комнате в надежде, что мать похвалит его.

3. Женщина вечером смотрела новости, где передавали прогноз погоды, но ее мысли в это время были направлены на предстоящий летний отпуск. На следующий день утром она не могла вспомнить, ожидается ли днем дождь.

4. Студент непрестижного вуза успокаивает себя размышлениями о преимуществах избранной им специальности.

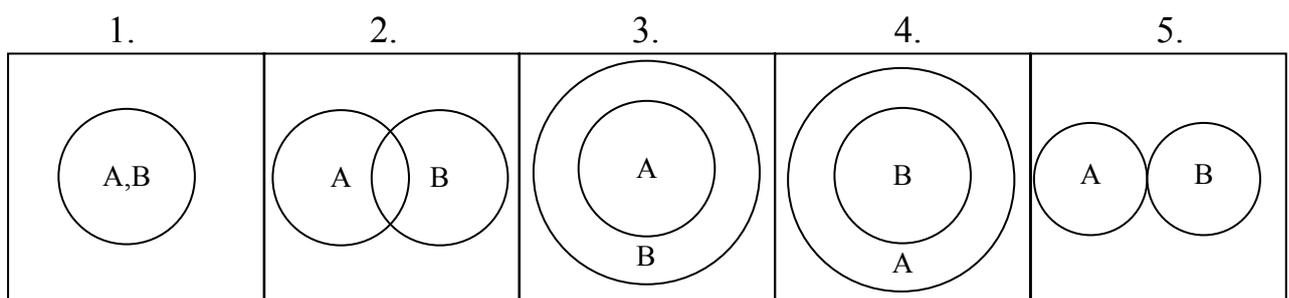
5. Девушка боится утонуть. Она отказывается садиться в ванну, джакузи или любую другую емкость с водой, начинает волноваться, даже когда оказывается поблизости от фонтана.

ВАРИАНТ 3

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Структура и функции психики человека*»:

а) понятие психики и ее структура; б) главные свойства психики человека; в) основные функции психики человека; г) развитие психики в процессе филогенеза и онтогенеза.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Эмоции (А) – сознание (В).
2. Кинесика (А) – жесты (В).
3. Рефлексия (А) – эмпатия (В).
4. Самосознание (А) – самооценка (В).
5. Умозаключение (А) – понятие (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Неразрывность того, что со мной происходит, и моего отношения к происходящему, т.е. произвольное восприятие мира и запоминание его – главный признак всей *сферы бессознательного*.

2. *Механизмы психологической защиты личности* выполняют роль фильтра, не допускающего или каким-либо образом устраняющего информацию, несовместимую с уровнем самоуважения, чувством собственного достоинства, самооценкой индивида.

3. Мысленное перенесение человеком травмирующего фактора или своей проблемы в иную систему ценностей, в контексте которой снижается их личностная значимость, есть не что иное, как *механизм проекции*.

4. Слабые раздражители, вызывающие один вид ощущений, повышают чувствительность других, и наоборот – сильные раздражители понижают чувствительность других ощущений.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. *Нижний абсолютный порог чувствительности* – это минимальная величина ... , вызывающая едва заметное ощущение, чем ... величина этого порога, тем ... чувствительность, и наоборот.

2. При одновременном действии двух ... *раздражителей* их воздействие на человека Если же раздражители действуют последовательно, и если ... , из них обладает значительной силой, то ... будет восприниматься как менее ... , нежели бы он воспринимался

3. *Целостность* – это свойство восприятия, согласно которому всякий объект воспринимается как устойчивое ... , даже если ... этого целого в данный момент времени не являются

4. Психологически не безразлично, где находится человек, с которым мы *общаемся*: справа или ... , выше или Всему ... или всему ... придается ... значение и ... эмоциональное подкрепление, чем левому и низкому.

5. *Холерику* рекомендуется ... виды деятельности, требующие не только ... внимания, но и ... его ... ; но не рекомендуется ... работа.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Глубинная психология, согласно которой ... (5 правильных ответов).

№№ _____

2. Бихевиоризм, согласно которому ... (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Гуманистическая психология, согласно которой ... (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. В психике существует наиболее глубокий слой – коллективное бессознательное, состоящее из первичных психических образов – архетипов.

2. Комплекс неполноценности – это преувеличение чувства собственной слабости и несостоятельности, он берет свое начало в детстве.

3. Сознание не поддается изучению, поэтому предметом психологии является поведение.

4. Ранние детские стадии развития человека определяют его взрослую жизнь.

5. Жесткая связь стимула и поведения позволяет формировать (модифицировать) образ действий человека в игровой, учебной, профессиональной и т.п. деятельности.

6. Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, что предполагает личную ответственность каждого индивидуума за наполнение своей жизни определенным смыслом.

7. Предметом изучения психологии выступает личность – как уникальная целостная система, представляющая собой не нечто заранее данное, а структуру, имеющую открытую возможность для самоактуализации.

8. Человеку по наследству передается иерархия врожденных потребностей, согласно которой потребность в самоактуализации может быть реализована лишь после удовлетворения всех предшествующих потребностей.

9. Поведение человека есть не что иное, как действия, поступки, порожденные исключительно внешними причинами.

10. Психология превратилась в психологию без психики.

11. Новые формы поведения можно приобрести путем научения через наблюдение, т.е. подражания поведению других.

12. Бессознательное является источником влечений и желаний человека, побуждая его к действиям.

13. Для сохранения нормального психического состояния человек постоянно применяет механизмы психологической защиты.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Студент был так поглощен решением математической задачи, что не заметил, как в аудиторию вошел преподаватель.

2. Девушка, придя из драматического театра, с восторгом рассказывает матери об увиденном спектакле.

3. Начальник, проявляя строгость к подчиненным, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

4. Пятнадцатилетняя девочка пулей выскочила из дома, хлопнув дверью, после того, как родители попросили ее вымыть посуду.

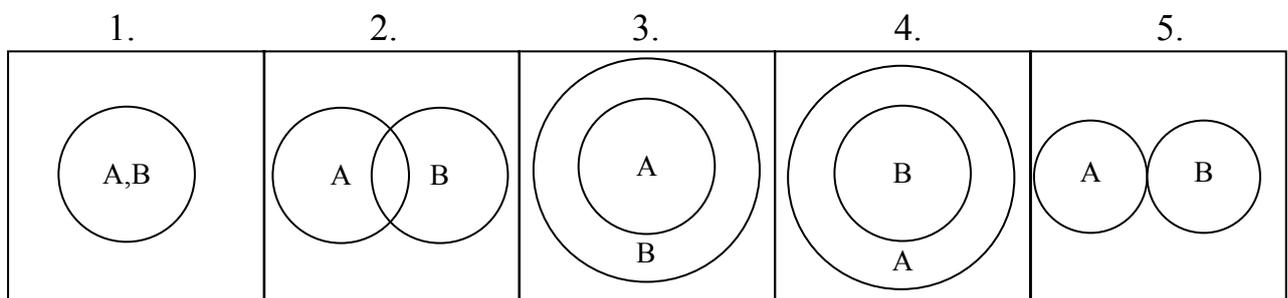
5. Женщина, читая книгу, живо представила себе переживания главной героини.

ВАРИАНТ 4

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Сознание как высшая ступень развития психики»:

а) понятие о сознании; б) возникновение и развитие человеческого сознания; в) самосознание, его уровни и центральные характеристики; г) взаимодействие сознания и подсознания; д) сознание и бессознательное; е) сон как состояние сознания.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Аффект (А) – эмоция (В).
2. Личность (А) – чувства (В).
3. «Я-концепция» (А) – мышление (В).
4. Лидер (А) – стенические эмоции (В).
5. Проксемика (А) – общение (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Мышление осуществляется как при непосредственном восприятии объектов и явлений, так и опосредованно, с помощью логических рассуждений.

2. Чувства человека – это переживания, связанные с удовлетворением органических потребностей.

3. Отличительной чертой *фрустрации* выступает устойчивое эмоциональное отношение человека к явлениям окружающего мира и самому себе.

4. Динамичность как свойство *эмоций* обнаруживает себя в тех ситуациях, когда сильные эмоции подавляют противоположные себе эмоции, не допуская их в сознание.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Представителей ... *темперамента* трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.

2. *Сохранение* – активный *мнемический процесс* придания ... опыту, в том числе и личностным структурам, ... форм.

3. Высшее проявление *зрительной памяти* – эйдетическая память – ... воспроизведение ... образов, когда человек буквально ... отсутствующий предмет как

4. Функции *образной памяти* – ... , ... , ... образа. Функции образного мышления – создание ... на основе образов, предъявляемых ... памятью.

5. Особенность *застревающего характера* заключается в следующем:

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Виды практического мышления (2 правильных ответа).

№№ _____

2. Факторы непроизвольного внимания; характеристики раздражителя (4 правильных ответа)

№№ _____

3. Виды памяти по времени сохранения материала (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Виды произвольного воображения (2 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Новизна.

2. Наглядно-действенное.

3. Кратковременная.

4. Творческое.

5. Наглядно-образное.

6. Оперативная.

7. Долговременная.

8. Контрастность.

9. Мгновенная.

10. Отношение к потребностям, интересам, стереотипам, установкам личности.

11. Воссоздающее.

12. Интенсивность раздражителя, движение и прерывистость.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

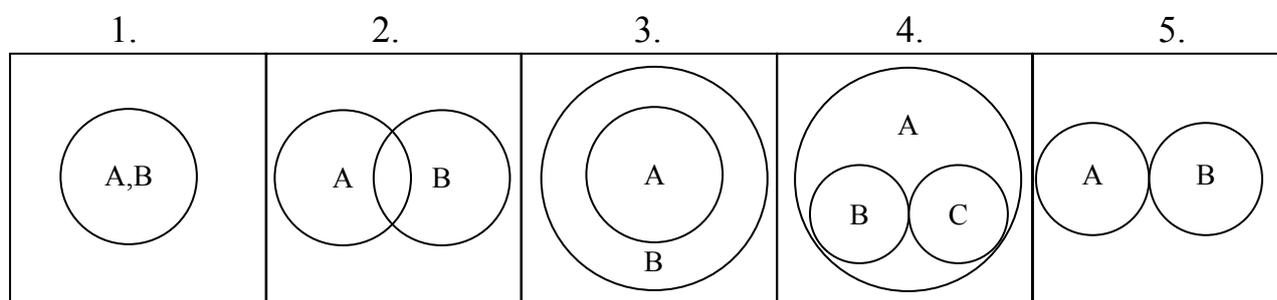
1. Написание журналистом репортажа об увиденном событии.
2. Приготовление кондитером тортов по новому рецепту.
3. С тех пор как девочке исполнилось 13 лет, она отказывается носить многое из своих прежних вещей: она ходит только в джинсах с определенной наклейкой и в рубашках с надписями.
4. Студент очень любит находиться в компании, шутить и рассказывать анекдоты.
5. Не достигнув желаемого результата, юноша оправдывал себя тем, что власть ситуации и обстоятельств выше его.

ВАРИАНТ 5.

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Значение ощущений в жизни человека*»:

а) что такое ощущения; б) какова сущность рефлекторной природы ощущений; в) interoцептивные, proprioцептивные, экстероцептивные ощущения; г) общие свойства ощущений (качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация); д) в чем специфика абсолютного и относительного порогов ощущений; е) какова особенность адаптации и сенсбилизации органов чувств.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Значимый друг (A) – самооценка (B).
2. Мышление (A) – интеллект (B).
3. Темперамент (A) – воображение (B).
4. Мотивы (B) – интересы (A) – личность (C).
5. Защита психологическая (A) – проекция (B).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Поведение человека можно понимать только на основе анализа субъективного восприятия им той ситуации, в которой он находится.

2. Когнитивная психология уделяет большое внимание врожденным факторам в психическом развитии человека.

3. Архетипы, по определению Юнга, – это психические прообразы (архетип «персона», «тень», «анима», «анимус» и т.п.), передающиеся по наследству вместе со структурой мозга и определяющие предрасположенность к поведению определенного типа.

4. Все небезразличные для человека связи с миром включаются в переживания человеком самого себя в этом мире. (Проиллюстрируйте данное положение).

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Психические факты не только происходят в индивиде, но и прямо открыты, точнее, перед его ... зрением и настолько же ... , что и ... человека

2. Самая ... потеря информации происходит в ... после предъявления, если сразу же следует ... информация. Быстро поступившая ... стирает ... информацию. Когда скорость поступления информации превышает возможности ее ... и ... , предыдущая информация

3. ... запоминаются лучше, чем слова (объясняется это тем, что в ... больше единиц ... и для их сохранения требуется больший ... памяти.

4. Если же осуществляется за психическими фактами, то, согласно науке, их принято называть и относить последние к психике.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные компоненты невербальной экспрессии (5 правильных ответов).

№№ _____

2. Механизмы межличностного познания (6 правильных ответов).

№№ _____

3. Виды каузальной атрибуции (2 правильных ответа)

№№ _____

4. Стадии развития межличностных отношений (5 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Эмпатия.

2. Диспозиционная.

3. Рефлексия.

4. Стадия дифференциации.
5. Стереотипизация.
6. Кинесика.
7. Каузальная атрибуция.
8. Самоидентификация.
9. Экстралингвистика.
10. Стадия сближения.
11. Ситуационная.
12. Стадия отдаления.
13. Стадия распада.
14. Паралингвистика.
15. Проксемика.
16. Проекция.
17. Выражение глаз.
18. Стадия близости.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Отстающий в физическом развитии подросток носит большую по размеру одежду или демонстративно курит.
2. Свидетеля просят составить словесный портрет преступника.
3. Студент, увлекающийся историей, просматривает научно-популярный фильм о жизни древних людей.
4. Выпускник школы слушает рассказ курсанта военного училища и представляет себя на его месте.
5. Этому ученику легче всего делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи.

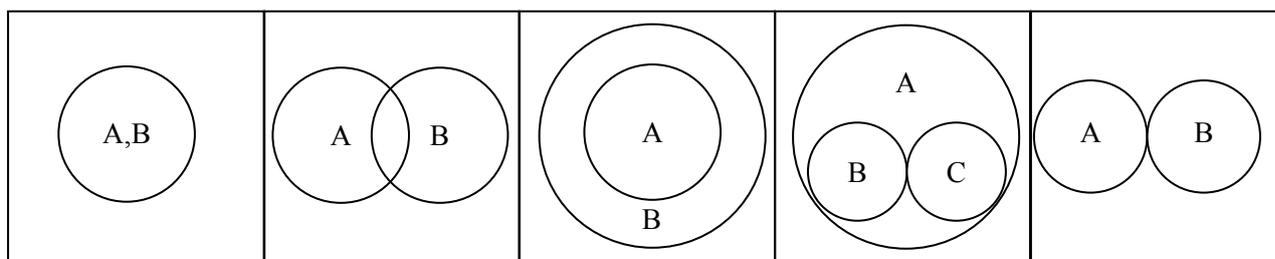
ВАРИАНТ 6

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Восприятие, его виды и свойства*»:

- а) понятие восприятия, отличие восприятия от ощущений; б) специфика основных свойств восприятия (предметность, целостность, константность, структурность, апперцепция); в) восприятие времени, пространства, движения; г) механизмы иллюзий восприятия.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1. Воспитание (А) – образование (В).
2. Обучение (А) – педагогика (В).
3. Дезинформирование (А) – адаптация (В).
4. Задатки (А) – способности (В) – талант (С).
5. Рефлексия (А) – самосознание (В).
6. Творчество (А) – воображение (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Если весь день просидеть с унылым видом, вздыхая и отвечая на вопросы мрачным голосом, то охватит *состояние* грусти и меланхолии.

2. *В напряженных, экстремальных ситуациях* люди не испытывают страх, а шутят и смеются.

3. Когда человека *обижают, провоцируют, задевают*, он часто смеется в лицо обидчику.

4. *Чтобы подавить вспышку гнева*, неплохо сосчитать до десяти.

5. Спортсмены, побив мировой рекорд, *вместо того чтобы* испытать гордость и счастье, часто плачут и раздражаются.

6. Когда люди встречают близкого человека *после долгой разлуки*, они часто плачут, вместо того чтобы радоваться.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Это *мышление* характерно для теоретической деятельности. Оно называется ... , так как функционирует и развивается на основе речи и в соответствии с правилами Его итогом является не образ, а

2. Способность человека одновременно *выполнять* несколько действий, *контролировать* несколько независимых объектов называется

3. *Бессознательный перенос* на другое лицо собственных желаний, влечений, личностных черт, переживаний, чувств есть механизм

4. ... *заряжается* энергией от людей и их действий, поэтому направлен к внешнему миру, общению, а ... *черпает* энергию внутри себя, сконцентрирован на своем внутреннем мире, малообщителен.

5. Особенность *застревающего характера* заключается в следующем:

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные свойства эмоций (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Основные виды дискретных эмоций (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Эмоциональные состояния (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Эмоциональные свойства (черты) личности (4 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Эмоциональная возбудимость.

2. Интерес-возбуждение.

3. Аффект.

4. Контагиозность.

5. Гнев.

6. Фрустрация.

7. Эмоциональная глубина.

8. Отвращение.

9. Доминантность.

10. Страх.

11. Эмоциональная устойчивость.

12. Стресс.

13. Стресс.

14. Эмоциональная ригидность.

15. Настроение.

16. Амбивалентность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка не любит перемен в жизни, в окружающей обстановке.

2. Юноша склонен к частым, порою немотивированным сменам настроения по несколько раз в день.

3. Водитель на сложном участке трассы полностью поглощен процессом вождения.

4. В споре двух оппонентов каждый ищет аргументы в свою пользу.

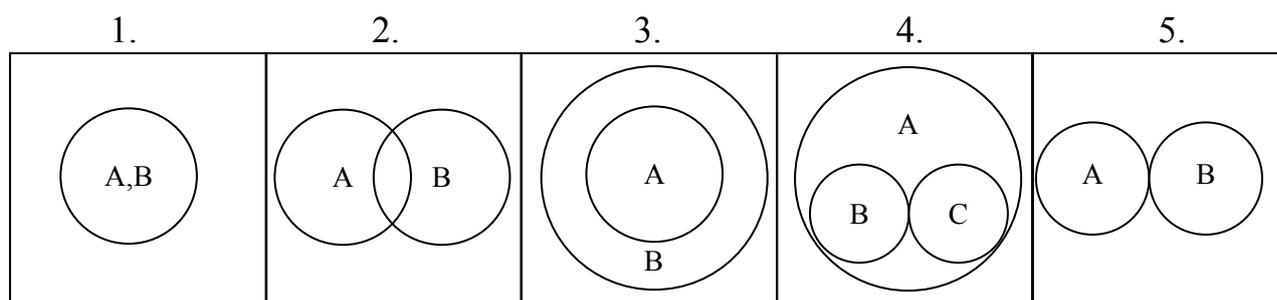
5. Врач ставит диагноз больному на основании описанных симптомов.

ВАРИАНТ 7

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Внимание и его психические свойства*»:

а) понятие внимания; б) каковы основные свойства внимания (устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение, объем); в) в чем заключается особенность основных видов внимания (произвольного, непроизвольного, послепроизвольного); г) от каких факторов зависит непроизвольное внимание; д) каковы общие черты внимания и воли человека; е) психологические теории внимания.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера):



1. Восприятие (А) – внимание (В).
2. Синкретизм (А) – синтез (В).
3. Тревожность (А) – сон (В).
4. Фрустрация (А) – стресс (В).
5. Самооценка (А) – самоутверждение (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Образы восприятия* одного человека непосредственно не доступны сознанию другого. Так ли это, если да, то почему?
2. Человек способен *свободно читать* текст независимо от шрифта и почерка, которым он написан. Почему?
3. *Восприятие человека* является зеркальной копией того, что существует вне его.
4. Разговаривая по телефону, мы *слышим не все звуки*, но *понимаем всю фразу*.
5. Динамику психической жизни определяют *способности*.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Основными *процессами памяти* являются запоминание, сохранение, ... , ...
2. *Модальное общение* имеет место тогда, когда ... общения лежат в пределах самого ... и люди получают удовольствие от ...
3. ... как компонент сознания представлено *знаниями о ... и ... объектов внешнего мира*, передаются при ... и ...

4. Пониженный фон настроения, опасения за себя и близких, неуверенность в себе, крайняя нерешительность *характерны для ...*

5. *Экспрессия* – ... проявления человеческих чувств и эмоций.

6. Чтобы приобрести статус ... , эмоции должны быть ... по своей ... : ... из них могут ... деятельность, а слабые ... оказать на нее ... влияния.

Задание 5. Выберите из указанных суждений и понятий те, которые описывают:

1. Свойства ощущений (6 правильных ответов).

№№ _____

2. Свойства восприятия (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Классы ощущений (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Процессы памяти (4 правильных ответа).

№№ _____

5. Приемы создания новых образов (6 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Экстероцептивные.

2. Качество.

3. Апперцепция.

4. Целостность.

5. Агглюцинация.

6. Предметность.

7. Длительность.

8. Адаптация (положительная и отрицательная).

9. Интероцептивные.

10. Сенсбилизация.

11. Константность.

12. Чувствительность (абсолютная и относительная).

13. Аналогия.

14. Запоминание.

15. Сохранение.

16. Гиперболизация.

17. Воспроизведение.

18. Типизация.

19. Придача.

20. Забывание.

21. Перемещение.

22. Интенсивность.

23. Проприоцептивные.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Учитель показывает картинку, затем закрывает ее и просит описать увиденное.

2. На человека на работе накричал начальник. Вернувшись домой, он устроил скандал жене, жена наказала ребенка, а ребенок отыгрался на кошке.

3. Музыкант, в совершенстве владеющий инструментом и хорошо знающий исполняемую мелодию, во время игры на фортепиано не фиксирует внимания на своих руках.

4. Студент мог быстро и качественно выполнять задания, в которых требуется мысленно представить расположение предметов или их элементов в пространстве.

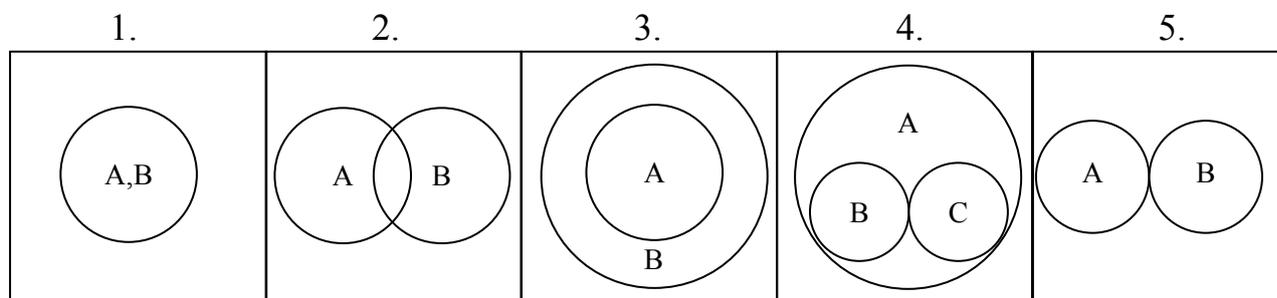
5. Женщина попала в автомобильную катастрофу и получила травму конечности. Теперь она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, которые постоянно испытывают физическую боль.

ВАРИАНТ 8

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Память – основа психической деятельности человека»:

а) понятие памяти; б) содержание основных процессов памяти; в) виды памяти по времени сохранения материала; г) смысл кривой забывания Эббингауза; д) виды амнезии и их особенности; е) сходство и различие памяти и мышления.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Адаптация (А) – кожные ощущения (В).
2. Воображение (А) – реминисценция (В).
3. Эйдетизм (А) – восприятие (В).
4. Память (А) – мышление (В).
5. Денотация (А) – коннотация (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Величина *межличностной дистанции* зависит от личностных особенностей общающихся людей.

2. Образ мира и образ «Я» – это наглядные картинки и изображения, полученные с помощью ощущений.

3. *Стереотип* – это сравнительно объективное и верное представление о группе людей, с которой у нас были ограниченные контакты.

4. *Эффект «ореола»* состоит в том, что заметив в человеке главное, по нашему мнению, качество, мы склонны видеть у него и другие, гармонирующие с ним, качества.

5. Наиболее «*информативной*» частью человеческого лица являются брови.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. ... осуществляют быструю оценку происходящих событий (по сравнению с рациональным анализом) и содержат ... не только о том, насколько ... те или иные явления для ... , но и насколько ... будет их развитие в В этом проявляется ... – ... функция

2. *Невербальное поведение* усиливает ... эмоциональное состояние. Считается, что ... , совпадающая с определенным состоянием, будет усиливать соответствующую ... , тогда как ... или ... выражения ... уменьшают ... соответствующей эмоции.

3. Длительность эмоций зависит от ... , в течение которого сохраняется ... данной ситуации для Это время не совпадает с продолжительностью ... контакта с ... ситуацией, так как ... за ... границы.

4. *Динамичность эмоций* заключается в ... их протекания, т.е. в ... напряжения и его

5. Человек может одновременно переживать и ... , и ... *эмоциональное состояние* к одному и тому же объекту, это называется Причиной ... является несовпадение и

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Внутренние факторы межличностной аттракции (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Существенные признаки межличностных отношений (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Внешние факторы аттракции (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Факторы усиления сходства аттракции (3 правильных ответа).

№№ _____

5. Структурные параметры конкретного содержания межличностных отношений (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Сходство.
2. Степень психологической близости.
3. Число вопросов, по которым достигается согласие.
4. Эмоциональное состояние общающихся.
5. Время и динамика.
6. Пространственная близость.
7. Физическая привлекательность.
8. Потребность в аффилиации.
9. Устойчивость и длительность.
10. Взаимосимпатия.
11. Позиция партнеров.
12. Чувства.
13. Степень знакомства.
14. Значимость взглядов, по которым есть согласие.
15. Степень открытости в выражении чувств.
16. Стиль общения.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

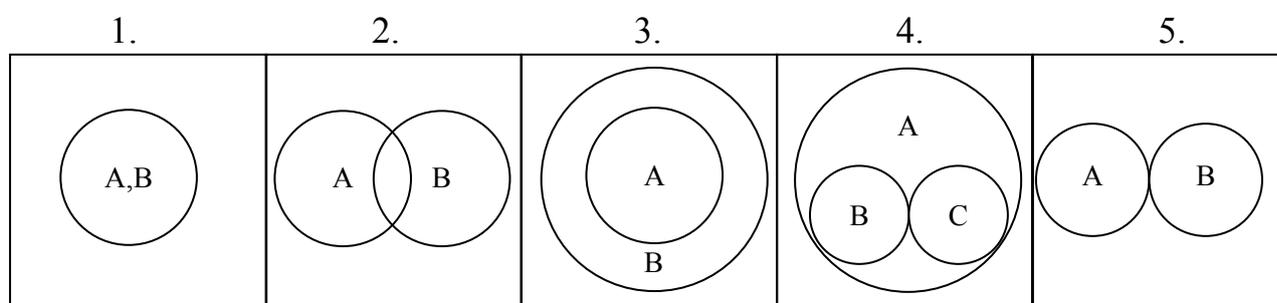
1. Услышав знакомую мелодию, пожилой мужчина вспомнил о своей первой любви.
2. Отец, разговаривая с сыном по телефону, представляет себе, как тот выглядит в данный момент.
3. Ученый провел большую серию многолетних исследований, чтобы достоверно подтвердить свою гипотезу.
4. 14-летний подросток всегда любил пилить и колоть дрова. Соседи, заметив такое усердие мальчика, предложили ему 10 рублей в час за заготовку дров для их камина. После этого у мальчика пропал бескорыстный интерес к заготовке дров.
5. Женщина ужасно рассердилась, когда узнала, что в ее новом офисе не будет ковра.
6. Юноша – старшеклассник, но он никогда не ходит в школу один. Его провожает мама, которая боится, что либо он попадет под машину, либо его обидят другие ребята.

ВАРИАНТ 9

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Мышление и интеллект человека»:

а) понятие мышления; б) сущность основных мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение); в) основные формы логического мышления (понятие, суждение, умозаключение); г) виды умозаключения (индукция, дедукция, аналогия); д) особенности основных видов мышления человека; е) понятие интеллекта; ж) индивидуальные особенности интеллекта, тесты интеллекта, коэффициент интеллекта; з) возрастные, половые и социальные особенности интеллекта.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Творчество (А) – мышление (В).
2. Воля (А) – борьба мотивов (В).
3. Идентификация (А) – значимый другой (В).
4. Социальная идентичность (А) – целостность восприятия (В).
5. Акцентуация (А) – характер (В) – темперамент (С).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Восприятие времени* зависит от того, сколько внимания уделяет человек течению времени: чем больше он обращает внимания на время, тем медленнее оно течет.

2. Психологически не безразлично, где находится человек, с которым мы общаемся: *справа или слева, выше или ниже*. Всему правому или всему вышестоящему придается большее значение, чем левому и низкому.

3. Традиционно в ходе переговоров представители двух сторон *сидят лицом друг к другу*, чаще всего на противоположных сторонах стола. Подобная симметрия максимально усиливает сотрудничество.

4. Размер окружающего пространства влияет на *восприятие времени*: чем больше размер визуально воспринимаемой среды, тем более объемным воспринимается время.

5. Человек *воспринимает* лишь только то, что непосредственно оказывает воздействие на органы чувств, а это можно сделать и без мышления.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Критерием эмоциональной устойчивости выступает ... эмоционального воздействия. Чем ... должна быть ... этого воздействия, тем ... эмоциональная устойчивость человека.

2. Без *узнавания* человек каждый раз воспринимал бы знакомые предметы как Без *узнавания* человек относился бы к себе как к ... человеку.

3. Улучшенное воспроизведение по прошествии некоторого времени (48–72 часа) называется

4. Очень яркая *образная память*, которую описал А.Р. Лурия, называется

5. Эмоционально окрашенные ... образования, имеющие ярко выраженный ... характер, называются Человек не может переживать ... вообще, а только к кому-нибудь или чему-нибудь.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Свойства холерика (4 правильных ответа).

№№ _____

2. Свойства сангвника (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Свойства меланхолика (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Свойства флегматика (4 правильных ответа).

№№ _____

5. Эмоциональные черты характера (5 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Преобладание возбуждения над торможением.
2. Быстрая приспособляемость к меняющимся ситуациям.
3. Неуравновешенное, агрессивное поведение.
4. Гибкость ума, находчивость.
5. Продуктивен при динамической и разнообразной работе.
6. Экзальтированность.
7. Преобладание торможения над возбуждением.
8. Отлично уравновешенное и сдержанное поведение.
9. С трудом сходится с новыми людьми, слабо откликается на новые впечатления.

10. Нахождение контакта с новыми людьми, быстрое переключение с одного вида деятельности на другой.

11. Сентиментальность.

12. Слабые эмоциональные переживания.
13. Низкий порог ощущений и переживаний эмоций.
14. Эмоциональная устойчивость.
15. Медленный психический темп, вялость и замедленность движений.
16. Эмоции: сильные и кратковременные.
17. Эмпатийность.
18. Страстно-увлеченное отношение к деятельности.
19. Оптимизм.
20. Сензитивность.
21. Склонность к пониженному настроению, тревожности, обидчивости.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. В сознании человека в минуту опасности может быть отчетливо представлена вся его жизнь.
2. Писатель создает образ главного героя своего будущего романа.
3. Студент опасается, что если не будет хорошо учиться, то потом не сможет найти работу.
4. Для подростка характерна очень частая и порою немотивированная смена настроения по несколько раз в день.
5. При работе над проектом инженер-конструктор полностью поглощен созданием различных вариантов и раздражается, когда его отвлекают.
6. Профессор во время чтения лекции всегда внимательно следит за лицами своих студентов.

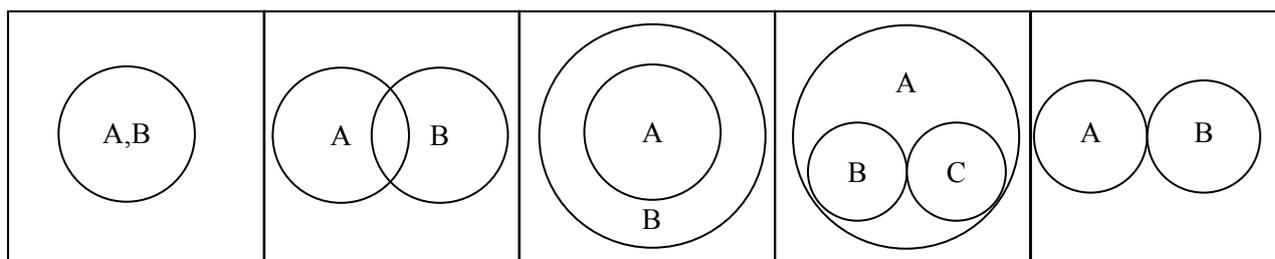
ВАРИАНТ 10

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Воображение и приемы создания новых образов*»:

а) понятие воображения, отличие воображения от восприятия, мышления, памяти; б) виды воображения (активное, пассивное, продуктивное, репродуктивное); в) основные функции воображения; г) способы создания образов воображения; д) техническое воображение конструктора, приемы создания новых образов.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1. Мнемическая деятельность (А) – память (В).
2. Манипуляция (А) – аффилиация (В).
3. Идеомоторика (А) – воображение (В).
4. «Я-концепция» (А) – самоуверенность (В).
5. Ощущение (А) – восприятие (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Компенсация* – способ восполнения своих недостатков и слабых сторон, выступающих источниками внутреннего напряжения или комплекса неполноценности.

2. Различие воображения и мышления в том, что мышление, какую бы важную роль оно не играло в предвидении будущего, предполагает познание законов реального мира, с которыми каждый из нас вынужден считаться, чтобы не погибнуть в нем.

3. *Непроизвольное внимание* возникает в тот момент, когда первоначально не вызывающая непосредственного интереса деятельность, для выполнения которой было задействовано произвольное внимание, по мере выполнения ее, захватывает и увлекает человека, не требуя от него волевых усилий.

4. *Воображение* может быть четырех основных видов: наглядно-действенным, творческим – образным, продуктивным и репродуктивным.

5. *Циклоидная акцентуация* – склонность к расстройствам настроения. (Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи; человек быстро истощается в общении, предпочитает одиночество).

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Модель стресса представлена следующими компонентами: а) ... ; б) ... ; в)

2. Кроме коры ... , в процессе стресса участвует и ... вещество ... (т.е. их внутренняя часть), которое выделяет гормоны: ... и

3. Чем выше *эмоциональная возбудимость*, тем больше ... возникающих эмоций и тем дольше они сохраняются.

4. Способность человека к *сопереживанию и сочувствию* другим людям называется

5. *Настроение* – относительно ... выраженное и устойчивое эмоциональное состояние, оказывающее воздействие на жизнедеятельность индивида.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные функции эмоций (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Основные признаки аффекта (3 правильных ответа).

№№ _____

3. Основные свойства эмоций (3 правильных ответа).

№ _____

4. Критерии эмоциональной устойчивости (2 правильных ответа).

№№ _____

5. Основные уровни интенсивности эмоций (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Интенсивность.

2. Длительность.

3. Внезапное возникновение и быстрота протекания.

4. Смыслообразование.

5. Пристрастность.

6. Сужение поля восприятия и сознания.

7. Нейтральное состояние.

8. Формирование образов.

9. Истощение физических и психических сил.

10. Умеренный уровень эмоций.

11. Активизация мотивов.

12. Время появления эмоций при длительном воздействии раздражителя.

13. Высокий, мотивирующий поведение уровень эмоций.

14. Сила и значимость эмоциогенного фактора.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Студент с большим энтузиазмом приступает к выполнению задания, но монотонная работа ему быстро надоедает.

2. Маленькая девочка очень расстроилась, что мама ее отшлепала. Она прибежала к своим игрушкам и побила куклу.

3. Студенты списывают с доски математические формулы и слушают объяснение преподавателя.

4. Этот человек отношения с людьми строит на рациональной основе, то есть руководствуется не чувствами, а рассуждениями.

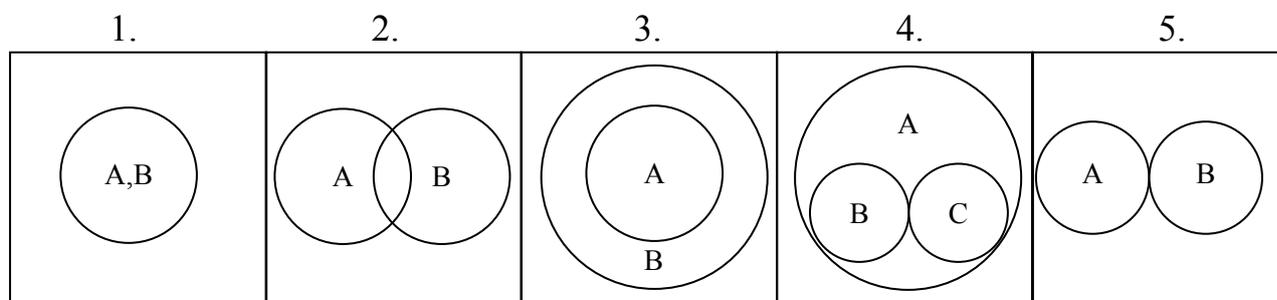
5. Девушка делает выкройку платья по созданной ей самой модели.

ВАРИАНТ 11

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Типы темпераментов и их психологическая характеристика*»:

а) понятие темперамента; б) какова взаимосвязь типов темперамента и типов нервной системы человека; в) дайте характеристику основных свойств темперамента; г) каково соотношение темперамента и характера; д) темперамент и способности человека.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Уверенность в себе (А) – уровень притязаний личности (В).
2. Эмоции (А) – эмпатия (В).
3. Интеракция (А) – конформность (В).
4. Анализ (А) – синтез (В) – мышление (С).
5. Доминанта (А) – стресс (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Будучи резко выраженной у человека, *лабильность эмоций* делает его не способным выработать твердые взгляды и убеждения, приобрести постоянные привязанности.

2. Если *авансировать* человека доверием и обращаться с ним как с достойной личностью, то это может побудить его к совершенствованию.

3. *Мышление* – это процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта.

4. *Понятие* является важнейшим элементом речи.

5. Об эмоциональной возбудимости можно говорить лишь в тех случаях, когда все чувства, характерные для данного человека, имеют низкий порог, т.е. возникают у него с одинаковой легкостью.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. *Упрощение* – это ... стремление иметь ... представления о тех, кого мы ..., что приводит к ... проявлений ... качеств и особенностей, когда человек оценивается или только ..., или только

2. Психологическая чувствительность – способность воспринимать ... изменения во ... состоянии людей, с которыми мы

3. Для того чтобы избежать *фундаментальной ошибки атрибуции*, необходимо учитывать не только ..., но и ... , в которых ... люди.

4. *Холерику* рекомендуется ... виды деятельности, требующие не только ... внимания, но и ... его ... ; но не рекомендуется ... работа.

5. *Меланхолику* в процессе воспитания необходимо развивать чуткость, способность к ... и ... , нейтрализовать ... , ... и обидчивость.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Виды психологического влияния (4 правильных ответа).

№№ _____

2. Компоненты психологического пространства общения (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Функции межличностного общения (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Формы психологического влияния (4 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Нормативное.
2. Контактная.
3. Проксемическая дистанция.
4. Влияние власти и закона.
5. Произвольное.
6. Ориентация и угол общения.
7. Побудительная.
8. Непроизвольное.
9. Экспертное.
10. Персональное.
11. Наказание и вознаграждение.
12. Оказание психологического влияния.
13. Психологическое пространство группы.
14. Референтное.
15. Информационное влияние.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Однажды Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. Но через некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.

2. Закройщик помнит лекала распространенных фасонов верхней одежды и легко распознает их по заказу клиента.

3. Художник-живописец помнит сочетания цветов заката в Гималаях, который он наблюдал в молодости.

4. Юноша любит шум и суету вокруг себя.

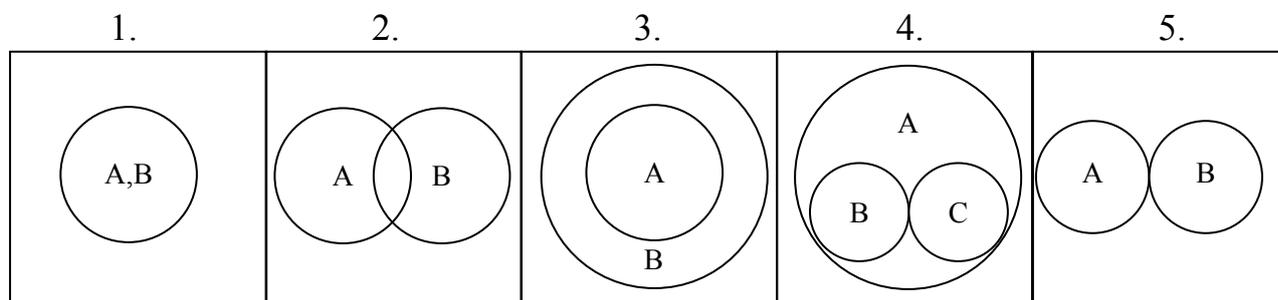
5. У девушки настроение может измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий промежуток времени.

ВАРИАНТ 12

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Структура и типология характеров*»:

а) раскройте содержание понятия «характер»; б) что входит в структуру характера; в) какие существуют основания для построения типологии характеров; г) дайте описание типов характеров: гипертимный, дистимный, паранойяльный (застревающий, ригидный), сензитивный, циклоидный, шизоидный, эпилептоидный, психастенический, лабильный, конформный, истероидный (демонстративный); д) каково соотношение темперамента и характера.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера):



1. Мышление (А) – творчество (В) – инсайт (С).

2. Интроспекция (А) – наблюдение (В).

3. Настроение (А) – мотив (В).

4. Экспрессия (А) – пантомимика (В).

5. Акмеология (А) – возрастная психология (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Способности* – это личностные образования, включающие в свой состав определенным образом систематизированные знания и умения человека.

2. Угроза увольнения или побоев не является *психологическим влиянием*.

3. Стремление утвердиться в факте собственного существования и значимости выступает причиной *психологического влияния*.

4. Люди гораздо острее и мучительнее переживают неспособность противостоять чуждому влиянию, нежели свою неспособность оказывать собственное влияние.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. *Ригидность* – «вязкость» эмоций, их стабильность, трудность ... с одной эмоции на другую, фиксация долгого внимания на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах.

2. Восприятие жизненной ситуации как *стрессовой* ведет к

3. Эмоционально-ориентированное преодоление *стресса* включает в себя следующие способы поведения: а) ... ; б) ... ; в)

4. Люди чаще всего *используют других* как источник ... , если ситуация ... : тогда человек более открыт ... других.

5. *Сила власти и закона* действительны лишь до тех пор и в той мере, пока ... , на кого они направлены, чтит ... и стремится его

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные категории педагогики (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Объективные факторы воспитания (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Субъективные факторы воспитания (2 правильных ответа).

№№ _____

4. Типы семейного воспитания, деформирующие характер ребенка (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Социальная среда и обстоятельства биографии конкретного человека.

2. Психические особенности восприятия окружающего мира и самого себя как со стороны воспитателя, так и воспитуемым.

3. Генетически наследуемые свойства и состояние здоровья человека.

4. Организованные воспитательные воздействия на человека со стороны отдельных людей, групп, объединений и всего общества.

5. Воспитание.
6. Особенности исторической эпохи и страны, в которой проживает человек.
7. Воспитание по типу «Золушки».
8. Культурные традиции, профессиональный и социальный статус;
9. Воспитание по типу «кумира» семьи.
10. Обучение.
11. Гиперопека.
12. Образование.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка стремится всегда в компании сверстников быть в центре внимания.
2. Мальчик, читая книгу, живо представил все происходящее, как будто бы сам являлся непосредственным участником событий.
3. Этому ученику легче всего делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи.
4. Мальчик, которому плохо дается учеба, пытается для завоевания популярности среди сверстников выучить побольше остроумных анекдотов.
5. Девочка, ложась спать, часто перебирает в памяти прошедший день, стремясь привести в порядок впечатления.

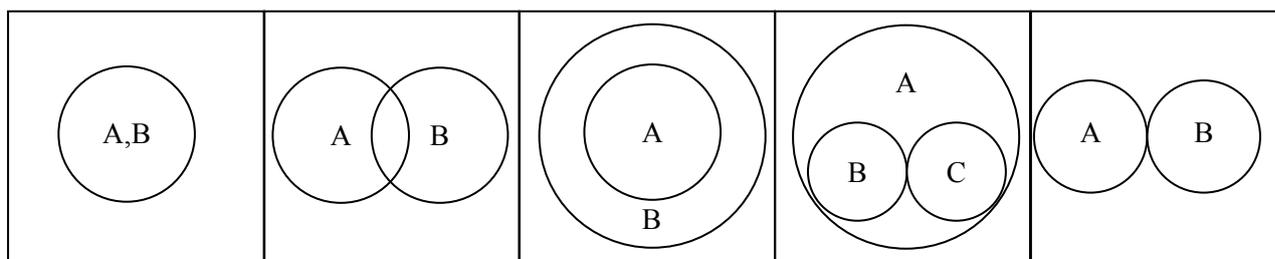
ВАРИАНТ 13

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Эмоциональная сфера личности. Управление эмоциями*»:

а) понятие об эмоциях; б) основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная); в) виды эмоциональных состояний (фрустрация, депрессия, настроение, аффект, страсть, стресс); г) параметры, по которым оцениваются эмоциональные процессы и состояния (интенсивность, продолжительность, глубина, осознанность, условия происхождения и исчезновения, динамика развития, направленность, способ выражения); д) нейрофизиологическая основа эмоций.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1. Антиципатия (A) – воображение (B).
2. Астенические эмоции (A) – базальные эмоции (B).
3. Аттракция (A) – дружба (B).
4. Память иконическая (A) – воспоминание (B).
5. Внутренняя речь (A) – мышление (B).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Гуманистическая концепция* развития личности исходит из пессимистического представления о природе человека.
2. По мнению *бихевиоризма*, только поведение, поддающееся наблюдению, может быть объективно описано.
3. Представители *когнитивной психологии* утверждают, что эмоциональные процессы организуют работу памяти, воображения и других познавательных процессов.
4. Психические переживания человека есть единственная первичная, непосредственно данная нам реальность, в силу чего *самонаблюдение* несет нам абсолютно достоверные и безошибочные знания о себе самом.
5. *Понятие* – это важнейший компонент восприятия.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. *Самоидентификация* – отождествление себя с другим человеком, т.е. готовность ... , ... , в отношении другого человека так, как если бы он сам.
2. *Самоуважение* является социально обусловленным феноменом, т.е. личность ... себя только в ... того, как она оценивается
3. Рефлексивный уровень *самосознания* включает в себя того, как она воспринимается
4. *Чувства* возникают на основе ... и суммации ... эмоциональных переживаний.
5. Избавляя психику от состояния ... , *механизмы психологической защиты* личности возможности себя и в мире.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Ощущения (2 правильных ответа).

№№ _____

2. Восприятие (3 правильных ответа).

№№ _____

3. Память (1 правильный ответ).

№№ _____

4. Воображение (4 правильных ответа).

№№ _____

5. Мышление (2 правильных ответа).

№№ _____

6. Внимание (1 правильный ответ).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Этот психический процесс имеет отчетливый эмоциональный фон.
2. Этот психический процесс несет информацию об отдельных предметных качествах.
3. Психический процесс, существующий в форме чувственного образа.
4. Для этого психического процесса необходима тесная связь с личностными особенностями субъекта.
5. Этот психический процесс требует при формировании чувственного образа включения в себя мышления.
6. Этот психический процесс позволяет сохранять полученный жизненный опыт, в том числе и личность, от распада.
7. Этот процесс позволяет человеку выполнять деятельность, объект которой не вызывает у него непосредственного интереса.
8. Этот психический процесс позволяет распределять предметы и явления по какому-либо основанию в зависимости от их сходства и различия друг с другом.
9. Этот психический процесс позволяет помещать людей в новые ситуации, в которых они никогда не были или не могут быть вообще.
10. Благодаря этому психическому процессу рабочий, ремонтируя прибор, совершает определенные практические операции, позволяющие понять ему сущность поломки.
11. Благодаря этому психическому процессу мы можем выходить за рамки наличной жизненной ситуации, перемещать себя в будущее или прошлое.
12. Этот психический процесс позволяет дизайнеру спроектировать интерьер помещения.
13. Этот психический процесс позволяет мысленно посмотреть на ситуацию и самого себя глазами другого человека.

Задание 6. Определите, какие психические процессы, свойства и состояния актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

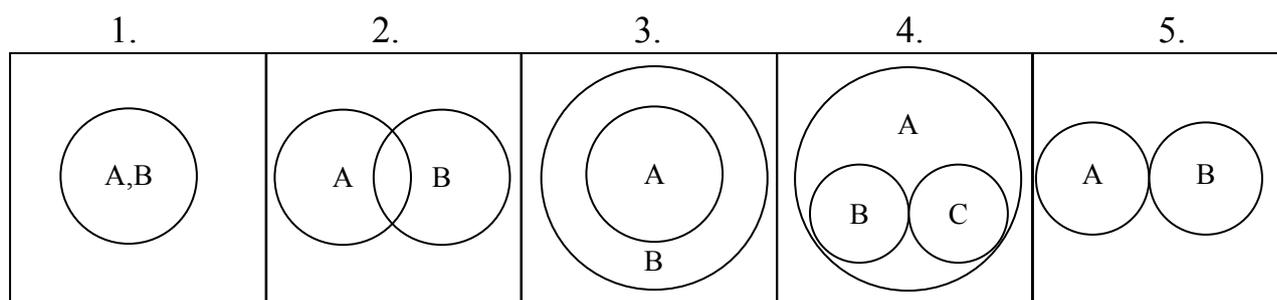
1. Когда мальчик сердится, он садится за пианино. Он уже сочинил в такие минуты несколько прекрасных джазовых мелодий.
2. Постановка врачом диагноза пациенту на основании описанных симптомов.
3. Юноша в незнакомой обстановке легко и быстро получает нужные сведения для ориентировки, быстро принимает решения.
4. Мальчик, читая художественное произведение, представляет себе образы главных героев.
5. Готовясь к встрече с ректором вуза, декан несколько раз «проиграл» в сознании возможные варианты разговора.

ВАРИАНТ 14

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Природа человеческих задатков и способностей»:

а) что такое задатки личности; б) дайте определение способностей личности; в) какова природа человеческих способностей; г) одаренность личности; д) принципы классификации способностей, существующие в психологической науке; е) задатки, одаренность, способности, гениальность – что общего и различного в этих понятиях; ж) основные этапы становления способностей личности; з) от каких факторов зависит развитие способностей человека.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Самоутверждение (А) – самооценка (В).
2. Сенсорная система (А) – анализатор (В).
3. Аттракция (А) – эмпатия (В).
4. Рефлексия (А) – идентификация (В) – социальный стереотип (С).
5. Анализ (А) – синтез (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Наглядно-образное мышление* – это самостоятельное создание новых образов по собственному замыслу.

2. Устойчивые особенности личности есть не что иное, как *черты характера*, поэтому чем ярче характер, тем больше он накладывает отпечаток на личность в целом, больше влияет на ее поведение.

3. *Структурность характера* позволяет, если известна та или иная черта у данного человека, предполагать наличие у него ряда других черт.

4. *Способности* – это определенный уровень знаний, умений и навыков.

5. Величина *психологической дистанции* определяется самооценкой общающихся.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Чем сильнее и значимее потребность и чем появления препятствий для ее ... , тем сильнее *эмоция*.

2. *Длительность эмоций* является их временной характеристикой, которая зависит от двух факторов: а) ... контакта человека с ... ситуацией; б) ... , в течение которого сохраняется ... данной ситуации для личности.

3. Для того чтобы помочь человеку разрядить *доминантную эмоцию*, необходимо ... условия, при которых произойдет эмоции, вызывавшей появление

4. *Противоположной стыду* является эмоция ... , возникающая в ситуациях, когда человек переживает ... , свою

5. На основе *эмоций* стыда и гордости у личности формируется

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Конформный характер (2 правильных ответа).

№№ _____

2. Демонстративный характер (2 правильных ответа).

№№ _____

3. Психастенический характер (2 правильных ответа).

№№ _____

4. Лабильный характер (2 правильных ответа).

№№ _____

5. Возбудимый характер (2 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№»

1. Частое возникновение состояний злобно-тоскливого настроения.

2. Отсутствие стремления к проявлению инициативы и лидерства в общении.

3. Желание приобрести популярность и внимание окружающих.

4. Трудно переносит ситуации принятия самостоятельных решений при наличии альтернатив.

5. Эмоциональные колебания в настроении происходят в связи с обостренным восприятием отношения к себе со стороны окружающих.

6. Нерешительны всегда и во всем, с трудом делают самостоятельный выбор.

7. С трудом переносят ситуации одиночества или ограничения круга общения.

8. С трудом переносят ситуации, ограничивающие возможность проявлять власть и своеобразие.

9. С трудом переносят ситуации освоения новых идей и новых видов деятельности без наличия образцов для подражания и помощников.

10. Способны на глубокие чувства, на дружбу и привязанность к людям, которые им сочувствуют.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Студентка одержима учебой. Она занимается каждую свободную минуту, чтобы быть уверенной в том, что закончит университет с отличием.

2. Происходящие вокруг события вызывают у девушки живой отклик.

3. Мальчик предпочитает быть в одиночестве.

4. Ребенок перестает плакать, как только мама устроит шум погремушкой.

5. Девушка очень терпелива. Она может часами выполнять кропотливую работу, которая вызывала бы раздражение у другого человека.

ВАРИАНТ 15

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Активность личности и ее источники*»:

а) понятие о личности и ее структуре; б) направленность личности; в) социальная роль и социальный статус личности; г) потребности, мотивы, идеалы и установки личности; д) уровень притязаний и самооценка личности; е) теории личности.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).

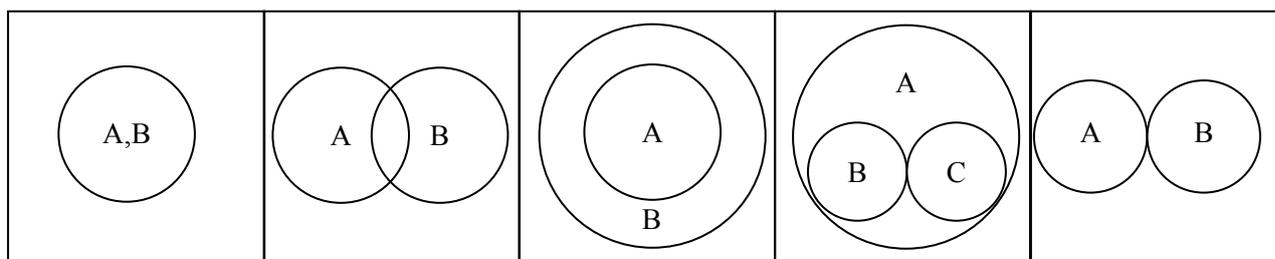
1.

2.

3.

4.

5.



1. Интроверсия (А) – темперамент (В).
2. Гениальность (А) – талант (В).
3. Интерес (А) – мотив (В).
4. Творчество (А) – воображение (В).
5. Социальная фасилитация (А) – способности (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Чувства* возникают на основе обобщения и суммации значимых эмоциональных переживаний.

2. *Настроение* – сильно выраженная эмоция, которая характеризуется быстрым возникновением, очень большой интенсивностью переживания и кратковременностью.

3. *Взаимное влечение* двух людей определяется внутренними качествами каждого из них.

4. Поддержание *зрительного контакта* подразумевает, что надо смотреть на человека во время разговора с ним.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Не следует смешивать свойства *темперамента* и свойства При одних и тех же ... особенностях психики (т.е. свойствах темперамента) возможны различные типы

2. *Творческое образное мышление* отличается тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а Они или извлекаются из ... памяти, или творчески воссоздаются

3. Общение удовлетворяет особую ... человека в ... с другими людьми; эта ... занимает ... место в структуре личности.

4. *Аффекты* захватывают всю личность, что сопровождается ... способности к ... внимания (... поля восприятия).

5. *Функции образной памяти* – ..., ..., ... образ. *Функции образного мышления* – создание ... на основе образов, предъявляемых ... памятью.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные виды памяти (9 правильных ответов).

№№ _____

2. Виды мышления (3 правильных ответа).

№№ _____

3. Свойства внимания (5 правильных ответов).

№№ _____

4. Локус контроля (2 правильных ответа).

№№ _____

5. Основные классы бессознательных явлений (5 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Интернальный.
2. Кратковременная.
3. Оперативная.
4. Долговременная.
5. Объем.
6. Образная.
7. Устойчивость.
8. Наглядно-действенное.
9. Словесно-логическая.
10. Подпороговые раздражители.
11. Наглядно-действенное.
12. Установки и стереотипы.
13. Мысленные, образные и чувственные интуиции.
14. Творческое образное.
15. Двигательная.
16. Переключаемость.
17. Произвольная – непроизвольная.
18. Творческий потенциал личности.
19. Понятийное.
20. Эмоциональная.
21. Концентрация.
22. Экстернальный.
23. Распределяемость.
24. Механизмы психологической защиты личности.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка смотрит в журнал и одновременно разговаривает с подругой.
2. Мальчик мечтает стать знаменитым артистом.
3. Юноша с легкостью сочиняет стихи на любую заданную тему.
4. Мальчику восемь лет, он очень любит петь. Если в школе проходит выступление хора, он хочет в нем участвовать. Но у него нет ни голоса, ни слуха. Он просто кричит громче всех и все портит.

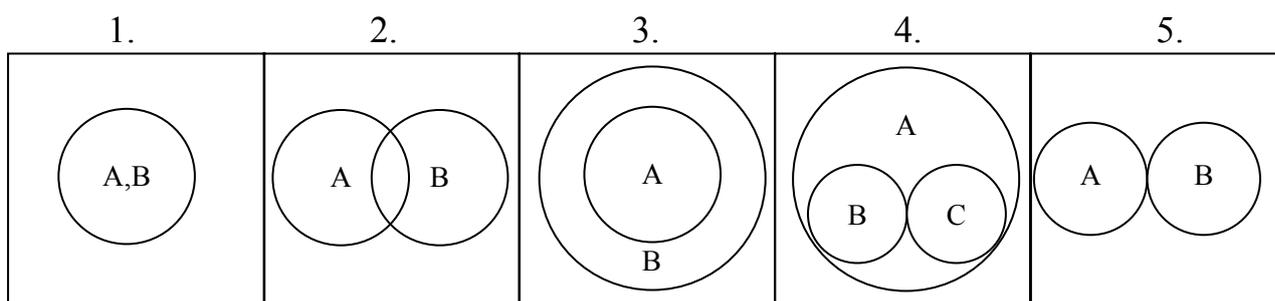
5. Летчик-испытатель отчетливо представил себе со стороны положение самолета в момент выполнения сложного виража.

ВАРИАНТ 16

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Социальная психология. Психология малых групп и межгруппового взаимодействия»:

а) предмет и структура социальной психологии; б) методы социально-психологического исследования; в) малая группа и ее структура; г) виды малых групп; д) психологические характеристики малой группы (групповые интересы, групповые потребности, групповое мнение, групповые ценности, групповые нормы, групповые цели); е) ролевая структура малой группы; ж) формальные и неформальные структуры малой группы.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Навыки (А) – способности (В).
2. Агглюцинация (А) – апперцепция (В).
3. Ощущение (А) – восприятие (В).
4. Темперамент (А) – эмоции (В).
5. Интерес (А) – мотив (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Механизмы психологической защиты личности как неосознанная регулятивная система стабилизации самосознания способствуют развитию личности.

2. Восприятие времени зависит от того, сколько внимания уделяет человек течению времени: чем меньше он обращает внимания на время, тем медленнее оно течет.

3. Традиционно в ходе переговоров представители двух сторон сидят лицом друг к другу, чаще всего на противоположных сторонах стола.

Подобная *симметрия* максимально усиливает сотрудничество, а расположение под углом не только *асимметрично*, но и является условием противоборства.

4. *Наглядно-образное мышление* связано с рефлексией.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Если человек потерпел неудачу, то он старается объяснить ее ... *атрибуцией*. Любой благоприятный исход событий люди, как правило, объясняют как результат их, т.е. используют ... атрибуцию.

2. *Проекция* – перенос на того, кого мы познаем, собственных ... ,

3. *Жизненная ситуация*, к которой вы должны адаптироваться, представляет собой необходимый, но ... компонент. Важно, чтобы вы ... эту ситуацию как ... ; одни и те же стимулы могут вызывать или

4. *Нижний абсолютный порог чувствительности* – это минимальная величина ... , вызывающая едва заметное ощущение; чем ... величина этого порога, тем ... чувствительность и наоборот.

5. Психологически не безразлично, где ... человек, с которым мы общаемся: справа или ... , выше или Всему ... или всему ... придается ... значение и ... эмоциональное подкрепление, чем левому и низкому.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Способы создания новых образов (6 правильных ответов).

№№ _____

2. Основные свойства темперамента (7 правильных ответов).

№№ _____

3. Ведущие факторы развития способностей (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Ведущие факторы формирования характера (3 правильных ответа).

№№ _____

5. Типы акцентуированных характеров (7 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Демонстративный.
2. Интроверсия.
3. Экспрессивность.
4. Пластичность.
5. Психастенический.
6. Типизация.
7. Наличие задатков.
8. Использование упражнений.
9. Ригидность.
10. Сензитивные возрастные периоды.

11. Создание соответствующих жизненных ситуаций.
12. Экстраверсия.
13. Благоприятная социальная среда.
14. Дистимический.
15. Аналогия.
16. Возбудимый.
17. Агглюцинация.
18. Эмотивный.
19. Перемещение.
20. Гипертимный.
21. Придача.
22. Лабильный.
23. Гиперболизация.
24. Реактивность.
25. Положительная мотивация успеха.
26. Сензитивность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка не любит выступать публично, так как боится, что над ней будут смеяться.
2. Услышав фразу «кислый, как лимон», мальчик ощутил вкус лимона во рту.
3. Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с лапами паука.
4. Студент обдумывает заключение своего сочинения.
5. Прозвенел звонок, и в аудиторию к студентам входит новый лектор.

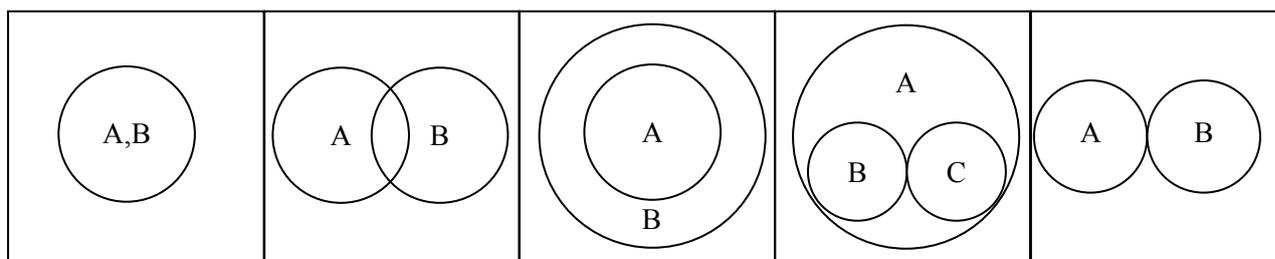
ВАРИАНТ 17

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Психологические аспекты межличностных отношений*»:

- а) главные признаки и структура межличностных отношений; их отличие от социальных отношений;
- б) межличностное взаимодействие;
- в) стадии развития межличностных отношений;
- г) межличностное восприятие и понимание;
- д) межличностное познание.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1. Умозаключение (A) – сравнение (B) – анализ (C).
2. Абсолютный порог чувствительности (A) – ощущение (B).
3. Стрессоры (A) – фрустрация (B).
4. Лабильность (A) – ригидность (B) – эмоции (C).
5. Чувства (A) – характер (B).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Каждый человек является носителем своего собственного *психологического времени*, так как обладает способностью перестановки событий своей жизни во времени.

2. Человек воспринимает не то, что есть, а то, что ему хочется: *восприятие* одного и того же события отличается своеобразием у разных людей.

3. *Когнитивная психология* – попытка понять личность в контексте ее поведения.

4. *Умозаключение* – это форма мышления, основанная на нахождении сходства и различия между объектами.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Форма *воображения*, состоящая в «склеивании» различных несоединимых в повседневной жизни качеств, называется

2. Если же раздражители действуют ..., и если предшествующий из них обладает ... силой, то ... будет восприниматься как менее ..., нежели бы он воспринимался

3. Картина мира, создаваемая психологическим пространством, имеет определенную ..., которая проявляется в том, что всему ... или ... придается ... значение, чем ... и

4. Основными *процессами памяти* являются запоминание, сохранение, ...,

5. *Модальное общение* имеет место тогда, когда ... общения лежат в пределах самого ... и люди получают удовольствие от

6. Главный недостаток ... запоминания в том, что мы не ... им Так, мы часто не можем ... какую-либо важную ... или забыть то, что является для нас

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Психоанализ, согласно которому ... (5 правильных ответов).

№№ _____

2. Бихевиоризм, согласно которому ... (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Гуманистическая психология, согласно которой ... (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. В психике существует наиболее глубокий слой – коллективное бессознательное, состоящее из первичных психических образов – архетипов.

2. Комплекс неполноценности – это преувеличение чувства собственной слабости и несостоятельности, он берет свое начало в детстве.

3. Сознание не поддается изучению, поэтому предметом психологии является поведение.

4. Ранние детские стадии развития человека определяют его взрослую жизнь.

5. Жесткая связь стимула и поведения позволяет формировать (модифицировать) образ действий человека в игровой, учебной, профессиональной и т.п. деятельности.

6. Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, что предполагает личную ответственность каждого индивидуума за наполнение своей жизни определенным смыслом.

7. Предметом изучения психологии выступает личность – как уникальная целостная система, представляющая собой не нечто заранее данное, а структуру, имеющую открытую возможность для самоактуализации.

8. Человеку по наследству передается иерархия врожденных потребностей, согласно которой потребность в самоактуализации может быть реализована лишь после удовлетворения всех предшествующих потребностей.

9. Поведение человека есть не что иное, как действия, поступки, порожденные исключительно внешними причинами.

10. Психология превратилась в психологию без психики.

11. Новые формы поведения можно приобрести путем научения через наблюдение, т.е. подражания поведению других.

12. Бессознательное является источником влечений и желаний человека, побуждая его к действиям.

13. Для сохранения нормального психического состояния человек постоянно применяет механизмы психологической защиты.

Задание 6. Определите, какие психические процессы, свойства и состояния актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

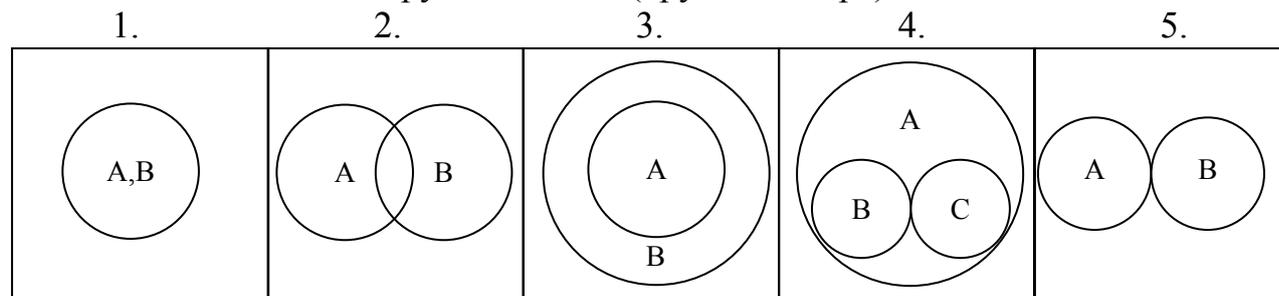
1. Выполняя сложные движения, гимнастка старается наблюдать за собой как бы со стороны.
2. Студент всегда старается найти новый, нестандартный способ решения заданий.
3. Мужчина во время обеда читает газету.
4. Художник разрабатывает проект оформления танцевального зала.
5. Адвокат просит своего подзащитного рассказать обо всех деталях происшедшего.

ВАРИАНТ 18

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Общение – основа межличностных отношений»:

а) общение как категория социальной психологии; б) раскройте основные функции общения (контактная, информационная, координационная, эмотивная (обмен эмоциями), установление отношений, оказание влияния, побудительная стимуляция); в) типы межличностного общения (императивное, манипулятивное, диалогическое); г) общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения); д) общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения); е) общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения); ж) специфика социально-ролевого общения между людьми.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Альтруизм (А) – гордость (В).
2. Умозаключение (А) – аналогия (В).
3. Манипуляция (А) – внушение (В) – общение (С).
4. Воспроизведение (А) – долговременная память (В).
5. Общение (А) – образ-представление памяти (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Чувства, возникнув по отношению к одному объекту, переносятся на весь класс однородных объектов;

2. Время появления *эмоционального состояния* при длительном и постоянном действии эмоциогенного фактора выступает критерием эмоциональной отзывчивости.

3. Одна из самых важных систем нашего организма, непосредственно связанная со стрессом, – *эндокринная система*, в которую входят все железы, выделяющие гормоны.

4. Если глаза возможного покупателя смотрят вниз, а лицо он отворачивает в сторону, то, вероятно, он *обдумывает* ваше предложение.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Содержание социально-психологического *воображения* представлено ... , оно обслуживает ... и выступает как инструмент решения ... задач.

2. *Перемещение* – это *субъективное помещение* объекта в новые ... , в которых он ... был, не может Этот прием очень широко используется для понимания ... , а также в художественном творчестве.

3. Узнавание необходимо и для процесса ... личности: без него человек относился бы к себе ... раз как к ... человеку.

4. *Компенсация* – способ ... своих недостатков и слабых сторон, выступающих источниками ... напряжения или комплекса

5. *Проекция катарсиса* означает ... другому характерных для себя самого ... , от которых он ... , не признавая их ... , и от которых он таким образом

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Виды мышления по связи с практикой (4 правильных ответа).

№№ _____

2. Факторы непроизвольного внимания; характеристики раздражителя (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Виды памяти по времени сохранения материала (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Виды произвольного воображения (2 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Необычность.
2. Наглядно-действенное.
3. Кратковременная.
4. Творческое.
5. Наглядно-образное.
6. Оперативная.

7. Долговременная.
8. Контрастность.
9. Мгновенная.
10. Отношение к потребностям, интересам, стереотипам, установкам личности.
11. Воссоздающее.
12. Творческое образное.
13. Интенсивность.
14. Понятийное.

Задание 6. Определите, какие психические процессы, свойства и состояния актуализируются в следующих ситуациях. (Дайте аргументированное обоснование своим ответам).

1. Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.
2. Девочка рано начала читать и уже в 5 лет читала серьезные художественные произведения.
3. Оператор телефонной станции держит под своим контролем одновременно несколько переговоров.
4. Молодой человек быстро теряет интерес к однообразным занятиям.
5. Человек, готовящийся к операции, обращает внимание на людей в белых халатах.

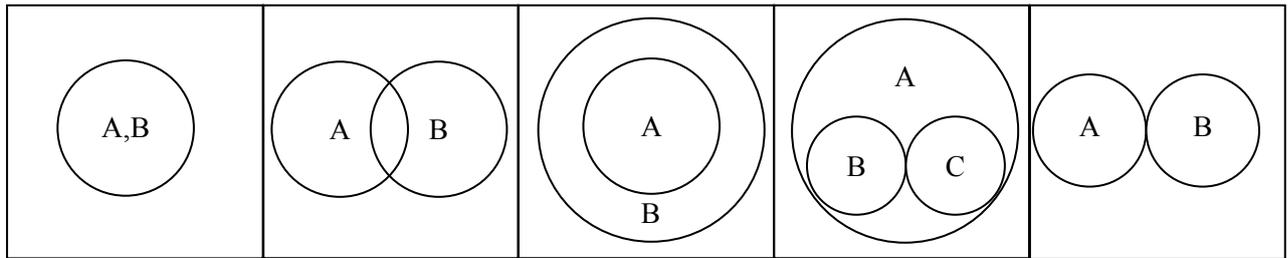
ВАРИАНТ 19

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Предмет педагогики. Образование как общечеловеческая ценность»:

а) предмет педагогики; б) основные этапы развития педагогики и образования; в) как соотносятся основные педагогические категории: образование, воспитание, знания, умения, навыки; г) дидактика: теория и практика обучения, закономерности обучения, факторы обучения; д) принципы обучения, методы обучения, виды и формы обучения; е) Ян Амос Коменский (1592–1670) – родоначальник классно-урочной системы обучения, «Великая дидактика» (1654).

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1. Самоуверенность (А) – самоутверждение (В).
2. Характер (А) – темперамент (В).
3. Социальная фасилитация (А) – малая группа (В).
4. Анализатор (А) – чувствительность (В).
5. Воспроизведение (А) – фонематический слух (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Фромм, представитель психоаналитической психологии, обосновал идею о том, что *люди способны сами определять свою судьбу*, т.е. в конечном счете ответственны за свое самоопределение – за то, что они собой представляют.

2. *Мотивы* выбора одинокого образа жизни, по мнению Карен Хорни, кроются в детских взаимоотношениях с родителями, которые не смогли обеспечить ребенку ощущения достаточной безопасности и любви.

3. *Гуманистическая психология* определила либидо как энергию, соответствующую потребности в самореализации личности.

4. Когда люди видят человека *в первый раз*, то они обращают внимание в первую очередь на походку и манеры.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Для детской памяти характерна тесная связь ... с ... эмоциями и ... вниманием. У детей ... могут быть столь ..., что ребенок невольно как бы оказывается ... ситуации.

2. *Характер* – совокупность устойчивых ... психических особенностей человека, обусловленная ... для нее способом поведения, эмоционального реагирования и проявляющаяся в ... деятельности и общении.

3. Сложную *структуру памяти* в психологии принято разделять на 4 основных ... процесса: а) ..., б) ..., в) ..., г) ...

4. *Презрение* близко к эмоции Но возникает эмоция презрения только по отношению к людям, личностные качества которых не соответствуют ... и ... культуре субъекта. При этом он испытывает чувство ... и желание не общаться с ... лицом или группой.

5. *Удивление* относится к быстротекающей *эмоции*, близко к эмоции ..., так как возникает в аналогичных ситуациях ... и ...

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные компоненты невербальной экспрессии (5 правильных ответов).

№№ _____

2. Механизмы межличностного познания (6 правильных ответов).

№№ _____

3. Виды каузальной атрибуции (2 правильных ответа).

№№ _____

4. Стадии развития межличностных отношений (5 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Эмпатия.
2. Диспозиционная.
3. Рефлексия.
4. Стадия дифференциации.
5. Стереотипизация.
6. Кинесика.
7. Каузальная атрибуция.
8. Самоидентификация.
9. Экстралингвистика.
10. Стадия сближения.
11. Ситуационная.
12. Стадия отдаления.
13. Стадия распада.
14. Паралингвистика.
15. Проксемика.
16. Проекция.
17. Выражение глаз.
18. Стадия близости.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Учитель музыки предлагает ребенку воспроизвести голосом только что проигранную им музыкальную фразу.

2. Юноша всегда задумчив, не любит шумных компаний, предпочитает спокойные занятия.

3. Девушка ведет себя вызывающе, стараясь привлечь внимание окружающих.

4. Выступая на сцене, артист контролирует свою мимику и жесты.

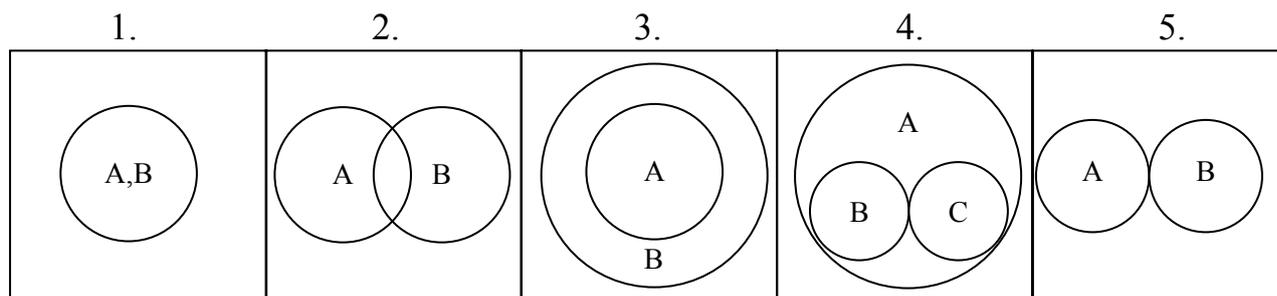
5. Перед тем как приступить к каким-либо действиям, юноша всегда тщательно продумывает их последовательность.

ВАРИАНТ 20

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Воспитание. Средства и методы педагогического воздействия на личность»:

а) особенности воспитательного процесса; б) общие закономерности воспитания; в) содержание процесса воспитания; г) общие методы воспитания; д) особенности воспитания личности в коллективе; е) воспитание и фундаментальные принципы гуманизма; ж) понимание общечеловеческих ценностей в современной педагогике; з) соборность, патриотизм и гражданская ответственность личности; и) педагогический идеал и его конкретно-историческое воплощение.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Аффiliation (A) – подражание (B).
2. Синкретизм (A) – обобщение (B).
3. Социальная идентичность (A) – конформность (B).
4. Креативность (A) – одаренность (B).
5. Парапсихология (A) – психология (B).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Эмоция стыда возникает в ситуациях опасности и угрозы физическому или личностному существованию человека.

2. Существует тесная связь настроения как эмоционального состояния с самооценкой личности и уровнем ее притязаний.

3. Эмоциональная возбудимость – готовность реагировать с помощью эмоций на значимые для человека раздражители, а также быть отзывчивым на эмоциогенные ситуации.

4. Необходимо уметь *отделять* факты от того, как мы их *оцениваем* с помощью мышления.

5. Стереотипы, установки, стремление сохранить свои убеждения и представление о самом себе есть проявление такого свойства восприятия, как *апперцепция*.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Чем выше эмоциональная возбудимость, тем больше интенсивность возникающих эмоций и тем дольше они сохраняются.

2. *Ощущения*, с помощью которых мозг получает информацию о движении и положении различных частей тела в пространстве, называются

3. Объектом ... познания является человек, который оказывает сам ... на познающего, пытаюсь ... в сознании ... представление о

4. Для возникновения *непроизвольного внимания* необходимы следующие условия:

5. Эмоции в межличностном познании обнаруживают себя через ... и ... межличностного

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные свойства эмоций (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Основные виды дискретных эмоций (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Эмоциональные состояния (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Эмоциональные свойства (черты) личности (4 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Эмоциональная возбудимость.
2. Интерес-возбуждение.
3. Аффект.
4. Контагиозность.
5. Гнев.
6. Фрустрация.
7. Эмоциональная глубина.
8. Отвращение.
9. Доминантность.
10. Страх.
11. Эмоциональная устойчивость.
12. Стресс.
13. Страдание.
14. Эмоциональная ригидность.
15. Настроение.

16. Амбивалентность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

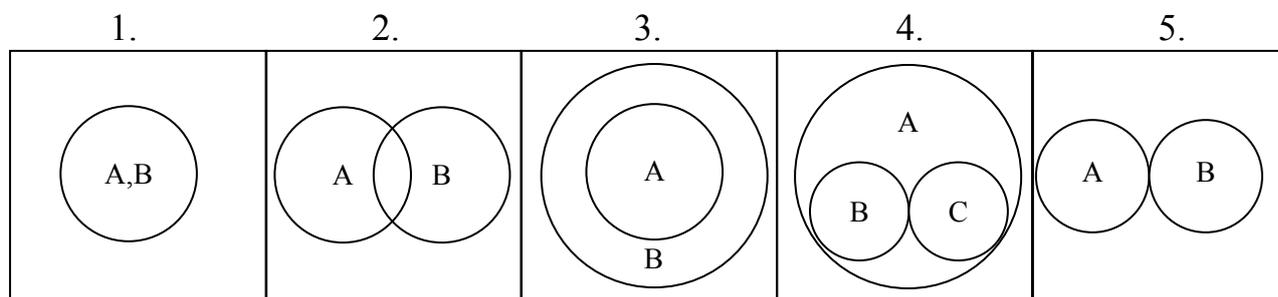
1. Этот человек никогда никому ничего не прощает.
2. Студент всегда обладает бодрым настроением.
3. Женщина склонна к монотонной работе.
4. Замечания окружающих он воспринимает как порицание и оскорбление.
5. Сотрудник отдела сдержан в межличностных контактах, склонен к индивидуальной работе.

ВАРИАНТ 21

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Предмет педагогики. Образование как общечеловеческая ценность»:

- а) предмет педагогики; б) основные этапы развития педагогики и образования; в) как соотносятся основные педагогические категории: образование, воспитание, знания, умения, навыки; г) дидактика: теория и практика обучения, закономерности обучения, факторы обучения; д) принципы и правила обучения, методы обучения, виды и формы обучения; е) Ян Амос Коменский (1592–1670) – родоначальник классно-урочной системы обучения, «Великая дидактика» (1654).

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений находятся пары. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Сознание (A) – бессознательное (B).
2. Синкретизм (A) – обобщение (B).
3. Тревога (A) – адреналин (B).
4. Креативность (A) – одаренность (B).
5. Гнев (A) – эмоция (B).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Эмоции способны предвосхищать логику событий, интуитивно улавливая тенденции их развития. (Для доказательства истинности или опровержения данного тезиса возьмите любой познавательный процесс (допустим, мышление) и сравните его с переживанием какой-либо эмоции – например, гнева или страха).

2. С помощью *мышления* на основе обобщения наблюдаемых фактов мы можем делать такие выводы и заключения, которые позволяют понять то, что нельзя увидеть из непосредственного наблюдения.

3. Переживание жизненного смысла событий, личностной значимости их для человека осуществляется с помощью *эмоций*. Этим объясняется причина включения эмоций в смысловое поле сознания, без чего понимание других людей и самого себя не будет полным и целостным.

4. Человек не способен осознавать и осмысливать свои *эмоции*, он может только переживать их.

1. **Задание 4.** Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

2. Эффект ... состоит в том, что ... впечатление о человеке ... на образ человека в

3. *Модальное общение* имеет место тогда, когда ... лежат в пределах самого ... и люди получают удовольствие от самого процесса или занимаются «выяснением отношений».

4. В основе *стадии дифференциации развития межличностных отношений* – стремление противопоставить слишком большой ... свои особые ... , не совпадающие с ... партнера.

5. Взаимодействие между людьми может быть охарактеризовано как *межличностное*, если оно осуществляется между участниками, которые находятся в ... , поэтому имеют возможность ... , ... , ... , легко осуществлять обратную

6. *Ригидность* – «вязкость» эмоций, их стабильность, ... переключения с одной эмоции на другую, ... долгого внимания на психотравмирующих обстоятельствах, на неудачах и обидах.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Виды мышления по связи с практикой (4 правильных ответа).

№№ _____

2. Факторы непроизвольного внимания; характеристики раздражителя (4 правильных ответа).

№№ _____

3. Виды памяти по времени сохранения материала (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Виды произвольного воображения (2 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Кратковременная.
2. Творческое.
3. Наглядно-образное.
4. Оперативная.
5. Долговременная.
6. Контрастность.
7. Мгновенная.
8. Отношение к потребностям, интересам, стереотипам, установкам личности.
9. Воссоздающее.
10. Творческое образное.
11. Интенсивность.
12. Понятийное.
13. Необычность.
14. Наглядно-действенное.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка всегда уверена в себе, уравновешенна и стабильна в своем поведении.
2. Юноше характерно излишне критическое отношение к себе, неудовлетворенность собой, принятие себя.
3. Юноша с легкостью сочиняет стихи на любую заданную тему.
4. Молодой человек имеет ограниченный круг общения, испытывает тревогу и беспокойство в большой аудитории, раним, обладает чувствительностью к критическим замечаниям.
5. Этот человек строит свое поведение, ориентируясь на существующие или предполагаемые мнения и оценки окружающих.

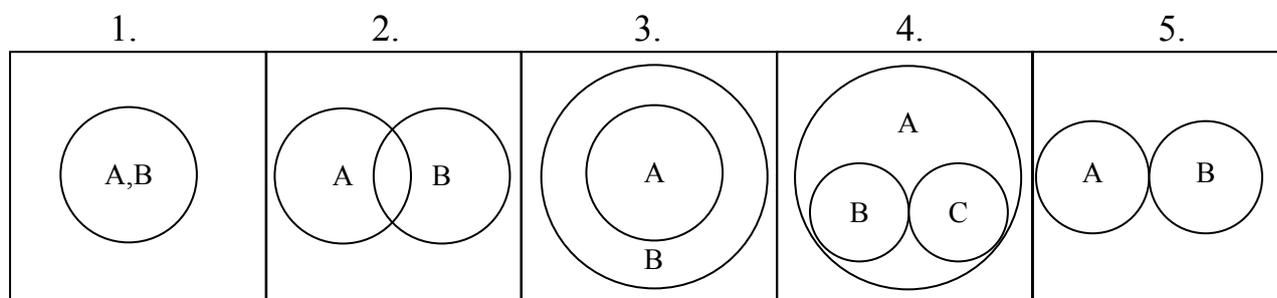
ВАРИАНТ 22

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Социальная психология. Психология малых групп и межгруппового взаимодействия»:

- а) предмет и структура социальной психологии;
- б) методы социально-психологического исследования;
- в) малая группа и ее структура;
- г) виды малых групп;
- д) психологические характеристики малой группы (групповые интересы, групповые потребности, групповое мнение, групповые ценности,

групповые нормы, групповые цели); е) ролевая структура малой группы; ж) формальные и неформальные структуры малой группы.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Самоуверенность (А) – самоутверждение (В).
2. Интроекция (А) – убеждение (В).
3. Социальная фасилитация (А) – личность (В).
4. Анализатор (А) – чувствительность (В).
5. Амбидекстрия (А) – кинестезические ощущения (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Каждый человек является носителем своего собственного *психологического времени*, так как обладает способностью перестановки событий своей жизни во времени.

2. Человек воспринимает не то, что есть, а то, что ему хочется: *восприятие* одного и того же события отличается своеобразием у разных людей.

3. *Когнитивная психология* – попытка понять личность в контексте ее поведения.

4. *Умозаключение* – это форма мышления, основанная на нахождении сходства и различия между объектами.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Содержание социально-психологического *воображения* представлено ... , оно обслуживает ... и выступает как инструмент решения ... задач.

2. *Перемещение* – это *субъективное помещение* объекта в новые ... , в которых он ... был, не может Этот прием очень широко используется для понимания ... , а также в художественном творчестве.

3. Эффект «бумеранга» возникает в тех случаях, когда ... информации на ... вызывает результат, ... ожидаемому.

4. *Компенсация* – способ ... своих недостатков и слабых сторон, выступающих источниками ... напряжения или комплекса

5. *Проекция катарсиса* означает ... другому характерных для себя самого ... , от которых он ... , не признавая их ... , и от которых он таким образом

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Способы создания новых образов (6 правильных ответов).

№№ _____

2. Основные свойства темперамента (7 правильных ответов).

№№ _____

3. Ведущие факторы развития способностей (3 правильных ответа).

№№ _____

4. Ведущие факторы формирования характера (3 правильных ответа).

№№ _____

5. Типы акцентуированных характеров (7 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Демонстративный.
2. Интроверсия.
3. Экспрессивность.
4. Пластичность.
5. Психастенический.
6. Типизация.
7. Наличие задатков.
8. Использование упражнений.
9. Ригидность.
10. Сензитивные возрастные периоды.
11. Создание соответствующих жизненных ситуаций.
12. Экстраверсия.
13. Благоприятная социальная среда.
14. Дистимический.
15. Аналогия.
16. Возбудимый.
17. Агглюцинация.
18. Эмотивный.
19. Перемещение.
20. Гипертимный.
21. Придача.
22. Лабильный.
23. Гиперболизация.
24. Реактивность.
25. Положительная мотивация успеха.
26. Сензитивность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Этот человек обладает громкой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой.

2. Девушка склонна к резким сменам настроения.

3. Юноша обычно быстро увлекается каким-либо новым занятием в ущерб другим текущим делам.

4. Мальчик медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое.

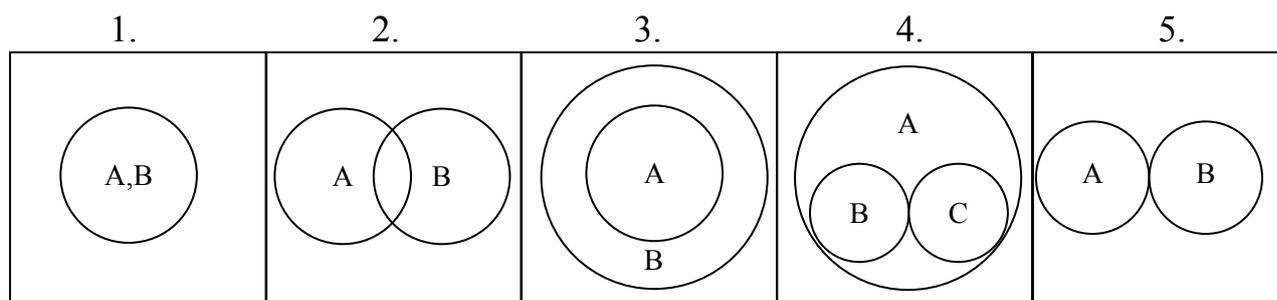
5. Этот человек сильно реагирует на замечания начальника, долго переживает из-за допущенных ошибок.

ВАРИАНТ 23

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Структура и функции психики человека*»:

а) понятие психики и ее структура; б) главные свойства психики человека; в) основные функции психики человека; г) развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Значимый друг (А) – самооценка (В).

2. Интерференция (А) – доминанта (В).

3. Образ (А) – воображение (В).

4. Бихевиоризм (А) – когнитивная психология (В).

5. Защита психологическая (А) – проекция (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. Эмоции способны предвосхищать логику событий, интуитивно улавливая тенденции их развития. (Для доказательства истинности или

опровержения данного тезиса возьмите любой познавательный процесс (допустим, мышление) и сравните его с переживанием какой-либо эмоции – например, гнева или страха).

2. С помощью *мышления* на основе обобщения наблюдаемых фактов мы можем делать такие выводы и заключения, которые позволяют понять то, что нельзя увидеть из непосредственного наблюдения.

3. Переживание жизненного смысла событий, личностной значимости их для человека осуществляется с помощью *эмоций*. Этим объясняется причина включения эмоций в смысловое поле сознания, без чего понимание других людей и самого себя не будет полным и целостным.

4. Человек не способен осознавать и осмысливать свои *эмоции*, он может только переживать их.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Содержание социально-психологического *воображения* представлено ... , оно обслуживает ... и выступает как инструмент решения ... задач.

2. *Перемещение* – это *субъективное помещение* объекта в новые ... , в которых он ... был, не может Этот прием очень широко используется для понимания ... , а также в художественном творчестве.

3. *Темперамент* – это не свойство ... , системы, а ... аспект личности. Эта ... не имеет ... характера, она взаимосвязана с остальными сторонами

4. *Компенсация* – способ ... своих недостатков и слабых сторон, выступающих источниками ... напряжения или комплекса

5. *Проекция катарсиса* означает ... другому характерных для себя самого ... , от которых он ... , не признавая их ... , и от которых он таким образом

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Основные свойства эмоций (3 правильных ответа).

№№ _____

2. Основные виды дискретных эмоций (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Эмоциональные состояния (4 правильных ответа).

№№ _____

4. Эмоциональные свойства (черты) личности (4 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Эмоциональная возбудимость.

2. Интерес-возбуждение.

3. Аффект.

4. Контагиозность.

5. Гнев.
6. Фрустрация.
7. Эмоциональная глубина.
8. Отвращение.
9. Доминантность.
10. Страх.
11. Эмоциональная устойчивость.
12. Страдание.
13. Стресс.
14. Эмоциональная ригидность.
15. Настроение.
16. Амбивалентность.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Девушка с трудом приспосабливается к медлительным, обстоятельным людям. Испытывает скуку, когда беседа затягивается и постепенно сводится к одной и той же теме.

2. Этому юноше нравится разнообразная работа, требующая переключения внимания.

3. Молодой человек предпочитает рисковать во многих ситуациях, даже при небольшой вероятности успеха и достижения цели.

4. Этого человека считают общительным, хотя он иногда проявляет себя и замкнутым.

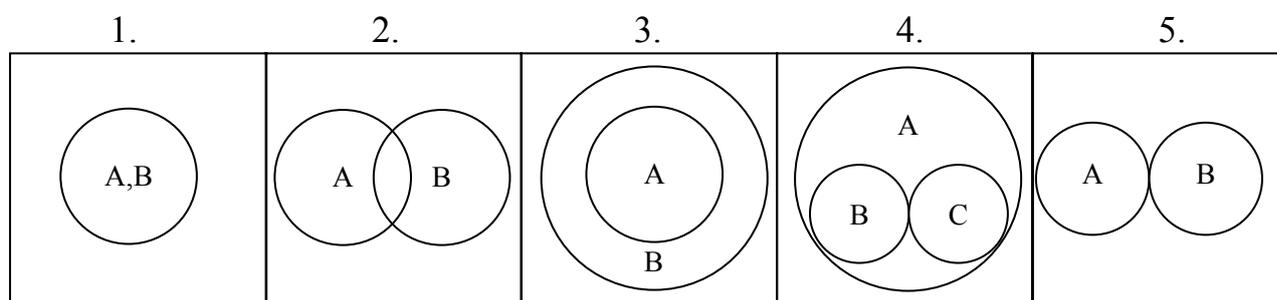
5. Студент способен подмечать в явлениях комические стороны, эмоционально откликаться на них.

ВАРИАНТ 24

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «*Общение – основа межличностных отношений*»:

а) общение как категория социальной психологии; б) раскройте основные функции общения (контактная, информационная, координационная, эмотивная (обмен эмоциями), установление отношений, оказание влияния, побудительная стимуляция); в) типы межличностного общения (императивное, манипулятивное, диалогическое); г) общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения); д) общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения); е) общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения); ж) специфика социально-ролевого общения между людьми.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Самосознание (А) – понимание (В).
2. Речь (А) – фонематический слух (В).
3. Стрессоры (А) – фрустрация (В).
4. Фундаментальная ошибка атрибуции (А) – самореализующееся пророчество (В).
5. Экстраверсия (А) – самовоспитание (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Механизмы психологической защиты* личности как неосознанная регулятивная система стабилизации самосознания способствуют развитию личности.

2. *Восприятие времени* зависит от того, сколько внимания уделяет человек течению времени: чем меньше он обращает внимания на время, тем медленнее оно течет.

3. Традиционно в ходе переговоров представители двух сторон сидят лицом друг к другу, чаще всего на противоположных сторонах стола. Подобная *симметрия* максимально усиливает сотрудничество, а расположение под углом не только *асимметрично*, но является условием противоборства.

4. *Наглядно-образное мышление* связано с рефлексией.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Если человек потерпел неудачу, то он старается объяснить ее ... *атрибуцией*. Любой благоприятный исход событий люди, как правило, объясняют как результат их ... , т.е. используют ... атрибуцию.

2. *Проекция* – перенос на того, кого мы познаем, собственных ... ,

3. *Жизненная ситуация*, к которой вы должны адаптироваться, представляет собой необходимый, но ... компонент. Важно, чтобы вы ... эту ситуацию как ... ; одни и те же стимулы могут вызывать или

4. *Нижний абсолютный порог чувствительности* – это минимальная величина ... , вызывающая едва заметное ощущение; чем ... величина этого порога, тем ... чувствительность и наоборот.

5. Психологически не безразлично, где ... человек, с которым мы общаемся: справа или ... , выше или Всему ... или всему ... придается ... значение и ... эмоциональное подкрепление, чем левому и низкому.

Задание 5. Выберите из указанных понятий и суждений те, которые описывают:

1. Глубинная психология, согласно которой ... (5 правильных ответов).

№№ _____

2. Бихевиоризм, согласно которому ... (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Гуманистическая психология, согласно которой ... (3 правильных ответа).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. В психике существует наиболее глубокий слой – коллективное бессознательное, состоящее из первичных психических образов – архетипов.

2. Комплекс неполноценности – это преувеличение чувства собственной слабости и несостоятельности, он берет свое начало в детстве.

3. Сознание не поддается изучению, поэтому предметом психологии является поведение.

4. Ранние детские стадии развития человека определяют его взрослую жизнь.

5. Жесткая связь стимула и поведения позволяет формировать (модифицировать) образ действий человека в игровой, учебной, профессиональной и т.п. деятельности.

6. Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, что предполагает личную ответственность каждого индивидуума за наполнение своей жизни определенным смыслом.

7. Предметом изучения психологии выступает личность – как уникальная целостная система, представляющая собой не нечто заранее данное, а структуру, имеющую открытую возможность для самоактуализации.

8. Человеку по наследству передается иерархия врожденных потребностей, согласно которой потребность в самоактуализации может быть реализована лишь после удовлетворения всех предшествующих потребностей.

9. Поведение человека есть не что иное, как действия, поступки, порожденные исключительно внешними причинами.

10. Психология превратилась в психологию без психики.

11. Новые формы поведения можно приобрести путем научения через наблюдение, т.е. подражания поведению других.

12. Бессознательное является источником влечений и желаний человека, побуждая его к действиям.

13. Для сохранения нормального психического состояния человек постоянно применяет механизмы психологической защиты.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Ученик не приготовил домашнюю работу по биологии; чтобы не позориться перед классом, он притворился, что у него болит голова, и опустил ее на парту.

2. Этот руководитель дает своим подчиненным индивидуальные задания, хвалит их за выполненную работу.

3. Юноша носит значки студенческих обществ, куртки с эмблемами спортивных команд и старается одеваться, как все его сокурсники.

4. Этот студент пользуется любой возможностью, чтобы позаниматься баскетболом: он хочет научиться забрасывать в корзину мяч из любого положения.

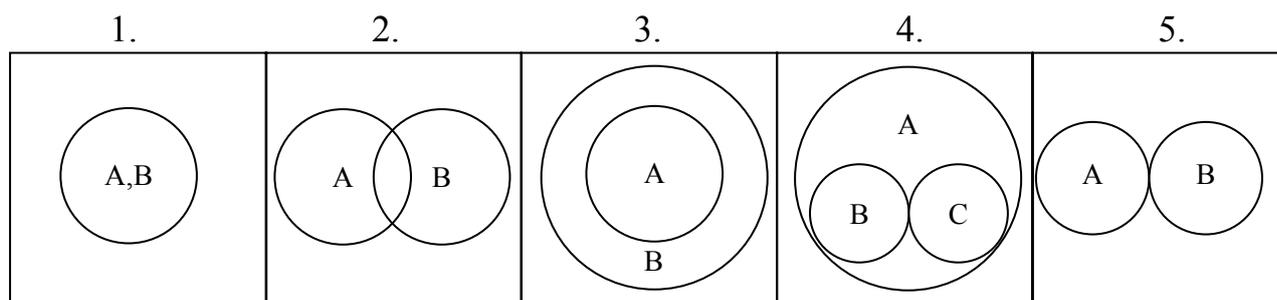
5. Девушка не может научиться плавать брассом, так как уже умеет плавать кролем и все время возвращается к старым движениям ногами, вместо того чтобы «толкаться ножницами».

ВАРИАНТ 25

Задание 1. При выполнении задания необходимо, используя материалы лекций и дополнительную учебную литературу, раскрыть следующие вопросы темы «Мышление и интеллект человека»:

а) понятие мышления; б) раскройте сущность основных мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение); в) опишите основные формы логического мышления (понятие, суждение, умозаключение); г) виды умозаключения (индукция, дедукция, аналогия); д) особенности основных видов мышления человека; е) понятие интеллекта; ж) индивидуальные особенности интеллекта, тесты интеллекта, коэффициент интеллекта; з) возрастные, половые и социальные особенности интеллекта.

Задание 2. Раскройте содержание предлагаемых понятий и определите, в каком из следующих отношений они находятся. Изобразите отношения между понятиями с помощью круговых схем (кругов Эйлера).



1. Бессознательное (А) – социальный стереотип (В).

2. Язык (А) – речь монологическая (В).
3. Самовоспитание (А) – подростковый возраст (В).
4. Кинесика (А) – мимика (В) – подражание (С).
5. Проксемика (А) – общение (В).

Задание 3. Проанализируйте следующие утверждения. С какими из них можно или нельзя согласиться и почему? Дайте обоснование своему выбору.

1. *Способности* – это личностные образования, включающие в свой состав определенным образом систематизированные знания и умения человека.

2. Угроза увольнения или побоев не является *психологическим влиянием*.

3. Стремление утвердиться в факте собственного существования и значимости выступает причиной *психологического влияния*.

4. Люди гораздо острее и мучительнее переживают неспособность противостоять чуждому влиянию, нежели свою неспособность оказывать собственное влияние.

5. *Психологическое конструктивное влияние* должно не разрушать личность и содержать интенсивные эмоции.

Задание 4. Вставьте пропущенные слова в следующих утверждениях. В своей работе выделите их полужирным шрифтом или подчеркните.

1. Психические факты не только происходят в индивиде, но и прямо открыты, точнее, перед его ... зрением и настолько же ... , что и ... человека

2. Самая ... потеря информации происходит в ... после предъявления, если сразу же следует ... информация. Быстро поступившая ... стирает ... информацию. Когда скорость поступления информации превышает возможности ее ... и ... , предыдущая информация

3. ... запоминаются лучше, чем слова: (объясняется это тем, что в ... больше единиц ... и для их сохранения требуется больший ... памяти.

4. Если же осуществляется за психическими фактами, то, согласно науке, их принято называть и относить последние к психике.

Задание 5. Выберите из указанных суждений и понятий те, которые описывают:

1. Свойства ощущений (6 правильных ответов).

№№ _____

2. Свойства восприятия (5 правильных ответов).

№№ _____

3. Классы ощущений (3 правильных ответа).

№ _____

№№ _____

№ _____

5. Приемы создания новых образов (6 правильных ответов).

№№ _____

Номера правильных ответов напишите после знака «№№».

1. Экстероцептивные.
2. Качество.
3. Апперцепция.
4. Целостность.
5. Агглюцинация.
6. Предметность.
7. Длительность.
8. Адаптация (положительная и отрицательная).
9. Интероцептивные.
10. Сенсбилизация.
11. Константность.
12. Чувствительность (абсолютная и относительная).
13. Осмысленность.
14. Аналогия.
15. Запоминание.
16. Сохранение.
17. Гиперболизация.
18. Воспроизведение.
19. Типизация.
20. Придача.
21. Забывание.
22. Перемещение.
23. Интенсивность.
24. Проприоцептивные.

Задание 6. Определите, какие *психические процессы, свойства и состояния* актуализируются в следующих ситуациях. Дайте аргументированное обоснование своим ответам.

1. Студент с большим энтузиазмом приступает к выполнению задания, но монотонная работа ему быстро надоедает.

2. Сотрудники с негодованием обсуждают безнравственный поступок коллеги.

3. Студенты списывают с доски математические формулы и слушают объяснение преподавателя.

4. Представив себе, что могло бы случиться с ребенком, если бы водитель на дороге не успел затормозить, мужчина почувствовал сильное волнение.

5. Девушка делает выкройку платья по созданной ей самой модели.

ЗАДАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМ КОНТРОЛЬНЫМ СОБЕСЕДОВАНИЯМ

В учебные планы заочной формы обучения входят, кроме лекций, практические занятия. Для обсуждения на семинарских занятиях выносятся узловые темы курса. Поэтому в межсессионный период студенту необходимо подготовиться к обсуждению вопросов, выносимых на практические занятия, используя рекомендуемую литературу.

Тема 1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

1. Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Существуют ли свойства ощущений? В чем они проявляются и чем обусловлены?
2. Почему образы восприятия не сводимы к сумме ощущений? Какие познавательные процессы и психологические свойства необходимы для построения образа восприятия?
3. Существуют ли виды памяти и в чем их особенности?
4. Внимание, его виды и свойства.
5. Виды мышления и его основные операции.
6. Мышление и речь. Их взаимосвязь в словесно-логическом мышлении.
7. Воображение, его виды, способы создания новых образов.

2. Полезно задуматься

1. Как соотносятся мышление и память? Является ли память психическим процессом, который можно отнести к абстрактному познанию? Обоснуйте свой ответ.
2. Чем отличается письменная речь от устной? Существуют ли психологические особенности восприятия устной речи; если да, то в чем они себя обнаруживают?
3. Можно ли использовать факторы забывания для вытеснения из памяти обстоятельств травмирующих жизненных ситуаций? Проиллюстрируйте свой ответ.
4. Почему без памяти человек перестает быть личностью?
5. Существуют ли образы, которые не воплощаются или вообще не могут быть реализованы? Возможно ли появление психических образов на основе символа или знака?
6. Можно ли говорить об условиях продуктивности произвольного запоминания по сравнению с произвольным; если да, то в чем оно проявляется и от чего зависит?

3. Вопросы для самостоятельной работы

1. Что такое мнемонические приемы?
2. Почему в детстве время нами воспринимается медленным, а в зрелом возрасте и в старости оно словно «ускоряет свой бег»?
3. В чем проявляются факторы эффективного запоминания и как их использовать для улучшения своей памяти?
4. В чем заключается основное отличие образов памяти от образов восприятия и понятий?
5. Каковы признаки экстероцептивных ощущений, в чем их отличие от интероцептивных и проприоцептивных?
6. Специфика образного мышления у детей.
7. Приемы творческого воображения, их использование в межличностном познании.

4. Альтернативно-тестовые задачи для обсуждения на занятии

1. Из жизненного опыта известно, что, волнуясь, человек может забыть то, что ранее запомнил. Какое физиологическое объяснение можно дать этому явлению?
2. Много людей для лучшего запоминания прибегают к коротким записям. Почему такой прием способствует лучшему запоминанию материала?
3. Какой механизм памяти определяет поведение девочки Маши из рассказа А.П. Чехова «Мальчик», которая, видя Чечевицына, задумывалась и говорила со вздохом: «Когда пост, няня говорит, надо кушать горох и чечевицу»?
4. Что является более эффективным для процесса восприятия: «кататься на саночках» или «саночки возить»?
5. Почему тот, кто наблюдает за событием со стороны, видит больше, чем его участники?
6. Воспринимают ли ухо или глаз сами по себе?
7. Верно ли, что лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать?

5. Задания для индивидуальных контрольных собеседований

ЗАДАНИЕ 1. Терминологический диктант

(ответ должен даваться сразу после прочтения вопроса)

1. Способность живой системы фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении
2. Совокупность информации, приобретенной мозгом и управляющей поведением человека
3. Способность запечатления пережитых человеком чувств, эмоциональных состояний и аффектов есть

4. Явление, когда под воздействием одного раздражителя возникают ощущения, характерные для другого раздражителя, называется

5. Память, запечатлевающая от 5 до 7 независимых единиц информации одновременно, относится к

ЗАДАНИЕ 2.

Выбрать правильный ответ

1. По времени сохранения материала выделяют виды памяти:

- а) сенсорная;
- б) кратковременная;
- в) непосредственная;
- г) долговременная;
- д) все перечисленное.

2. Почти полное прекращение психической деятельности человека в связи с расстройством коры головного мозга называется:

- а) афазия;
- б) астения;
- в) избирательная репродукция памяти;
- г) маразм;
- д) амнезия.

Верно или неверно?

1. По признаку наличия целей выделяют произвольную и произвольную память.

2. Полное выпадение из памяти событий, фактов и ситуаций, имевших место в определенный временной отрезок жизни, называется афазией.

Заполнить пробелы

1. Основными процессами памяти являются: *запоминание*, ..., ..., ..., *воспроизведение*

2. Генетически первой считают ... память, т.е. способность запоминать и воспроизводить систему двигательных операций.

3. После двигательной памяти формируется ... память, т.е. возможность сохранять и в дальнейшем использовать данные человеческого восприятия.

4. Внимание, которое способно в течение долгого времени оставаться непрерывно сосредоточенным на одном предмете или работе, называется

5. Основной единицей словесно-логического мышления выступает

Тема 2. ХАРАКТЕР КАК СИСТЕМА НАИБОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ

1. Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Общее представление о характере, его основных чертах.
2. Структура характера.
3. Общие основания для построения типологии характера.
4. Акцентуации характера.
5. Особенности общения с представителями разных типов акцентуаций характера.
6. Основные факторы, влияющие на формирование характера.
7. Каково место характера в структуре личности?

2. Полезно задуматься

1. Можно ли рассматривать характер как такое психическое свойство человека, которое и наследуется, и формируется в процессе его жизни?
2. Почему структура характера не сводима к сумме его отдельных черт?
3. Как соотносятся устойчивость и пластичность как свойства характера? Являются ли данные свойства абсолютно противоположными?
4. Почему не всякую индивидуальную особенность человека относят к чертам характера?
5. В какой мере и как связаны между собой формирование «Я-концепции» и характера человека? В чем это проявляется и как это можно использовать при формировании характера личности?

3. Альтернативно-тестовые задачи для разбора на занятии

1. Согласны ли вы с тем, что физиологическим механизмом создания характера являются динамические стереотипы?
2. Всегда ли стойкие черты поведения личности входят в структуру характера?
3. Всегда ли свойства характера могут свидетельствовать о его сформированности?
4. Можно ли утверждать, что трудовая деятельность является основой формирования черт характера?
5. Может ли темперамент влиять на особенности проявления черт характера?
6. Можно ли считать, что социальные условия оказывают решающее влияние на формирование характера?
7. Можно ли согласиться с утверждением, что некоторые черты характера передаются по наследству?

4. Вопросы для самостоятельной работы

1. Раскройте содержание понятия «характер».
2. Покажите взаимосвязь темперамента и характера.
3. Что включают в себя понятие «черты характера»?
4. Трудно ли уживаться людям со схожими чертами характера?

5. «Трудный характер» – является ли он преградой для оптимальных служебных отношений?

6. «Характер проявляется не только по отношению к другим людям, но и к самому себе». Как вы понимаете это выражение?

7. Какие существуют локальные, частные свойства характера?

5. Задания для индивидуальных контрольных собеседований

ЗАДАНИЕ 1. Проанализировать главные черты характера и ответить на вопросы. Выбрать правильный ответ

1.1. *О каком типе характера идет речь?*

Повышенный фон настроения. Повышенная психическая активность. Жажда деятельности с тенденцией разбрасываться, не доводить дело до конца. Чрезвычайная контактность, выраженность жестов, мимики. Имеет веселый нрав, любит перемену мест, общение, новые впечатления.

Легкомысленность, безудержный риск, грубость, недисциплинированность, зазнайство, бравада, фамильярность, стремление командовать по своему усмотрению.

Тип характера:

- а) *дистимный;*
- б) *лабильный;*
- в) *ригидный;*
- г) *демонстративный;*
- д) *гипертимный.*

1.2. *О каком типе характера идет речь?*

Настойчивость в достижении намеченной цели. Решительность, целеустремленность, скрупулезность. Мелочность, злопамятность, грубый и развязный стиль отношений, подхалимство перед вышестоящими. Яростные вспышки аффективных реакций. Склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией. Конфликтность. Вязкость мышления, скрупулезная педантичность.

Тип характера:

- а) *шизоидный;*
- б) *дистимный;*
- в) *застревающий;*
- г) *гипертимный;*
- д) *эпилептоидный.*

1.3. *О каком типе характера идет речь?*

Дисциплинированность, чувство долга, ответственность, добросовестность при выполнении заданий, умение уступать, высокие требования к себе, стремление преодолевать свои недостатки. Повышенная эмоциональная чувствительность. Робость, застенчивость, мнительность.

Замкнутость. Растерянность в необычных ситуациях. Обостренное чувство собственной неполноценности. Избегает больших компаний. Чужд озорству, азарту.

Тип характера:

- а) *дистимный;*
- б) *лабильный;*
- в) *истероидный;*
- г) *конформный;*
- д) *сенситивный.*

1.4. *О каком типе характера идет речь?*

Дисциплинированность, покладистость. При наличии положительного примера закрепляет позитивные черты того человека, который служит идеалом. Подчиненность и зависимость от мнения других. Недостаток критичности и инициативности. Склонность к консерватизму. Конъюнктурное, бездумное подчинение любым авторитетам, большинству в группе: слабая реализация своих потенциальных возможностей.

Тип характера:

- а) *психастеничный;*
- б) *лабильный;*
- в) *конформный;*
- г) *дистимный;*
- д) *истероидный.*

1.5. *О каком типе характера идет речь?*

Преобладание пониженного настроения. Склонность к депрессии, «подавленным состояниям». Фиксация сознания на мрачных и печальных сторонах жизни. Низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение. Моторная заторможенность.

Тип характера:

- а) *гипертимный;*
- б) *застревающий;*
- в) *дистимный;*
- г) *циклоидный;*
- д) *шизоидный.*

1.6. *О каком типе характера идет речь?*

Инициативность, целенаправленность, общительность, находчивость. Самостоятельность, способность взять на себя руководство.

Выраженная тенденция к вытеснению из сознания неприятных для субъекта фактов и событий, что проявляется в лживости, фантазировании, притворстве. Авантюристичность, тщеславие, «бегство в болезнь» при неудовлетворенной потребности в признании. Эгоцентризм. Ради привлечения к себе внимания часто выдает желаемое за действительное. Хитер, приспособляем, одарен богатой фантазией. Склонен к истерии.

Тип характера:

- а) циклоидный;*
- б) истероидный (демонстративный);*
- в) сенситивный;*
- г) ригидный (застревающий);*
- д) неустойчивый.*

1.7. *О каком типе характера идет речь?*

Повышенная подозрительность, болезненная обидчивость. Склонность к формированию «сверхценных идей». Стойкость отрицательных переживаний. Стремление к доминированию. Неприятие мнения других. Высокая конфликтность. Аккуратность. Целеустремленность. Стремление к власти.

Тип характера:

- а) истероидный (демонстративный);*
- б) циклоидный;*
- в) ригидный (паранойальный, застревающий);*
- г) гипертивный;*
- д) сенситивный.*

1.8. *О каком типе характера идет речь?*

Чувствительность, впечатлительность, склонность к глубоким переживаниям. Частая смена настроений, непредсказуемость. Повышенная чувствительность к происходящим с ним событиям. Хорошо понимает и чувствует отношение окружающих. Зависимость поведения от ситуации. Повышенная откликаемость на внешние события. Способность погружаться в унылое и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач.

Тип характера:

- а) истероидный (демонстративный);*
- б) гипертивный;*
- в) застревающий;*
- г) шизоидный;*
- д) лабильный.*

1.9. *О каком типе характера идет речь?*

Чередование фаз хорошего и плохого настроения. Повышенная раздражительность и склонность к апатии. Настроение периодически меняется от приподнятого до подавленного.

Тип характера:

- а) лабильный;*
- б) меняющийся;*
- в) неустойчивый;*
- г) циклоидный;*
- д) сенситивный.*

1.10. О каком типе характера идет речь?

Постоянство увлечений и интересов, рассудительность, целеустремленность. Безразличие к делам и интересам других. Систематические аффективные вспышки раздражительности. Отгороженность, замкнутость. Эмоциональная холодность, проявляющаяся в отсутствии сопереживания. Трудность установления эмоциональных контактов. Недостаток интуиции в процессе общения.

Тип характера:

- а) шизоидный;
- б) лабильный;
- в) эпилептоидный;
- г) гипертимный;
- д) ригидный.

ЗАДАНИЕ 2. Верно или неверно?

Совокупность индивидуальных особенностей, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны поведения человека, его деятельности и общения, называется *характером*.

ЗАДАНИЕ 3. Выбрать правильный ответ или вписать свой вариант ответа

1.1. Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: серьезность, несуетливость, постоянство увлечений и интересов, рассудительность, целеустремленность.

Негативные черты: холодность, замкнутость, недружелюбие, отсутствие эмпатии, безразличие к делам и интересам других, аффективные вспышки раздражительности.

Рисунок поведенческих стереотипов: слабая коммуникабельность, хорошо обходится без общения и не имеет друзей; замкнутость и сосредоточенность на самом себе, имеет напряженную внутреннюю жизнь, полную фантазий, не высказывая при этом своих чувств и мыслей другим; контакты носят, как правило, только формальный характер; очень прихотливая избирательность в проявлении симпатий; замкнутость сочетается с неспособностью улавливать настроение окружающих; внешне старается не показывать своих переживаний.

Труднопереносимые ситуации: ситуации установления неформальных контактов, неформального общения; ситуации организаторской деятельности и активного участия в коллективных делах; ситуации смены сложившихся стереотипов, привычек и режимов традиций.

Тип акцентуации:

- а) Истероидный (демонстративный, эгоцентричный);

- б) гипертивный;
- в) застревающий;
- г) шизоидный;
- д) лабильный;
- е) нет ответа;
- ж) дать свой вариант.

3.3 Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: упорство, инициативность, целенаправленность, общительность, находчивость, самостоятельность, способность взять на себя руководство, организаторские наклонности.

Негативные черты: эгоизм, чрезмерное себялюбие, жажда внимания к своей персоне, демагогия, лживость, способность строить интриги, лицемерие и рисовка, бесшабашность и риск, похвальба дутыми успехами.

Рисунок поведенческих стереотипов: быстрота и легкость установления контактов с широким кругом людей; стремление к лидерству в общении; желание обрести популярность и внимание; высокая коммуникативность и приспособляемость к разным отношениям; провоцирование конфликтов; неспособность оценить себя со стороны; отличаются неискренностью, непостоянством чувств.

Труднопереносимые ситуации: ситуации проявления равнодушия и невнимания к личности; ситуации одиночества или ограничения круга общения; ситуации невозможности проявить себя – ограничения деятельности; ситуации непризнания; ситуации невыгодного положения; ситуации требующие постоянного длительного психического или физического напряжения.

Тип акцентуации:

- а) сенситивный;
- б) гипертивный;
- в) застревающий;
- г) шизоидный;
- д) лабильный;
- е) демонстративный, эгоцентричный);
- ж) нет ответа;
- з) дать свой вариант.

3.4 Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: настойчивость в достижении намеченной цели, смелость, решительность, целеустремленность, аккуратность, скрупулезность.

Негативные черты: мелочность, агрессивность, злопамятность, деспотизм, грубый и развязный стиль отношений, подхалимство перед вышестоящими, яростные вспышки аффективных реакций.

Рисунок поведенческих стереотипов: при общении – неприязненное отношение к окружающим; стремление подавить другого; инициативность в агрессивных выходках; аффекты могут быть продолжительными по времени; мышление отличается тугоподвижностью, инертностью, вязкостью.

Труднопереносимые ситуации: ситуации, ущемляющие интересы, прихоти и капризы; ситуации, ограничивающие возможность проявлять власть; ситуации, требующие быстрой переключаемости в работе; ситуации сильной конкуренции и притеснений.

Тип акцентуации:

- а) *истероидный (демонстративный);*
- б) *циклоидный;*
- в) *ригидный (паранойяльный, застревающий);*
- г) *эпилептоидный (возбудимый);*
- д) *сенситивный;*
- е) *нет ответа;*
- ж) *дать свой вариант.*

3.4. *Определить тип акцентуации, используя следующие характеристик.*

Позитивные черты: рассудительность, самокритичность, аккуратность, серьезность, добросовестность, ровное настроение, верность данным обещаниям, определенная надежность в делах и чувствах.

Негативные черты: мнительность, наличие навязчивых идей, стремление следовать инструкциям, определенный формализм, нерешительность в новых начинаниях, безынициативность; нежелание выполнять работу, требующую проявления собственной активности, нестандартности; ограниченный прагматизм.

Рисунок поведенческих стереотипов: установление контактов только после длительных рассуждений, обдумываний; проявление мнительности в общении, уход от конфликтов; нерешителен всегда и во всем, с трудом делает самостоятельный выбор; вновь и вновь проверяет правильность своих решений; в делах отличается формализмом; самооценка не всегда адекватна.

Труднопереносимые ситуации: ситуации принятия самостоятельных решений при наличии альтернатив; ситуации выполнения заданий при отсутствии инструкций и готовых примеров; ситуации быстрого перехода от одних дел к другим; ситуации длительных физических и психических нагрузок.

Тип акцентуации:

- а) *лабильный;*
- б) *стенический;*
- в) *неустойчивый;*
- г) *циклоидный;*
- д) *психастенический (мнительный, застревающий);*
- е) *нет ответа, дать свой вариант.*

3.5. Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: в периоды хорошего настроения проявляются такие черты, как жизнерадостность, общительность, высокая активность и работоспособность.

Негативные черты: в периоды подавленного состояния проявляются вялость, замкнутость, непоследовательность, неуравновешенность, нравственная и эмоциональная неустойчивость, пониженная работоспособность, безразличие, чрезмерная обидчивость и придирчивость.

Рисунок поведенческих стереотипов: циклически меняющаяся контактность; тяга к общению в периоды эмоционального подъема и замкнутость в периоды эмоционального спада («все надоели»).

Труднопереносимые ситуации: ситуации смены жизненных стереотипов; ситуации неожиданных, противоречащих настроениям поручений; ситуации неудач; ситуации психических перегрузок.

Тип акцентуации:

- а) неустойчивый;
- б) застревающий;
- в) дистимный;
- г) циклоидный;
- д) шизоидный;
- е) нет ответа;
- ж) дать свой вариант.

3.6. Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: дружелюбие, дисциплинированность, покладистость, подчинение общественному мнению; при наличии положительного примера закрепляет позитивные черты того человека, который служит идеалом.

Негативные черты: несамостоятельность, некритичность, консерватизм, зависимость от окружения, слабая реализация своих потенциальных возможностей.

Рисунок поведенческих стереотипов: приспособление к окружающим людям, копирование их стереотипов поведения и образа мыслей; отсутствие стремления к проявлению инициативы и лидерству; проявление стремления «быть как все»; в работе старается избегать нестандартных, самостоятельных способов и приемов; отсутствие инициативы.

Труднопереносимые ситуации: ситуации самостоятельных решений; ситуации освоения новых идей и новых видов деятельности; ситуации резкой смены жизненного стереотипа; ситуации решения проблемных задач.

Тип акцентуации:

- а) психастеничный;
- б) лабильный;
- в) застревающий;

- г) дистимный;
- д) истероидный;
- е) нет ответа;
- ж) дать свой вариант.

3.7. Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: в период приподнятого настроения добродушен, аккуратен, общителен; способен на дружбу и привязанность, чуткость, искренность, отзывчивость к товарищам, которые помогают.

Негативные черты: в периоды подавленного настроения раздражителен, вспыльчив; ослабленный контроль за своими поступками, склонность к конфликтам.

Рисунок поведенческих стереотипов: очень частая и порой немотивированная смена настроений по несколько раз в день; эмоциональные колебания в настроениях происходят в связи с обостренным восприятием отношения к себе со стороны окружающих; обладает внутренней чуткостью к истинной заботе; мимолетное одобрение, обещание, похвала способны поднять настроение, перестроить направление деятельности.

Труднопереносимые ситуации: ситуации, в которых обижают, ущемляют чувство собственного достоинства; ситуации неуспеха; ситуации критики; ситуации страха, угрозы наказания.

Тип акцентуации:

- а) истероидный (демонстративный);
- б) гипертивный;
- в) застревающий;
- г) лабильный;
- д) нет ответа;
- е) дать свой вариант.

3.8. Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.

Позитивные черты: устойчивая привязанность в дружбе, альтруизм; дисциплинированность, чувство долга, ответственность, добросовестность при выполнении заданий, умение уступать, высокие требования к себе, стремление преодолевать свои недостатки, повышенная эмоциональная чувствительность.

Негативные черты: робость, застенчивость, мнительность, пугливость, замкнутость, самобичевание, крайняя обидчивость и конфликты на этой почве, растерянность в необычных ситуациях.

Рисунок поведенческих стереотипов: идет на контакты с узким кругом людей – с теми, которые вызывают чувство симпатии, умеют расположить; устойчивую потребность поделиться своими переживаниями реализует строго и избирательно; мнительность заключается в фиксации на своих недостатках; часто возникает чувство неполноценности, самоуничижения, которые могут маскироваться внешней бравадой; любит пребывать в одиночестве,

предпочитает спокойные занятия; в новой обстановке и среди незнакомых людей теряется, проявляет робость и застенчивость; общается чаще с теми, к кому привык.

Труднопереносимые ситуации: ситуации сложных, альтернативных выборов; ситуации резких переходов от одних дел к другим; ситуации несправедливых обвинений; ситуации трудных поручений с организаторскими функциями; ситуации критики и насмешек; ситуации лишения возможности поделиться с другими своими переживаниями.

Тип акцентуации:

- а) *астеноневротический (тревожно-настороженный);*
- б) *застывающий;*
- в) *дистимный;*
- г) *циклоидный;*
- д) *шизоидный;*
- е) *нет ответа;*
- ж) *дать свой вариант.*

3.9. *Определить тип акцентуации, используя следующие характеристики.*

Позитивные черты: энергичность, инициативность, жизнерадостность, предприимчивость, разговорчивость, открытость, общительность, быстрота реагирования.

Негативные черты: легкомысленность, безудержный риск, грубость, недисциплинированность, зазнайство, бравада, фамильярность, стремление командовать по своему усмотрению.

Рисунок поведенческих стереотипов: приподнятое настроение, неудержимая активность, свободная общительность; активное стремление к лидерству; инициативность в выдумках и поступках; имеет место находчивость в принятии решений и их исполнении; недостаточно собранности и организованности; имеет склонность к возникновению агрессивных реакций; в конфликтной ситуации занимает позицию активного сопротивления; имеет место переоценка собственных сил, способностей; тенденция к завышенной самооценке.

Труднопереносимые ситуации: ситуации жесткого подчинения строгим дисциплинарным правилам; ситуации, лишаящие свободного контакта с окружающими людьми; ситуации, надолго ограничивающие привычный круг общения; ситуации, лишаящие двигательной активности, вынужденное бездействие; ситуации, не позволяющие проявлять лидерство; ситуации однообразной монотонной деятельности.

Тип акцентуации:

- а) *дистимный;*
- б) *лабильный;*
- в) *ригидный;*
- г) *демонстративный;*
- д) *нет ответа;*

е) дать свой вариант.

Тема 3. МЕСТО ЭМОЦИЙ В УПРАВЛЕНИИ ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА

1. Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Содержание основных функций эмоций.
2. Базовые эмоции и их основные виды.
3. Свойства эмоций как основа управления ими.
4. Эмоциональные свойства личности и их характеристики.
5. Способы снятия эмоционального напряжения.
6. Психологическая модель стресса и ее компоненты.
7. Характеристика эмоциональных состояний (настроение, аффект, фрустрация, стресс).
8. Сравнительная характеристика чувств и ситуативных эмоций.

2. Вопросы для самостоятельной работы

1. По каким признакам можно констатировать, что человек находится в состоянии эмоционального возбуждения?
2. Каковы главные признаки аффекта?
3. Какие признаки характеризуют страсть как форму эмоционального состояния?
4. В чем заключается различие между ситуативными эмоциями и чувствами?
5. Каковы физиологические механизмы эмоций и чувств?
6. В чем отличие эмоций от мышления?

3. Альтернативно-тестовые задачи для разбора на занятии

1. Согласны ли вы с мнением, что различие между эмоциями и чувствами имеют преимущественно количественный характер?
2. Является ли настроение результатом количественного преимущества положительных или негативных эмоций?
3. Всегда ли в состоянии аффекта человек теряет контроль над своим поведением?
4. Является ли любовь одним из высших чувств человека?
5. Можно ли сказать, что страсть является одним из видов эмоций?
6. Согласны ли вы с положением, что одним из физиологических механизмов чувств являются динамические стереотипы?

4. Задания для индивидуальных контрольных собеседований

Подберите ключевое слово

1. Понятие «стресс» было введено канадским физиологом Гансом Селье (1936) и означало – ... ответ организма на любое предъявленное ему требование, которое помогает ему ... к возникшим трудностям, справиться с ним.

2. Сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета, называется

3. Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – ... , получаемое от удовлетворения органических потребностей.

Выбрать правильный ответ или вписать свой вариант ответа

1. Психическое отражение окружающего мира в форме непосредственного пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям личности – ... :

- а) эмпатия;*
- б) воображение;*
- в) фрустрация;*
- г) стресс;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

2. Психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения в трудных, необычных, экстремальных ситуациях. Неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды – ... :

- а) эмпатия;*
- б) воображение;*
- в) фрустрация;*
- г) эмоции;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

3. Психическое состояние переживания напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с неожиданными объективно непреодолимыми или воображаемыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей – ... :

- а) эмпатия;*
- б) воображение;*
- в) стресс;*
- г) эмоции;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

4. Выделить основные функции эмоций – ... :
- а) *смыслообразующая;*
 - б) *информационно-оценочная;*
 - в) *формирование образов;*
 - г) *мотивационная;*
 - д) *все перечисленное.*

Дополнить суждение:

1. Эмоциональные состояния могут передаваться от человека к человеку, при этом качество эмоциональных переживаний человека зависит от к тому, кому он сопереживает.

2. Эмоциональные состояния и формы их выявления детерминируются преимущественно ... факторами, но нельзя игнорировать в выяснении их природы и некоторые ... особенности человека.

**Тема 4. ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП И МЕЖГРУППОВОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

1. Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. По каким признакам разделяют группы людей?
2. Виды и структура малых групп.
3. Конформизм и групповое давление.
4. Какая группа может стать для личности референтной?
5. Требования, предъявляемые группой к лидеру.
6. Классификация типов лидеров.
7. Структура механизма воздействия лидера на группу.
8. Требования к авторитету лидера.
9. Психология внутри- и межгрупповых конфликтов. Модели управления межгрупповыми конфликтами. Модель управления организационными конфликтами.

2. Вопросы для самостоятельной работы

1. Каковы причины вступления людей в организованные группы?
2. Как влияют статусно-ролевые отношения на социальную структуру группы?
3. Какие роли выполняют люди в группе?
4. Какие можно выделить уровни понимания личности другого человека?
5. Как проявляются межличностные отношения в группе?
6. Какие существуют психологические механизмы влияния людей друг на друга?
7. Какие типы лидерства выделяют психоаналитики?
8. Из чего складывается авторитет лидера?

9. Какие требования предъявляются к формированию команды лидера?

3. Альтернативно-тестовые задачи для разбора на занятии

1. Всегда ли референтная группа является для личности образцом положительного эталона поведения?

2. Является ли корректной и точной следующая характеристика группы: «Группа – это общность людей, объединенных по любым признакам»? Обоснуйте свое мнение.

3. Всегда ли конформизм характеризуется несогласованностью реального поведения личности и ее внутренней позиции?

4. Задания и проблемные ситуации для самоконтроля

1. Может ли личность получить в группе статус, который не отвечает критериям ее реальной ценности как члена группы?

2. Чем обусловлена внутренняя дифференциация группы?

3. Можно ли согласиться с тем, что *лидерство* – феномен воздействия или влияния индивида на мнения, оценки, отношения и поведение группы в целом или отдельных ее членов?

5. Задание для ролевой игры

Тема: Стратегия и тактика поведения участников конфликта

Стратегия поведения в конфликте – это программа и план действия, направленные на реализацию поставленной цели. Выделим основные способы стратегий поведения и регулирования конфликтных ситуаций.

1. *Соперничество, конкуренция* – стремление добиваться своих интересов в ущерб другому.

2. *Приспособление*, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

3. *Компромисс* – договор на основе взаимных уступок.

4. *Избегание*, для которого характерно как отсутствие тенденций к достижению собственных целей, так и отсутствие стремления к кооперации.

5. *Сотрудничество*, когда участники конфликта приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Задача участников ролевой игры – выявить, насколько человек склонен к соперничеству или сотрудничеству в группе; избегает ли он конфликтов или, наоборот, склонен обострять их; готов ли он к компромиссам; а также степень адаптации каждого члена группы к совместной деятельности.

Учитываются качества личности: *властность, авторитарность, нетерпение к разногласиям; ориентировка на сохранение того, что есть; боязнь нововведений, неоднозначных решений; застенчивость в общении с*

людьми; нетерпимость к критике, восприятие ее как атаки на себя лично; нерешительность в критической ситуации; желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений; в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности.

6. Задания для индивидуальных контрольных собеседований

Выбрать правильный ответ или дать свой вариант ответа

1. Изменение мнений, установок и поведения человека под влиянием окружающих – ... :

- а) имитация;*
- б) конформизм;*
- в) артефакт;*
- г) аттракция;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

2. Совокупность психических процессов, которые придают поведению энергетический импульс и общую направленность – ... :

- а) моббинг;*
- б) мотив;*
- в) аттракция;*
- г) экстраверсия;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

3. Постоянные нападки и притеснения кого-либо со стороны коллег – ... :

- а) моббинг;*
- б) конформизм;*
- в) агрессия;*
- г) аттракция;*
- д) нет ответа;*
- е) дать свой вариант.*

Выбрать правильный ответ

1. Реальная общность добровольно объединенных индивидов на основе интересов, дружбы и симпатий либо на основе прагматической пользы, не имеющая юридически фиксированного статуса, – ... :

- а) референтная группа;*
- б) малая группа;*
- в) неформальная группа;*
- г) формальная группа;*
- д) социальная группа.*

2. Реальная или воображаемая социальная общность, с которой люди соотносят себя как с эталоном и на нормы, мнения, ценности и оценки которой ориентируются в своем поведении и самооценке, – ... :

- а) референтная группа;*
- б) малая группа;*
- в) неформальная группа;*
- г) формальная группа;*
- д) социальная группа.*

3. Совокупность людей, помещенных в какие-то идентичные условия, занимающихся какой-либо совместной деятельностью и осуществляющих между собой общение, а также в той или иной мере осознанно признающих свою принадлежность к этому образованию – ... :

- а) референтная группа;*
- б) малая группа;*
- в) неформальная группа;*
- г) формальная группа;*
- д) социальная группа.*

4. Процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на изменение и поведение человека – ... :

- а) конформизм;*
- б) групповое давление;*
- в) лидерство;*
- г) внутренний прагматизм;*
- д) внутригрупповой фаворитизм.*

Верно или неверно?

1. Лидер – член группы, его власть или полномочия безоговорочно признаются остальными членами группы.

2. Малая группа – небольшое по размеру объединение людей, связанных непосредственным взаимодействием.

3. Группа имеет следующие психологические характеристики: *групповые интересы, групповые потребности, групповые мнения, групповые ценности, групповые нормы, групповые цели.*

Заполнить пробелы

1. Люди вступают в группы по ряду причин:

- а) группа выступает как средство ... выживания;*
- б) как средство социализации и ... психики человека;*
- в) как способ выполнения... , которую невозможно выполнить одному человеку;*
- г) как средство удовлетворения потребности человека в... , ласковом и доброжелательном отношении к себе, в получении ... одобрения, уважения, признания, доверия;*

- д) как средство ослабления ... ;
- е) как средство ... обмена.

2. Основные свойства сплоченности группы:

- а) привлекательность членов группы ... ;
- б) сходство между участниками группы в ... ;
- в) особенности групповых ... , их соответствие ... членов группы;
- г) удовлетворенность ... ;
- д) ... группы.

3. Обычно группа ждет от своего лидера в первую очередь то, что он сумеет ... ее членов.

4. Совместимость группы – способность членов группы ... свои действия и ... взаимоотношения в различных областях и видах совместной деятельности.

5. Феномен лидерства определяется взаимодействием ряда переменных:

- а) ... характеристика личности самого лидера;
- б) ... характеристика членов группы;
- в) ... решаемых группой задач;
- г) ... ситуации, в которой находится группа.

Терминологический диктант

(ответ должен даваться сразу после прочтения вопроса)

1. Совокупность людей, взаимодействие которых выступает в форме непосредственных личных контактов, которые осознают свою принадлежность к данной группе и считаются ее членами с точки зрения других людей, –

2. Член группы, за которым она признает право принимать решение в значимой для нее ситуации, –

3. Изменение мнений, установок и поведения человека под влиянием окружающих –

Тема 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

1. Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Предмет и задачи педагогики.
2. Основные этапы развития педагогики и образования.
3. Психологические особенности обучения.
4. Сущность и содержание процесса воспитания.
5. Биологические основы развития человека.
6. Психические особенности возрастных периодов человека.
7. Психические особенности юношеского (студенческого) возраста.

2. Вопросы для самостоятельной работы

1. В чем отличие научного педагогического знания от житейского?
2. Каковы основные функции педагогики?
3. Раскройте сущность образования как педагогического процесса.
4. Почему образование – это общечеловеческая ценность?
5. Какова роль обучения в развитии личности?

3. Альтернативно-тестовые задачи для разбора на занятии

1. Согласны ли вы с мнением, что предметом педагогики является образование как реальный целостный педагогический процесс, целенаправленно организуемый в специальных социальных институтах?

2. Возможно ли рассматривать образование как особую форму социальной жизни?

3. Можно ли сказать, что воспитание в отличие от социализации, происходящей в условиях взаимодействия человека с окружающей средой, рассматривается как процесс целенаправленной, сознательно контролируемой социализации?

4. Опровергните или докажите положение о том, что под обучением следует понимать не процесс передачи готовых знаний от учителя к ученику, а широкое взаимодействие между обучающим и обучающимся.

4. Задания для индивидуальных контрольных собеседований

Выбрать правильный ответ

1. Качества, передающиеся от родителей к детям:

а) способы мышления, особенности интеллектуальной деятельности; б) черты характера; в) особенности темперамента; г) воля, настойчивость, целеустремленность; д) задатки к различным видам деятельности; е) цвет глаз, группа крови, резус-фактор; ж) социальный опыт; з) нравственные качества; и) особенности речи, памяти, внимания; к) жестокость, алчность, агрессивность; л) склонность к правонарушениям.

2. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста:

а) первичный этап формирования самосознания; б) наиболее важный этап формирования собственного мировоззрения; в) первый этап принятия самостоятельных ответственных личностных решений; г) первичный этап человеческой близости, когда ценности дружбы, любви, интимной близости могут быть первостепенными; д) завершающий этап физического развития; е) первичный этап становления характера.

Заполнить пробелы

Биологические основы развития и возрастная психология

1. Каковы особенности формирования нервной системы человека?

Формирование нервной системы человека начинается с _____ после оплодотворения яйцеклетки, после _____ нервная система начинает функционировать, в результате появляются первые движения эмбриона.

К _____ все нервные клетки сформированы и больше в течение жизни не обновляются и не формируются.

2. Какова особенность физического развития организма человека?

На протяжении всей внутриутробной жизни и в период детства развитие организма идет в цефалокаудальном направлении, верхняя часть тела, голова и туловище _____ (что делают?) _____.

В период полового созревания конечности _____ (как развиваются?) _____, начинают расти быстрее _____ (когда?) _____.

3. Когда происходит половая дифференциация зародыша человека?

Половая дифференциация зародыша человека начинается через _____ недель внутриутробного развития и к _____ месяца беременности завершается определение пола ребенка.

4. Психические особенности возрастных периодов. Формирующаяся психика ребенка проходит ряд этапов (указать годы):

а) моторный _____;

б) сенсомоторный _____;

в) аффективный _____;

г) идеомоторный _____.

5. Образование – _____ знаний, умений, навыков, _____ которыми овладел обучаемый.

6. Навыки – _____, проявляющиеся при выполнении необходимых для работы действий, доведенных до совершенства путем _____.

7. Учение – процесс, в ходе которого на основе познания и приобретенного опыта возникают _____, изменяются _____.

8. Процесс и результаты развития личности детерминируются под воздействием трех генеральных факторов: а) _____; б) _____; в) _____.

9. Акселерация (лат. «акселерацио» – ускорение) – ускоренное физическое (и только частично _____) развитие в детском и подростковом возрасте.

Верно или неверно?

1. Воспитание – целенаправленное развитие личности на основе формирования:

- а) определенных отношений к предметам, явлениям окружающего мира;
- б) определенного мировоззрения;
- в) поведения – как проявления отношений и мировоззрения.

2. Обучение – передача знаний от учителя к ученикам с целью подготовки их к жизни.

3. Педагогика – наука о воспитании, образовании и обучении людей.

Подберите ключевое слово

1. Наука о наиболее общих законах обучения и воспитания формирующегося человека –

2. Систематизированная сумма знаний, умений, навыков и особых способов мышления, которыми овладел обучаемый, –

3. Компоненты практической деятельности, проявляющиеся при выполнении необходимых для работы действий, доведенных до совершенства путем многократных повторений –

ИТОГОВЫЙ ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»

Тест 1. Выберите правильный ответ.

Фундаментальной ошибки атрибуции удастся избежать в том случае, если:

- а) учитывать не только особенности ситуации, в которой действуют люди, но и то, как они ее оценивают;
- б) видеть причины поведения человека, исходя из факта принадлежности его к определенной группе;
- в) прислушиваться к мнению других людей об этом человеке;
- г) учитывать первое впечатление, которое на нас произвел человек.

Тест 2. Выберите правильный ответ.

О какой ошибке первого впечатления идет речь, когда благоприятное (или негативное) впечатление об одном качестве человека переносится на все его другие качества:

- а) об эффекте «ореола»;
- б) о проецировании;
- в) о факторе превосходства;
- г) о факторе «отношения к нам».

Тест 3. Из всех факторов точности социальной перцепции на первое место надо поставить:

- а) психологическую чувствительность и способность к эмпатии;
- б) знание своих личностных особенностей;

- в) условия, в которых осуществляется восприятие другого;
- г) прислушивание к мнению других людей;
- д) веру в адекватность первого впечатления.

Тест 4. Что из перечисленного НЕ относится к этапам развития межличностных отношений:

- а) стадия дифференциации;
- б) стадия отдаления;
- в) стадия близости;
- г) стадия самопрезентации.

Тест 5. Главным фактором межличностной аттракции является:

- а) фактор сходства между партнерами по общению;
- б) пространственная близость;
- в) эмоциональное состояние партнеров по общению;
- г) проявление активного интереса друг к другу.

Тест 6. Какая из перечисленных психологических задач является главной при прохождении стадии сближения:

- а) обеспечение психологически безопасной, комфортной ситуации;
- б) создание непринужденной атмосферы межличностного общения;
- в) возможность включения членов пары в совместную деятельность;
- г) естественность и спонтанность в выражении чувств и ощущений.

Тест 7. Какая из перечисленных характеристик определяет специфику рефлексии как механизма межличностного познания:

- а) позволяет связать в единую систему социальные оценки и «Я-концепцию»;
- б) осознание одним из партнеров по общению того, как он воспринимается другим;
- в) приписывание друг другу причин поведения в условиях недостаточности информации;
- г) способность поставить себе на место другого, учесть его позицию, точку зрения, подход.

Тест 8. Процесс предпочтения одних людей другим, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии получил название:

- а) аффилиации;
- б) альтруизма;
- в) амбивалентности;
- г) аттракции.

Тест 9. Что из перечисленного является причиной появления стадии дифференциации в развитии межличностных отношений:

- а) потребность в эмоциональной разрядке;

- б) потеря контроля в отношениях;
- в) стремление к новизне;
- г) проявление потребности в автономии, уникальности и неповторимости.

Тест 10. Что из перечисленного является главным в определении места общения в структуре личности:

- а) общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми;
- б) общение помогает личности обогащать представление о себе самой и отношении к себе со стороны окружающих;
- в) общение способствует развитию творческого мышления;
- г) общение помогает накапливать и хранить информацию в сознании.

Тест 11. Главным результатом тесной взаимосвязи мышления и речи является:

- а) переживание непохожести и отличия от окружающих;
- б) формирование образа «Я»;
- в) появление словесно-логического мышления;
- г) выдвижение собственных гипотез и предположений.

Тест 12. Какое из приведенных утверждений наиболее точно выражает содержание понятия «апперцепция»:

- а) зависимость восприятия от мышления;
- б) преимущественное выделение при восприятии одних объектов по сравнению с другими;
- в) процесс создания образов восприятия как устойчивой законченной системы;
- г) зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности и ее прошлого опыта.

Тест 13. Какая из приведенных характеристик выражает специфику абсолютного порога чувствительности:

- а) сила воздействия раздражителя и функциональное состояние рецепторов;
- б) максимальная величина раздражителя, при котором еще сохраняется данное ощущение;
- в) минимальное приращение (или уменьшение) интенсивности, необходимое для ощущения изменения раздражителя;
- г) минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.

Тест 14. Выберите свойства, которые НЕ относятся к ощущению:

- а) интенсивность;
- б) синестезия;

- в) константность;
- г) длительность;
- д) пространственная локализация.

Тест 15. Какая из названных характеристик не имеет отношения к специфике психологических фактов:

- а) форма личностного знания, в которой проявляется собственное осмысление мира и самого себя;
- б) компонент внутреннего мира человека и такое знание о нем, которое прямо и непосредственно открыто индивиду;
- в) способ восприятия человеком окружающего мира и самого себя;
- г) это фрагмент реальности и знание о нем, достоверность которого не вызывает сомнения.

Тест 16. Из всех факторов устойчивого внимания на первое место надо поставить:

- а) способность одновременно удерживать в поле отчетливого сознания несколько предметов или явлений;
- б) способность к сознательному и осмысленному перемещению внимания с одного объекта на другой;
- в) заинтересованность человека в деятельности;
- г) волевое усилие.

Тест 17. Что из перечисленного является главным при определении специфики межличностного познания:

- а) связь с уровнем развития самосознания субъекта познавательной деятельности;
- б) эмоциональная оценка, переживание определенного отношения к партнеру по общению;
- в) выделение главных и второстепенных особенностей в образе другого;
- г) стремление того, кого мы познаем, изменить в нашем сознании представление о себе.

Тест 18. Что из названного не является фактором непроизвольного внимания:

- а) новизна, интенсивность раздражителя;
- б) отношение раздражителя к потребностям, интересам, установкам и стереотипам человека;
- в) целенаправленные и сознательные усилия;
- г) контраст раздражителя.

Тест 19. Главной характеристикой сенсорной памяти является то, что она:

- а) лежит в основе зрительных образов;
- б) является генетически первичным видом памяти;

- в) сохраняет информацию в диапазоне меньше 1 секунды;
- г) является следом стимула, его копией, представленной в центральном отделе анализатора.

Тест 20. Что из перечисленного является главным для определения специфики кратковременной памяти:

- а) вид памяти, сохраняющей информацию в пределах двух минут;
- б) такая память, емкость которой не превышает 9 элементов, не связанных друг с другом;
- в) эта память более развита у пожилых людей;
- г) память, не связанная с эмоциями.

Тест 21. Согласно «эффекту Зейгарник», мы лучше запоминаем ту работу, которая:

- а) была доведена до конца;
- б) осталась незаконченной;
- в) была сознательно прекращена;
- г) способствовала появлению позитивных эмоций.

Тест 22. Какая из перечисленных характеристик определяет главную особенность смысловой памяти:

- а) обладает практически неограниченной длительностью;
- б) осмысление информации в момент запоминания;
- в) в ней хранится информация, касающаяся жизненно важных событий;
- г) обладает точностью воспроизведения понятий.

Тест 23. Что из перечисленного относится к главному признаку наглядно-образного мышления:

- а) тесная связь с эмоциями;
- б) связь с образами воображения;
- в) использование понятий;
- г) преобразование образов восприятия в образы представления.

Тест 24. Результатом словесно-логического мышления является:

- а) образ;
- б) действие;
- в) мысль;
- г) понятие.

Тест 25. Определите, какие приемы создания новых образов использовались при конструировании таких технических новинок, как аэросани, самолет-амфибия:

- а) агглютинация;
- б) типизация;
- в) приращение;

г) перемещение.

Тест 26. Воображение как форма познавательного процесса обладает следующим главным признаком:

- а) создает образы явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств;
- б) воспроизводит то, что когда-то воспринималось;
- в) создает новые, не существовавшие в реальности образы;
- г) направляет сознание на какой-либо идеальный объект.

Тест 27. Понятию «бессознательное» соответствует следующая характеристика:

- а) способ, которым выполняется деятельность в определенных условиях;
- б) творческие проявления индивидуального сознания;
- в) неразрывность того, что со мной происходит, и моего отношения к происходящему;
- г) интуитивное постижение реальности.

Тест 28. К основным видам бессознательного относятся (выберите 2 правильных варианта):

- а) эмоциональная память;
- б) подпороговые раздражители;
- в) установка;
- г) состояние фрустрации.

Тест 29. К какому механизму психологической защиты личности относится следующее определение: «мысленное перенесение человеком травмирующего фактора или своей проблемы в иную систему ценностей, в контексте которой снижается ее личностная значимость»:

- а) рационализация;
- б) отрицание;
- в) включение;
- г) компенсация.

Тест 30. Какое из утверждений передает наиболее точно содержание понятия «каузальная атрибуция»:

- а) осознание индивидом того, как он воспринимается партнером по общению;
- б) способ понимания другого человека через осознанное или бессознательное уподобление его личностным особенностям, а также характеристикам ситуации, в которой он находится;
- в) это такое состояние, когда один человек настолько проникается переживаниями другого, что временно отождествляется с ним, как бы растворяется в нем;

г) процесс приписывания причин и мотивов поведения другим людям на основе обыденного анализа их личностных качеств или особенностей ситуации, в которой они действуют.

Тест 31. Какие из перечисленных компонентов НЕ относятся к невербальному общению:

- а) кинесика;
- б) проксемика;
- в) такесика;
- г) перцепция.

Тест 32. Выделите, какие из перечисленных свойств НЕ относятся к темпераменту:

- а) сензитивность;
- б) интроверсия;
- в) ригидность;
- г) эмпатия.

Тест 33. Что из перечисленного НЕ относится к логическим формам мышления:

- а) суждение;
- б) представление;
- в) умозаключение;
- г) понятие.

Тест 34. Какой вид мышления проявляется в ситуации составления архитектором будущего плана постройки:

- а) наглядно-действенное мышление;
- б) наглядно-образное мышление;
- в) творческое образное мышление;
- г) понятийное мышление.

Тест 35. Вид умозаключения, в котором на основе сходства предметов и явлений в одних признаках делается вывод об их сходстве и в других признаках:

- а) индукция;
- б) дедукция;
- в) аналогия;
- г) обобщение.

Тест 36. Процесс уподобления себя другому, отождествления себя с другим:

- а) идентификация;
- б) конформизм;
- в) каузальная атрибуция;

г) социальная перцепция.

Тест 37. Для демонстративного характера труднее всего:

- а) быть на виду;
- б) переносить невнимание к своей особе;
- в) вступать в межличностное общение с людьми;
- г) ориентироваться в социальном пространстве.

Тест 38. В психастеническом характере НЕ проявляются следующие особенности:

- а) установление контактов только после длительных рассуждений;
- б) способность взять на себя руководство;
- в) ровное настроение;
- г) нерешительность в неопределенных ситуациях.

Тест 39. К признакам дистимического характера НЕ относится следующее свойство личности:

- а) инертность, замедленность, пассивность;
- б) трудность адаптации к изменению обстановки;
- в) серьезность, ответственность, добросовестность;
- г) оптимизм, легкое отношение к жизненным проблемам.

Тест 40. Тип характера, в котором проявляется склонность к состраданию и сочувствию, мягкости, альтруизму, называется:

- а) гипертимным;
- б) демонстративным;
- в) эмотивным;
- г) застревающим.

Тест 41. Какой фактор является главным в определении длительности эмоций:

- а) продолжительность реального контакта человека с эмоциогенной ситуацией;
- б) время, в течение которого сохраняется значимость данной ситуации для личности;
- в) степень неудовлетворенности и значимости для человека соответствующей потребности;
- г) степень неожиданности (внезапности) появления эмоциогенного фактора.

Тест 42. Что из перечисленного определяет главную особенность настроения как эмоционального состояния:

- а) быстрое возникновение;
- б) кратковременность;
- в) невысокая интенсивность;

г) снижение сознательного контроля за своими действиями.

Тест 43. Что из перечисленного не относится к свойствам эмоций:

- а) доминантность;
- б) контагиозность;
- в) амбивалентность;
- г) образность.

Тест 44. Какая из перечисленных функций наиболее точно выражает специфику эмоций?

- а) информационно-оценочная;
- б) активизация мотивов поведения;
- в) смыслообразование;
- г) формирование образов.

Тест 45. Выберите один правильный ответ из предложенных вариантов.

Новый вид чувствительности, возникающий в результате переноса качеств одной модальности на другую, – это:

- а) сенсбилизация;
- б) пространственная локализация;
- в) синестезия;
- г) конвергенция.

Тест 46. Одно из перечисленного играет главную роль в эмоциональной регуляции:

- а) кинесика;
- б) мимика;
- в) проксемика;
- г) такесика.

Тест 47. Проксемика – это:

- а) взаимодействие между общающимися людьми;
- б) воздействие друг на друга в процессе социальной активности;
- в) пространственная организация общения;
- г) визуальный контакт между общающимися.

Тест 48. К эффектам межличностной перцепции НЕ относится один из перечисленных ниже:

- а) эффект «ореола»;
- б) эффект новизны;
- в) «эффект Зейгарник»;
- г) эффект физической привлекательности.

Тест 49. Кинесика – это:

- а) длительность визуального контакта;

- б) жесты, позы, оформление внешности;
- в) физические контакты, связанные с тактильной системой восприятия;
- г) пространственные взаимоотношения людей в процессе общения.

Тест 50. Что из перечисленного может служить наиболее точной характеристикой различия понятий «значение» и «смысл»:

- а) наш жизненный опыт, необходимый для возникновения смыслов, ничтожно мал по сравнению с общечеловеческим, в котором зафиксированы значения (знания);
- б) смыслы вырабатываются самим человеком в процессе его жизненного опыта, значения передаются при обучении и воспитании;
- в) знания, представленные в сознании, всегда наполнены личностным смыслом и выстраданы человеком через переживание определенных эмоций;
- г) смысл как компонент сознания всегда субъективен, в нем находит выражение отношение конкретного человека к значению.

Тест 51. В каких из предлагаемых утверждений наиболее точно определяется понятие способностей:

- а) индивидуально-психологические особенности человека;
- б) индивидуальные особенности, определяющие успешность выполнения одного или нескольких видов деятельности;
- в) особенности личности, обеспечивающие высокую скорость в овладении сложными знаниями, умениями и навыками;
- г) предрасположенность индивида к образному восприятию и творчеству.

Тест 52. Какое из утверждений наиболее точно передает взаимосвязь развития личности и способностей:

- а) способности – важнейшая сторона духовного облика личности, так как они тесно связаны с ее интересами и интеллектом в целом;
- б) наиболее благоприятные условия для формирования талантливости и гениальности возникают при всестороннем развитии личности;
- в) способности – это такая система интеллектуальных свойств личности, которая обеспечивает относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями, умениями и навыками;
- г) способности – это такая система свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в специальной области.

Тест 53. Что из перечисленного нельзя отнести к признаку одаренности детей:

- а) повышенная познавательная активность, ненасытная любознательность;
- б) яркое выражение образного и абстрактного мышления, способность мыслить нестандартно;

в) раннее формирование зоны особых интересов (музыка, биология, шахматы, математика, театр, стихи и т.д.);

г) способность к установлению сходства в различном и различия в сходном.

Тест 54. Определить, в какой одной из описанных ситуаций обнаруживает себя преимущественно словесно-смысловая память:

а) художник, увидев красивый пейзаж, нарисовал его дома;

б) мужчина, которого укусила собака в детстве, испытывает неприязнь к этим животным;

в) изложение материала профессором во время лекции;

г) воспроизведение учеником на уроке литературы выученного дома стихотворения.

Тест 55. Какой один из следующих признаков наиболее точно выражает специфику чувств:

а) отношения к окружающему миру и самому себе, в которых проявляется равнодушие и пристрастность человека;

б) обобщенность эмоциональных отношений;

в) эмоциональная установка, программа эмоционального реагирования на определенные явления при их восприятии и представлении;

г) личностные образования, лежащие в основе «Я-концепции», самооценки и самоуважения.

Тест 56. Как называется эмоциональное состояние человека, вызываемое переживанием крушения надежд, веры, непреодолимости ситуации:

а) эмпатия;

б) страсть;

в) фрустрация;

г) настроение.

Тест 57. Какое из утверждений наиболее точно передает связь темперамента и характера:

а) темперамент определяет динамические особенности характера;

б) при одних и тех же свойствах темперамента возможны различные типы характера;

в) существуют черты характера, которые могут быть при любом типе темперамента;

г) темперамент не окончательно определяет путь развития характера, темперамент сам в определенных пределах преобразуется под воздействием определенных черт характера.

Тест 58. Выберите среди предложенных вариантов тот, который полнее и точнее раскрывает психологическую специфику эмоций:

- а) восприятие ощущений, вызванных изменениями в теле вследствие внешнего раздражения;
- б) средство мобилизации организма, позволяющее преодолевать двойственные и неожиданные ситуации;
- в) субъективные индикаторы смысла жизненных событий, переживание их личной значимости;
- г) переживание впечатления при формировании целостных образов.

Тест 59. Какое из приведенных утверждений верно передает понятие «внимание»:

- а) направленность и сосредоточенность психики на определенных объектах;
- б) отбор значимых воздействий, которые соответствуют потребностям данной деятельности;
- в) регуляция деятельности и ее контроль.

Тест 60. Подросток, который во время урока стал объектом публичной отрицательной оценки со стороны учительницы, во время перемены стал издеваться над слабым одноклассником. Какой механизм психологической защиты проявляется в данной модели поведения:

- а) механизм рационализации;
- б) механизм вытеснения;
- в) механизм компенсации;
- г) механизм включения.

Тест 61. Какое из приведенных утверждений верно передает понятие «характер»:

- а) сочетание главных свойств личности, обнаруживающих себя в типичных способах поведения;
- б) свойства, в которых раскрывается отношение человека к другим людям и к самому себе;
- в) это не простая сумма отдельных качеств и особенностей личности, а ее ведущие черты.

Тест 62. Главным отличительным признаком самоуважения как компонента самосознания является:

- а) обобщенная оценка, сглаживающая острые углы противоречивых самооценок;
- б) восприятие реальных достижений собственной личности в контексте значимых социальных оценок;
- в) переживание субъективной значимости тех или иных событий и явлений;
- г) совокупность установок человека, направленных на самого себя.

Тест 63. Наблюдение – это (выбрать наиболее точное высказывание):

- а) подробное и всестороннее изучение поведения людей в местах их естественной жизнедеятельности;
- б) метод исследования, опирающийся на данные органов чувств;
- в) метод, результаты которого в большей степени зависят от личности наблюдателя, его жизненных ценностей и установок.

Тест 64. Что из перечисленного НЕ относится к признакам бессознательных явлений:

- а) отсутствие самоконтроля, самооценки, целеполагания;
- б) тождество процессов, происходящих с нами, и наше отношение к происходящему;
- в) непроизвольное восприятие, запоминание мира и отыскание в нем смысла;
- г) склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам.

Тест 65. Какой из факторов, влияющих на формирование и становление личности ребенка в семье, вы бы поставили на первое место:

- а) состав семьи и ее структура;
- б) характер взаимоотношений в семье, особенно между отцом и матерью;
- в) образовательный уровень родителей, совместимость и общая психологическая атмосфера в семье;
- г) координация и взаимосвязь социальных ролей между членами семьи и наличие системы нравственных норм поведения, которым они следуют.

Тест 66. Определением педагогической задачи является следующая формулировка:

- а) форма взаимовлияния педагогов и учащихся в процессе обучения и воспитания;
- б) форма обеспечения единства обучения и воспитания путем включения воспитанников в различные виды деятельности;
- в) ситуация воспитания и обучения, которая содержит определенную проблему;
- г) способ достижения оптимальных отношений между педагогом и воспитанниками.

Тест 67. Социализация и воспитание связаны между собой следующим образом:

- а) воспитание – это механизм управления процессом социализации личности;
- б) социализация происходит в условиях стихийного взаимодействия человека с окружающей средой, что является необходимым условием воспитания;

в) социализация осуществляет внешнее приспособление человека к социальным требованиям, а воспитание – формирование у личности внутренней нравственной позиции;

г) социализация и воспитание – независимые, автономные друг от друга процессы.

Тест 68. Следующее определение понятия «образование» является наиболее точным:

а) результат процесса обучения и воспитания, формирование у обучаемых целостных образов об окружающем мире и о самом себе;

б) формирование смысловой структуры сознания личности;

в) система, т.е. совокупность образовательных (или учебных и воспитательных) учреждений в рамках конкретного города, региона, страны;

г) совокупность знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены учениками.

Тест 69. Концепция укрупненных дидактических единиц – это (выбрать наиболее точное высказывание):

а) формирование системного мышления, чему способствует соединение воедино таких мыслительных операций, как анализ и синтез, сравнение, обобщение, дедукция, индукция;

б) реализация в системе упражнений принципа понимания, которое достигается сочетанием образного и логического в мышлении, сознания и бессознательного;

в) формирование способности обучающихся использовать приобретенные знания и умения в нетипичных ситуациях.

г) использование в обучении заданий, состоящих из нескольких логически разнородных, но психологически состыкованных в некоторую целостность частей.

Тест 70. Главной особенностью развивающего обучения является:

а) осуществление ведущей роли в интеллектуальном развитии личности благодаря содержанию усваиваемых теоретических знаний;

б) соответствие этапам психического развития личности ребенка;

в) не преподнесение готовых знаний, а то, при условиях и каких способах им можно получить;

г) использование предметных, графических и знаковых моделей при изучении закономерностей окружающего мира.

Тест 71. Главным фактором, повышающим эффективность влияния взрослых на развитие личности детей в семье, является:

а) организация усвоения детьми нравственных норм, существующих в обществе;

б) включение механизма подражания детей взрослым;

- в) создание условий для проявления ребенком чувства уверенности в своих силах;
- г) высокий уровень доверительного общения между родителями и детьми.

Тест 72. Что из перечисленного является главным в определении специфики либерального воспитания:

- а) отсутствие активного участия педагога в управлении процессом обучения и воспитания;
- б) неспособность педагога опираться на самостоятельность и инициативу воспитанников, что ведет к их пассивности, нежеланию работать;
- в) равнодушие со стороны педагога в отношении развития, динамики успехов в личностном развитии воспитанников;
- г) низкая требовательность педагога и слабая ответственность его за результаты воспитания.

Тест 73. Что является главным отличительным признаком гиперопеки как типа воспитания, деформирующего характер ребенка:

- а) ребенок выступает объектом повышенного внимания завышенных ожиданий родителей;
- б) ребенок лишен самостоятельности, осуществляется контроль и чрезмерная защита от реальных и мнимых опасностей;
- в) создание условий для замедления взросления ребенка, формирование неспособности преодолевать жизненные трудности;
- г) контакты с ребенком носят частый, но поверхностный характер.

Тест 74. Эффективность ассоциативной теории обучения определяется главным образом тем, что она позволяет:

- а) основой любого обучения рассматривать чувственное познание;
- б) накапливать в процессе обучения в сознании личности образы и представления, которые не только расширяют ее жизненный опыт, но и приводят к обобщениям на основе сравнения;
- в) использовать методы усвоения знаний и их последующее применение как цели обучения;
- г) использовать наглядность как главный метод обучения.

Тест 75. М. Твен писал: «Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя, эта черта свойственна мелким людям. Великий человек, наоборот, внушает вам чувство, что и вы можете стать великим». Определите, о каком психическом явлении идет речь:

- а) мышление;
- б) самоуважение;
- в) уровень притязаний;
- г) чувственная ткань сознания.

Тест 76. Многоаспектность знания о другом человеке приводит к снижению точности процесса межличностного познания в том случае, если:

- а) в нем не выделены особенности внешности человека;
- б) человек не столько познает поведение и мотивы другого, сколько приписывает ему свои собственные свойства;
- в) постигается эмоциональное состояние другого человека в форме сопереживания;
- г) в нем не выделены главные, второстепенные и не имеющие значения личностные свойства.

Тест 77. Что из перечисленного определяет главную особенность психологических фактов:

- а) способ восприятия человеком окружающего мира и самого себя;
- б) субъективность, принадлежность конкретному индивиду и недоступность для других;
- в) совпадение истинности психологических фактов со знанием человека об этих фактах;
- г) форма личностного знания.

Тест 78. Какое из приведенных вариантов объяснений сложности и неоднозначности проявления психического в поведении человека необходимо поставить на первое место:

- а) одно и то же поведение может обеспечиваться и направляться различными психическими механизмами;
- б) то или иное психическое образование может порождать различные по своему содержанию виды поведения и деятельности;
- в) поведение или поступок будет не иметь значения до тех пор, пока не станет понятным, как сам человек воспринимает и осознает их;
- г) поведение человека подвергается различным видам социального влияния.

Тест 79. Наиболее важным фактором, определяющим начало психической жизни личности, является:

- а) осознание непохожести и отличия своей личности от окружающих;
- б) тесная связь мышления и речи;
- в) способность строить образы окружающего мира и самого себя;
- г) неоднозначно проявлять в поведении свои психические состояния и свойства.

Тест 80. Что одно из перечисленного НЕ относится к достоинствам метода эксперимента:

- а) высокая точность результатов;
- б) возможность повторного исследования в аналогичных условиях;
- в) полный контроль за зависимыми и независимыми переменными;

г) использование информации, полученной в ходе самонаблюдения испытуемого.

Тест 81. Решающую роль в возникновении барьера темперамента в межличностном общении играет:

- а) переживание сильных эмоций;
- б) низкий уровень эмпатии;
- в) различие в динамике психических процессов;
- г) акцентуации характера.

Тест 82. Решающую роль в установлении проксемической дистанции играют следующие характеристики общающихся:

- а) личностные свойства и социальный статус;
- б) эмоциональные черты и состояния;
- в) национально-этнические особенности;
- г) способность к неформальному общению.

Тест 83. Что из перечисленного выступает в качестве основной причины информационного психологического влияния:

- а) противоречие между желаниями и неспособностью их удовлетворения;
- б) неопределенность и неоднозначность ситуации, в которой находится человек;
- в) повышенная чувствительность и ранимость человека;
- г) высокий уровень познавательного интереса личности.

Тест 84. Что из перечисленного находится в фокусе внимания гештальтпсихологии:

- а) целостный подход к изучению явлений и феноменов сознания и психики;
- б) бессознательное как независимое от сознания и приоритетный по отношению к нему феномен;
- в) поведение, так как оно может изучаться объективно опытным путем через наблюдение;
- г) идея самоактуализации личности как развитие своего потенциала на максимальном уровне.

Тест 85. Что из перечисленного находится в фокусе внимания глубинной психологии:

- а) целостный подход к изучению явлений и феноменов сознания и психики;
- б) бессознательное как независимое от сознания и приоритетный по отношению к нему феномен;
- в) поведение, так как оно может изучаться объективно опытным путем через наблюдение;

г) идея самоактуализации личности как развитие своего потенциала на максимальном уровне.

Тест 86. Что из перечисленного находится в фокусе внимания бихевиоризма:

а) целостный подход к изучению явлений и феноменов сознания и психики;

б) бессознательное как независимое от сознания и приоритетный по отношению к нему феномен;

в) поведение, так как оно может изучаться объективно опытным путем через наблюдение;

г) идея самоактуализации личности как развитие своего потенциала на максимальном уровне.

Тест 87. Фроммом была обоснована идея о том, что:

а) в личности заложено постоянное стремление к индивидуальному саморазвитию;

б) в современном обществе свобода повысила ценность для человека чувства безопасности;

в) люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события;

г) чувство превосходства формируется в структуре личности как компенсация чувства неполноценности.

Тест 88. Адлером была обоснована идея о том, что:

а) в личности заложено постоянное стремление к самоактуализации и саморазвитию;

б) в современном обществе свобода повысила ценность для человека чувства безопасности;

в) люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события;

г) чувство превосходства формируется в структуре личности как компенсация чувства неполноценности.

Тест 89. Главной особенностью амбивалентности как свойства эмоции является:

а) снижение остроты переживаний при повторении одних и тех же впечатлений;

б) суммация и накопление эмоций, ведущие к усилению их действия;

в) внешнее выражение эмоций;

г) одновременное переживание и положительных, и отрицательных эмоций к одному и тому же человеку или явлению.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет психологии. Классы психических явлений. Разделы и методы психологии. Краткий экскурс в историю психологии.
2. Психологические школы и направления: структурализм, бихевиоризм, гештальтпсихология, глубинная психология, когнитивная психология, гуманистическая психология, рефлексология.
3. Основные функции и структура психики человека.
4. Содержание сознания. Самосознание, его основные компоненты, уровни и центральные характеристики.
5. Бессознательное, его признаки и виды. Психологическая защита личности.
6. Понятие ощущения. Основные виды и свойства ощущений.
7. Понятие восприятия и его основные свойства. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия.
8. Возможна ли деятельность инженера без внимания? Основные свойства и виды внимания.
9. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания новых образов. Какова специфика мысленного эксперимента?
10. Психологическая характеристика памяти. Основные процессы и виды памяти.
11. Мышление и интеллект личности. Особенности образного мышления инженера.
12. Эмоции, их функции и свойства. Эмоциональные состояния и управление эмоциями.
13. Свойства и типы темперамента личности. Психологические принципы подхода к представителям разных типов темперамента.
14. Природа характера и его акцентуации. Условия формирования характера.
15. Структура и направленность личности. Уровень притязаний и самооценка личности.
16. Задатки и способности личности как проявление индивидуального в психике.
17. Социальная психология. Группы и групповая динамика.
18. Психология межличностного познания. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты.
19. Межличностное взаимопонимание и типичные формы его проявления.
20. Фундаментальная ошибка атрибуции.
21. Факторы точности межличностного познания. Типы психологического мышления.
22. Понятие межличностных отношений, их признаки и структура.

23. Психологическое пространство общения.
24. Психологическое влияние и его основные виды.
25. Предмет и основные этапы развития педагогики. Категории педагогики.
26. Дидактика как теория и процесс обучения.
27. Психологическое понимание воспитания: особенности воспитания, методы, типы, критерии воспитанности.
28. Цели и идеалы образования и воспитания в современном обществе.

Проверка знаний студентов проводится по билетам в традиционной форме или в форме тестового контроля (образцы билетов прилагаются).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ И БИЛЕТЫ

1. Предмет психологии. Классы психических явлений. Разделы и методы психологии. Краткий экскурс в историю психологии.
2. Психологические школы и направления: структурализм, бихевиоризм, гештальтпсихология, глубинная психология, когнитивная психология, гуманистическая психология.
3. Основные функции и структура психики человека.
4. Содержание сознания. Самосознание, его основные компоненты и уровни.
5. Бессознательное, его признаки и виды. Психологическая защита личности.
6. Понятие, виды и свойства ощущений.
7. Восприятие и его основные свойства. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия.
8. Основные свойства и виды внимания. Значение внимания в деятельности инженера.
9. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания новых образов. Какова специфика мысленного эксперимента?
10. Понятие памяти. Основные процессы и виды памяти.
11. Факторы эффективного запоминания.
12. Психологическая специфика мышления: понятие, виды, развитие образного мышления у детей.
13. Мышление и интеллект личности. Особенности образного мышления инженера.
14. Эмоции, их функции и свойства.
15. Психологическая характеристика стресса. Управление эмоциями.
16. Основные элементы эмоциональной сферы личности. Базовые эмоции.
17. Типы и свойства темперамента личности.

18. Психологические принципы подхода к представителям разных типов темперамента.
19. Природа характера и его структура.
20. Условия формирования характера. Типология характеров.
21. Структура и направленность личности. Уровень притязаний и самооценка личности.
22. Задатки и способности личности как проявление индивидуального в психике.
23. Социальная психология. Группы и групповая динамика.
24. Психология межличностного познания.
25. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты.
26. Межличностное взаимопонимание, способы и механизмы.
27. Типичные формы проявления психологического мышления.
28. Фундаментальная ошибка атрибуции.
29. Факторы точности межличностного познания.
30. Понятие межличностных отношений, их признаки и структура.
31. Стадии развития межличностных отношений. Межличностная аттракция.
32. Общение – основа межличностных отношений. Виды и функции общения.
33. Психологическое пространство общения.
34. Психологическое влияние и его основные виды.
35. Личность и группа: проблема лидерства и руководства.
36. Предмет и основные этапы развития педагогики.
37. Категории педагогики.
38. Понятие дидактики. Педагогический процесс как система. Теории и технологии обучения.
39. Психологическое понимание воспитания: социализация и воспитание, критерии воспитанности, особенности и типы воспитания.
40. Семья как субъект педагогического воздействия и социокультурная среда воспитания и развития личности.

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет №1.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Психология индивидуальности: темперамент. **Психологические свойства темперамента:**

- 1.1. Сензитивность.
 - 1.2. Реактивность.
 - 1.3. Активность.
 - 1.4. Темп реакций.
 - 1.5. Написать свой вариант _____ .
 - 1.6. Экстраверсия – интроверсия.
 - 1.7. Все ответы верны.
 - 1.8. Ни один ответ не верен.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Эмоции. **В эмоциональной сфере личности принято выделять следующие компоненты:**

- 2.1. Базовые эмоции.
 - 2.2. Дискретные (ситуативные) эмоции.
 - 2.3. Чувства.
 - 2.4. Эмоциональные состояния.
 - 2.5. Эмоциональные свойства (черты) личности.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Познавательные процессы: память. **Выделить следующие функции памяти:**

- 3.1. Запечатление, сохранение и воспроизведение того, что _____ .
 - 3.2. Установление связи всего жизненного опыта человека, обеспечивая тем самым _____ .
 - 3.3. Формирование установки по отношению к самому себе как целостному и устойчивому феномену, когда _____ .
 - 3.4. Формирование истории жизненного пути _____ .
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Педагогика. **Социализация и воспитание связаны между собой следующим образом:**

- 4.1. Воспитание – это механизм управления процессом социализации личности.
- 4.2. Социализация происходит в условиях стихийного взаимодействия человека с окружающей средой, что является необходимым условием воспитания.
- 4.3. Социализация осуществляет внешнее приспособление человека к социальным требованиям, а воспитание – формирование у личности внутренней нравственной позиции.
- 4.4. Социализация и воспитание – автономные, независимые друг от друга процессы.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Сознание и бессознательное. *Содержание сознания представлено каждому из нас в виде таких его компонентов:*

5.1. Чувственная ткань _____.

5.2. Значение _____.

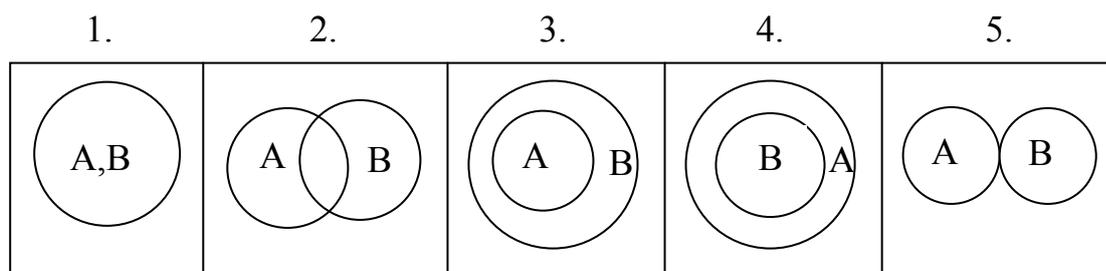
5.3. Смысл _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Общение. *Межличностное общение – это осуществляемое с помощью средств речевого и неречевого воздействия взаимодействие между несколькими людьми, в результате которого возникает _____ и _____ между участниками общения.*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



мышление (А) – интеллект (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Межличностное познание. *К механизмам межличностной перцепции, влияющим на адекватность формирования образа другого, относятся проекция и стереотипизация.*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Познавательные процессы: восприятие. *В чем проявляется асимметрия психологического пространства? (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).*

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Межличностные отношения. *Межличностные отношения – это система установок, ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленных _____.*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию

Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 2.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Познавательные процессы: внимание. **По степени активности человека в организации внимания выделяют следующие его виды:**

- 1.1. Произвольное внимание.
 - 1.2. Послепроизвольное внимание.
 - 1.3. Написать свой вариант _____.
 - 1.4. Все ответы верны.
 - 1.5. Ни один ответ не верен.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Психика как предмет психологии. **К особенностям психологических фактов относятся:**

- 2.1. Субъективность, т.е. зависимость от того, кто воспринимает окружающий мир и самого себя.
 - 2.2. Образность, т.е. образ, с помощью которого человек описывает окружающий его мир.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Познавательные процессы: воображение. **Способы создания образов творческого воображения:**

- 3.1. Агглютинация (комбинирование) – _____.
 - 3.2. Аналогия – _____.
 - 3.3. Акцентирование – _____.
 - 3.4. Гиперболизация – _____.
 - 3.5. Типизация – _____.
 - 3.6. Придача – _____.
 - 3.7. Перемещение – _____.
 - 3.8. Слияние – _____.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Межличностное познание.

О какой ошибке первого впечатления идет речь, когда благоприятное (или негативное) впечатление об одном качестве человека переносится на все его другие качества?

- 4.1. Об эффекте «ореола».
 - 4.2. О проецировании.
 - 4.3. О факторе превосходства.
 - 4.4. О факторе «отношения к нам».
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Психология индивидуальности: характер. **В психологии выделяются четыре системы свойств характера, определяемые различными отношениями личности:**

5.1. Свойства, выражающие отношение к себе _____ .

5.2. Свойства, выражающие отношение к людям _____ .

5.3. Свойства, выражающие отношение к делу _____ .

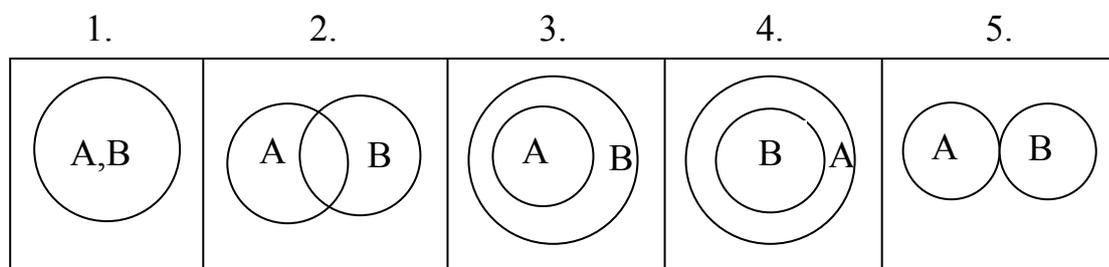
5.4. Свойства, выражающие отношение к _____ .

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Эмоции. **Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое _____ .**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. **Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:**



знак (А) – язык (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Педагогика. **С точки зрения современной педагогики процесс воспитания может осуществляться двумя способами:**

8.1. Сообщение и разъяснение общественно значимых целей, идеалов, ценностей, нравственных норм поведения.

8.2. Создание специальных психологических условий, которые предполагают поиск, эмоционально-чувственное проживание и реализацию воспитанниками собственной гражданской и нравственной позиции.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Сознание и бессознательное. **Что такое центральные аспекты самосознания и как они влияют на отношение к другим людям? (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).**

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Межличностные отношения. **Процесс предпочтения одних людей другим, взаимного притяжения между людьми и взаимной симпатии называется _____ .**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 3.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Эмоции. **Свойства эмоций:**

- 1.1. Динамичность.
 - 1.2. Длительность.
 - 1.3. Интенсивность.
 - 1.4. Доминантность.
 - 1.5. Суммации.
 - 1.6. Адаптация.
 - 1.7. Контагиозность (заразительность).
 - 1.8. Амбивалентность.
 - 1.9. Написать свой вариант _____.
 - 1.10. Экспрессии.
 - 1.11. Все ответы верны.
 - 1.12. Ни один ответ не верен.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? История психологии. **Первую в России экспериментальную психологическую лабораторию (1885 г.) и Психоневрологический институт (1908 г.) организовал Иван Михайлович Сеченов.**
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Межличностные отношения. **Выделить признаки межличностных отношений:**

- 3.1. Устойчивость и длительность _____.
 - 3.2. Динамика отношений _____.
 - 3.3. Чувство как устойчивое эмоциональное отношение одного человека к другому _____.
 - 3.4. Степень раскрытия чувств _____.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Межличностные отношения. **Что из перечисленного не относится к этапам развития межличностных отношений?**

- 4.1. Стадия дифференциации.
- 4.2. Стадия отдаления.

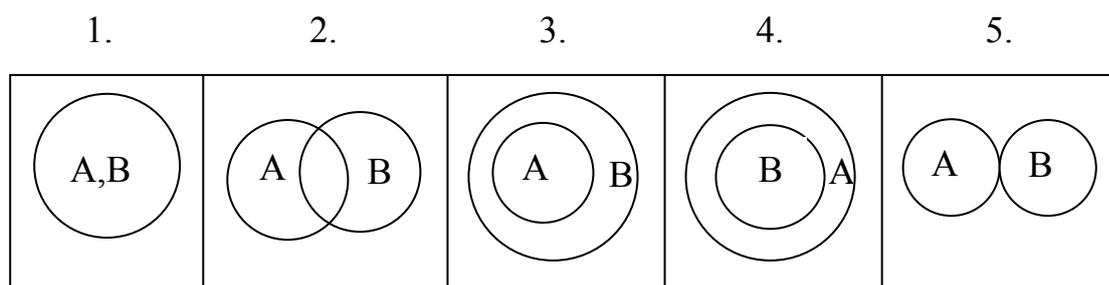
- 4.3. Стадия близости.
 4.4. Стадия самопрезентации.
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Свойства психики человека. **Психика человека имеет следующие свойства:**

- 5.1. Образный характер _____ .
 5.2. Осознание человеком своего отличия от остального мира _____ .
 5.3. Творческая природа _____ .
 5.4. Связь мышления и речи _____ .
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Педагогика. **Дидактика – это часть педагогики, разрабатывающая проблемы обучения и образования. Основные задачи дидактики – _____ .**
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. **Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:**



ощущения (А) – восприятие (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Восприятие. **Психологическое время включает то, как оценивает человек одновременность, последовательность, длительность, скорость протекания различных событий своей жизни, их принадлежность к настоящему, прошлому и будущему.**
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Познавательные процессы. **Перечислите факторы эффективного запоминания.** (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Общение. **Общение – это сложный и многоплановый процесс взаимодействия двух и более людей, состоящий в обмене между ними информацией _____ или _____ характера.**
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 4.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Межличностные отношения. **К параметрам, задающим конкретное содержание межличностных отношений, относятся:**

- 1.1. Дистанция, определяющая степень психологической близости и доверительности партнеров.
 - 1.2. Валентность или оценка отношений.
 - 1.3. Позиция партнеров.
 - 1.4. Степень знакомства.
 - 1.5. Написать свой вариант _____.
 - 1.6. Все ответы верны.
 - 1.7. Ни один ответ не верен.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО Сознание и бессознательное. **Механизмы психологической защиты личности выполняют роль фильтра, не допускающего до нашего сознания или каким-либо образом устранившего из него информацию, несовместимую со сложившимся уровнем самоуважения, чувством собственного достоинства, самооценки индивида.**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Познавательные процессы: память. **Факторы эффективного запоминания.**

- 3.1. Вытеснение старой информации новой _____.
 - 3.2. Осмысление информации _____.
 - 3.3. Взаимосвязь и единство всех видов памяти _____.
 - 3.4. Личностные особенности субъекта памяти _____.
 - 3.5. Эмоциональное состояние индивида в момент запоминания _____.
 - 3.6. Особенности ситуации, в которой происходило вспоминаемое событие, _____.
 - 3.7. Особенности функционирования организма _____.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Познавательные процессы: память.

Что из перечисленного НЕ относится к логическим формам мышления:

- 4.1. Суждение.

4.2. Представление.

4.3. Умозаключение.

4.4. Понятие.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Эмоции. **Функции эмоций:**

5.1. Смыслообразование _____.

5.2. Формирование образов _____.

5.3. Активизация мотивов поведения _____.

5.4. Информационно-оценочная функция _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

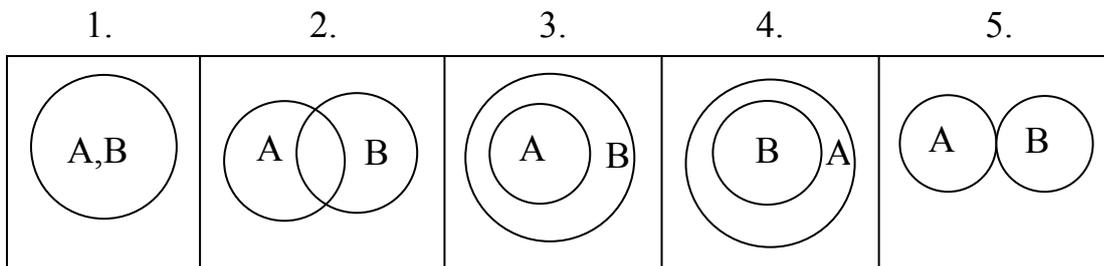
6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Межличностное познание. **Межличностное взаимопонимание предполагает:**

6.1. Эмоциональное понимание – _____.

6.2. Рациональное понимание – _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. **Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:**



темперамент (А) – характер (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Классы психических явлений. **К классам психических явлений относятся только класс мотивов и класс эмоций.**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Педагогика. **Какая идея положена в основу теории развивающего обучения?** (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор.)

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Педагогика. **Педагогика есть наука о наиболее общих законах _____ и _____ человека.**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 5.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Межличностное познание. **Типичные формы психологического мышления:**

- 1.1. Аналитический тип.
 - 1.2. Синтетический тип.
 - 1.3. Ассоциативный тип.
 - 1.4. Эмоциональный тип.
 - 1.5. Написать свой вариант _____.
 - 1.6. Все ответы верны.
 - 1.7. Ни один ответ не верен.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Основные психологические школы и направления: когнитивная психология. **Основные идеи когнитивной школы:**

- 2.1. Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, а не направляется подкреплениями (бихевиоризм) и бессознательными силами (психоанализ). Мы не существует вне мира, и мир не имеет значения без нас, живущих в нем.
 - 2.2. Свобода выбора предполагает личную ответственность каждого индивидуума за развитие своей системы ценностей, наполняющих определенным смыслом его собственную жизнь. Каждый из нас ответственен за то, кем мы становимся.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Сознание и бессознательное. **Основные формы бессознательного:**

- 3.1. Неосознаваемые мотивы поведения – _____;
 - 3.2. Подпороговые раздражители – _____.
- (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Познавательные процессы: ощущения. **Какая из приведенных характеристик выражает специфику абсолютного порога чувствительности?**

- 4.1. Сила действующего раздражителя и функциональное состояние рецепторов.
- 4.2. Максимальная величина силы воздействия раздражителя, при которой еще сохраняется данное ощущение.
- 4.3. Минимальное приращение (или уменьшение) интенсивности, необходимое для ощущения изменения силы воздействия раздражителя.

4.4. Минимальная величина силы воздействия раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Психология индивидуальности: темперамент.
Принципы подхода к представителям различных типов темперамента.

Холерику:

Рекомендуется _____.

НЕ рекомендуется _____.

Сангвинику:

Рекомендуется _____.

НЕ рекомендуется _____.

Флегматику:

Рекомендуется _____.

НЕ рекомендуется _____.

Меланхолику:

Рекомендуется _____.

НЕ рекомендуется _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Педагогика. **Типы межличностных отношений между родителями и детьми в семье с точки зрения дистанции между ними:**

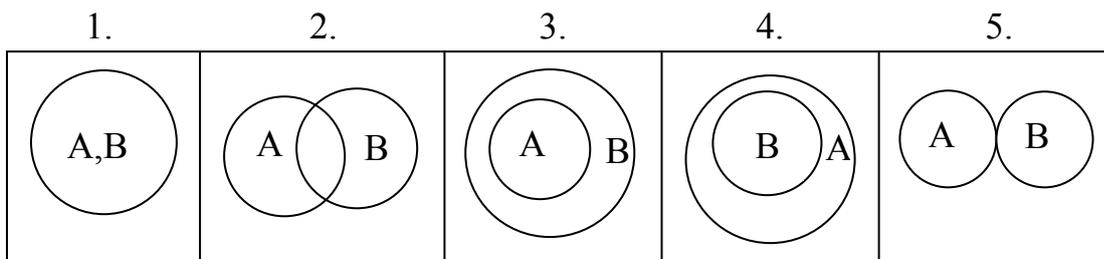
6.1. Оптимальная дистанция, для которой характерно _____ отношение к ребенку;

6.2. Сокращенная дистанция (слияние) – все внимание концентрируется на _____.

6.3. Увеличенная дистанция (отчуждение) – эмоциональная дистанция между родителями и ребенком. Для данного типа межличностных отношений характерны _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. **Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:**



мышление (А) – воображение (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Общение. **Вербальное общение осуществляется с помощью основных средств:**

8.1. *Кинетических (мимика, жесты, пантомимика).*

8.2. *Паралингвистических (особенности голоса).*

8.3. *Экстралингвистических (особенности говорения: паузы, покашливания, темп и т.д.).*

8.4. *Пространственного расположения партнеров: занимаемое место, дистанция и др.*

8.5. *Визуальных (выражение глаз).*

8.6. *Физических прикосновений и поглаживаний.*

8.7. *Одежды и других компонентов оформления внешнего вида.*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Классы психических явлений. **Какие существуют классы психических явлений?** (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. **Что же включается в понятие «акцентуации характера»?** Акцентуации – дисгармоничность в развитии характера, проявляющаяся в _____, не выходящем за пределы нормы, усилении отдельных черт характера, что затрудняет адаптацию личности к некоторым жизненным ситуациям, делает ее уязвимой. **(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).**

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 6.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Познавательные процессы. **Ощущения обладают следующими свойствами:**

1.1. *Модальность (качество).*

1.2. *Длительность.*

1.3. *Пространственная локализация.*

1.4. *Интенсивность.*

1.5. *Сенсорная адаптация.*

1.6. *Взаимодействие (сенсбилизация, синестезия).*

1.7. *Контраст.*

1.8. *Написать свой вариант _____.*

1.9. *Все ответы верны.*

1.10. Ни один ответ не верен.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Сознание и бессознательное. **Основные формы бессознательного: отсутствие самоконтроля, самооценки, целеполагания.**
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Разделы и методы психологии. **Виды задач решаемых практической психологией:**

3.1. Психодиагностика _____ .;

3.2. Психотерапия _____ .

3.3. Психотехника _____ .

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Эмоции. **Какая из перечисленных функций наиболее точно выражает специфику эмоций?**

4.1. Информационно-оценочная.

4.2. Активизация мотивов поведения.

4.3. Смыслообразование.

4.4. Формирование образов.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Межличностное познание. **В чем же заключается фундаментальная ошибка атрибуции?**

При объяснении причин негативного поведения других мы отдаем предпочтение _____ атрибуции, а при объяснении собственных неудач – _____ атрибуции. Эта ошибка носит произвольный, автоматический характер.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Педагогика. **Основные факторы влияния взрослых на развитие личности детей в семье:**

6.1. Организация усвоения детьми _____ норм, существующих в обществе.

6.2. Формирование _____ ребенка, особенно позитивного его отношения к себе.

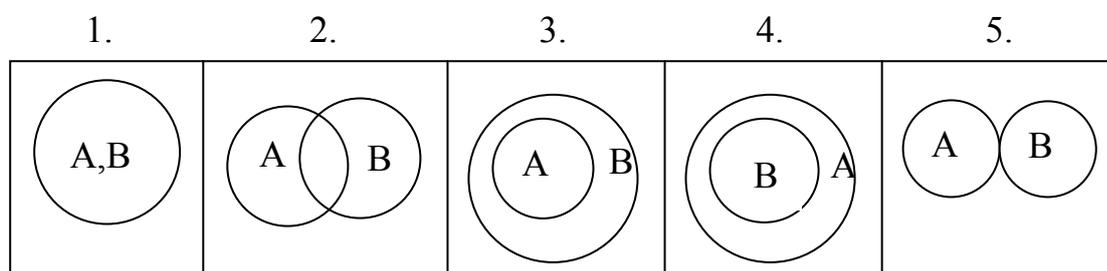
6.3. Высокий уровень _____ общения между родителями и детьми, _____ стиль общения, взаимопонимание, преобладание позитивного в оценках действий ребенка со стороны родителей.

6.4. Создание условий для проявления ребенком чувства _____ в своих силах.

6.5. Отношения между родителями определяют степень их _____ влияния на развитие ребенка.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



интроекция (А) – конформность (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Познавательные процессы: мышление. *Для выделения видов мышления используются такие основания, как новизна и оригинальность, участие сознания, связь с практикой. (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).*

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Общение. *Выделите главную идею, определяющую подход к общению. (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).*

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. *Психологическая защита – система механизмов в психике, которые направлены на _____ или _____ к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний с целью сохранения ее самооценки, образа «Я» и мира, в котором она живет. (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).*

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 7.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Педагогика. **Особенности процесса воспитания:**

- 1.1. *Воспитание – это процесс совершенствования личности.*
- 1.2. *Воспитание является целенаправленным процессом.*
- 1.3. *Вариативность и неопределенность результатов.*
- 1.4. *Двусторонний характер воспитательного процесса.*
- 1.5. *Воспитание есть не что иное, как многофакторный процесс.*
- 1.6. *Воспитание – это процесс общения.*

- 1.7. Тесная взаимосвязь воспитания с процессом самовоспитания личности.
- 1.8. Написать свой вариант _____.
- 1.9. Все ответы верны.
- 1.10. Ни один ответ не верен.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Методы психологии. **Методы психологии можно разделить на две большие группы: методы исследования и методы диагностики.**
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Межличностные отношения. **Стадии развития межличностных отношений:**

- 3.1. Стадия сближения _____.
- 3.2. Стадия близости _____.
- 3.3. Стадия дифференциации _____.
- 3.4. Стадия отдаления _____.
- 3.5. Стадия распада _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Сознание и самосознание. **Главным отличительным признаком самоуважения как компонента самосознания является:**

- 4.1. Обобщенная оценка, сглаживающая острые углы противоречивых самооценок.
- 4.2. Восприятие реальных достижений собственной личности в контексте значимых социальных оценок.
- 4.3. Переживание субъективной значимости тех или иных событий и явлений.
- 4.4. Совокупность установок человека, направленных на самого себя.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Общение. **Психологическое пространство общения представлено следующими компонентами:**

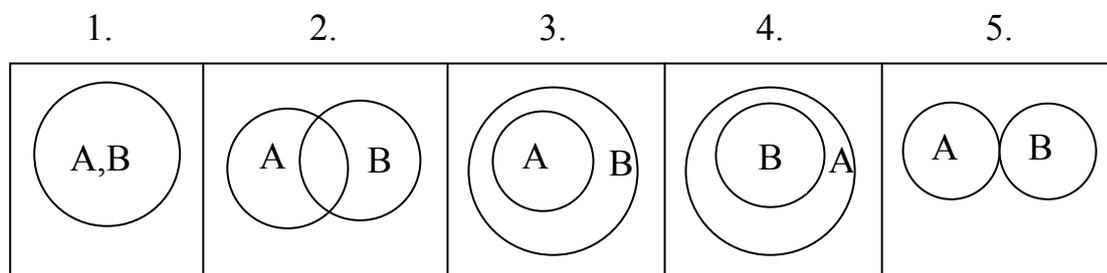
- 5.1. Проксемическая дистанция между общающимися _____.
- 5.2. Ориентация и угол общения _____.
- 5.3. Персональное психологическое пространство _____.
- 5.4. Психологическое пространство группы _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Сознание и бессознательное. **Самооценка – это результат _____, в котором находит выражение _____ отношение человека к самому себе, к своей личности. Самоуважение – это восприятие _____ личности в контексте значимых социальных оценок.**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



внимание (А) – воображение (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Познавательные процессы. *Основными свойствами восприятия являются избирательность и константность.* (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Эмоции. *Какие эмоции относятся к базовым и почему?* (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Межличностное познание. *Каузальная атрибуция – наделение людей качествами, _____, поскольку не присутствуют во внешнем, доступном наблюдателю поведении, а приписываются (атрибутируются) им.* (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 8.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА: Познавательные процессы: память. *Существует несколько оснований для классификации видов памяти:*

1.1. *Время сохранения материала.*

1.2. *Модальность (качество) запоминаемой информации.*

1.3. *Вид деятельности.*

1.4. *Нет ответа.*

1.5. *Написать свой вариант и обосновать выбор _____.*

1.6. Все ответы верны.

1.7. Ни один ответ не верен.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Сознание и бессознательное. **Центральное место в самосознании занимает «Я-концепция» – рациональная сфера сознания, представляющая собой особым образом организованное знание человека о самом себе, которое он использует для объяснения своего жизненного опыта, своих психологических состояний, а также для понимания внешнего, прежде всего социального мира.**

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Педагогика. **Теория развивающего обучения обосновывает идею о том, что обучение осуществляет свою ведущую роль в интеллектуальном развитии личности благодаря содержанию усваиваемых теоретических знаний. Принципы развивающего обучения:**

3.1. Соответствие стадий обучения этапам _____ .

3.2. Обучение как форма преобразующе-воспроизводящей деятельности обучающихся, предполагающая _____ .

3.3. Моделирование, т.е. использование предметных, графических и знаковых моделей при изучении _____ .

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Классы психических явлений. **Какая из названных характеристик не имеет отношения к специфике психологических фактов?**

4.1. Форма личностного знания, в которой проявляется собственное осмысление мира и самого себя.

4.2. Компонент внутреннего мира человека и такое знание о нем, которое прямо и непосредственно открыто индивиду.

4.3. Способ восприятия человеком окружающего мира и самого себя.

4.4. Это фрагмент реальности и знание о нем, достоверность которого не вызывает сомнения.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Эмоции: психологическая характеристика стресса. **Модель психологического стресса включает в себя следующие компоненты:**

5.1. Жизненная ситуация (или стрессор) _____ .

5.2. Восприятие ситуации как стрессовой _____ .

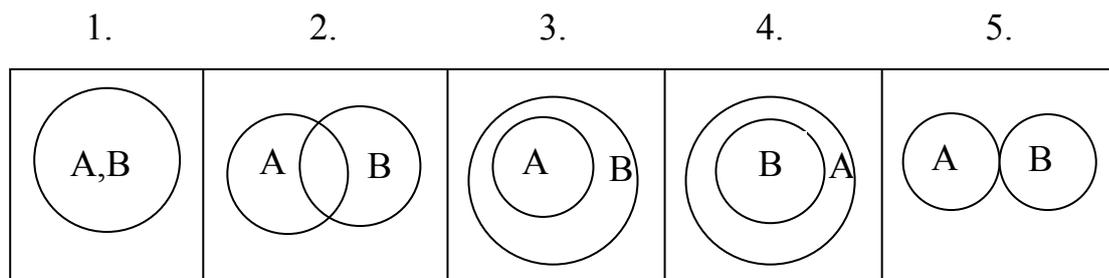
5.3. Эмоциональное возбуждение _____ .

5.4. Физиологическое возбуждение _____ .

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Межличностное познание. *Одна из причин фундаментальной ошибки атрибуции заключается в том, что фокусы внимания исполнителя и наблюдателя сосредотачиваются на _____ вещах (эффект «исполнителя-наблюдателя»).*
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



психика (А) – сознание (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Познавательные процессы: мышление. *Понятийное мышление – мыслительный процесс, непосредственно связанный с восприятием мыслящим человеком окружающей действительности и ее воспроизведением в образах.*
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Познавательные процесс: восприятие. *Чем психологическое время отличается от астрономического? (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).*

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. *Доминанта – временно господствующий очаг возбуждения в коре головного мозга, для которого характерна способность _____ в себе возбуждение и стойко его _____ с помощью торможения работы других нервных центров.*
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 9.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ

ОТВЕТА: Основные психологические школы и направления.

Основоположителем бихевиоризма является:

1.1. Д. Брунер.

1.2. А. Маслоу.

1.3. Дж. Уотсон.

1.4. Нет ответа.

1.5. Написать свой вариант и обосновать выбор _____.

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Психология индивидуальности: темперамент. **Главное свойство сангвиника – преобладание возбуждения над торможением, которое раскрывается через такие свойства:**

а) неуравновешенное, агрессивное поведение;

б) отношение к деятельности: страстно-увлеченное;

в) эмоции: сильные и кратковременные; резкий переход от одной эмоции к другой.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Сознание и бессознательное. **Психологическая защита реализуется в следующих механизмах:**

3.1. Отрицание – _____.

3.2. Рационализация – _____.

3.3. Проекция – _____.

3.4. Механизм включения – _____.

3.5. Вымещение – _____.

3.6. Компенсация – _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Общение. **Какие из перечисленных компонентов НЕ относятся к невербальному общению?**

4.1. Кинесика.

4.2. Проксемика.

4.3. Такесика.

4.4. Перцепция.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Познавательные процессы. **Внимание обладает следующими свойствами:**

5.1. Объем внимания – _____.

5.2. Концентрация – _____.

5.3. Устойчивость – _____.

5.4. Переключаемость – _____.

5.5. Распределение – _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Педагогика: типы воспитания. Критерий выделения типов – управление процессом воспитательного воздействия на воспитанника со стороны воспитателя.

6.1. Авторитарное воспитание – тип воспитания, для которого характерно _____.

6.2. Демократическое воспитание – это такой тип воспитания, когда есть распределение полномочий между педагогом и воспитанником в отношении _____.

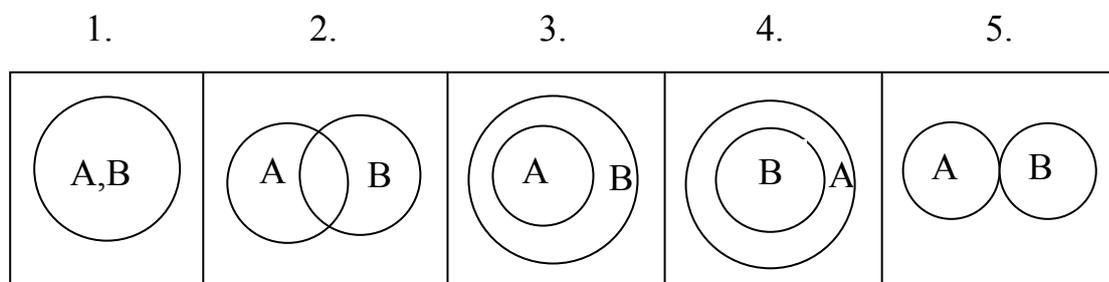
6.3. Демократическое воспитание имеет место тогда, когда _____.

6.4. Либеральное воспитание характеризуется _____.

6.5. Попустительское воспитание характеризуется _____.

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



эмоции (А) – фрустрация (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Предмет психологии. *Термин «Психология» происходит от двух древнегреческих слов: psyche – душа и logos – понимание, знание. Возможно ли трактовать психологию в широком смысле как науку о душе?*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Самооценка и самоуважение. *Почему необходимо видеть различие между самооценкой и самоуважением?*

(Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Межличностное познание. *Межличностное познание включает в себя не только восприятие, но и _____ другого человека, поэтому оно связано не только с формированием образа другого, но и _____ его личностных особенностей.*

(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 1

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Тест-контроль

Билет № 10.

1. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЛИ ВПИСАТЬ СВОЙ ВАРИАНТ ОТВЕТА. Общение. **Барьеры общения:**

- 1.1. Барьер темперамента.
- 1.2. Барьер характера.
- 1.3. Барьер отрицательных эмоций.
- 1.4. Барьер страдания.
- 1.5. Барьер гнева.
- 1.6. Барьер презрения и отвращения.
- 1.7. Барьер стыда и вины.
- 1.8. Нет ответа.
- 1.9. Написать свой вариант и обосновать выбор _____.
- 1.10. Все ответы верны.
- 1.11. Ни один ответ не верен.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

2. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Межличностное познание. **Межличностное восприятие – выделение главных и второстепенных особенностей в образе партнера по общению.**
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

3. ДОПОЛНИТЬ. Методы психологии: метод тестов. **Личностные тесты.**

- 3.1. Главная идея личностных тестов (определяющая во многом и их достоинства) состоит в том, что _____.
- 3.2. Общим недостаток данных видов тестов _____.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР)

4. ВЫБРАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ. Психология индивидуальности: характер. **Тип характера, в котором проявляется склонность к состраданию и сочувствию, мягкости, альтруизму, называется:**

- 4.1. Гипертимным.
- 4.2. Демонстративным.
- 4.3. Эмотивным.
- 4.4. Застревающим.
(ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

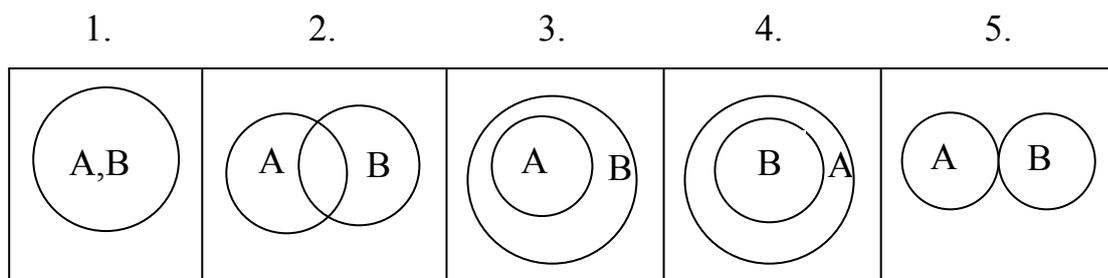
5. ЗАПОЛНИТЬ ПРОБЕЛЫ. Педагогика: теория программированного и алгоритмического обучения. **Принципы программированного обучения:**

- 5.1. Предъявление информации в процессе обучения _____.
- 5.2. Новая информация должна подвергаться _____.

- 5.3. Последовательное применение _____ .
 5.4. Главным звеном процесса обучения выступают _____ .
 5.5. Эффективность процесса обучения связывается с _____ .
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

6. ДОПОЛНИТЬ СУЖДЕНИЕ. Познавательные процессы: память. *Память _____ рассчитана на сохранение в течение непродолжительного срока в зависимости от задач текущей деятельности; особенно важен этот вид памяти в деятельности руководителя: всякая идея имеет ценность, если она появляется своевременно. Умение вспомнить то, что нужно, именно тогда, когда это нужно, – ключевое требование к профессиональному руководству.*
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ. *Раскрыть содержание и показать, в каком из следующих отношений находится пара понятий:*



психология (А) – педагогика (В).

8. ВЕРНО ИЛИ НЕВЕРНО? Основные психологические школы и направления. *Предмет психологии в психоанализе – бессознательное, а также динамика отношений между сознанием и бессознательным.*
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

9. КОНТРОЛЬНЫЙ ВОПРОС. Сознание и бессознательное. *Что такое «Я-концепция»? (Ответить на предлагаемый вопрос и обосновать свой выбор).*

10. ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО. Познавательные процессы. *Направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других, имеющих для человека определенную значимость, – _____.*
 (ОБОСНОВАТЬ СВОЙ ВЫБОР).

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
 Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 1

1. Бессознательное, его признаки и виды. Психологическая защита личности.
2. Эмоции, их функции и свойства. Эмоциональные состояния и управление эмоциями.
3. **Какой из факторов, влияющих на формирование и становление личности ребенка в семье, вы бы поставили на первое место:**
 - 3.1 Состав семьи и ее структура (городская семья, как правило, малочисленна: представлена одним-двумя поколениями).
 - 3.2. Характер взаимоотношений в семье, особенно между отцом и матерью.
 - 3.3. Образовательный уровень родителей, совместимость и общая психологическая атмосфера в семье.
 - 3.4. Координация и взаимосвязь социальных ролей между членами семьи и наличие системы нравственных норм поведения, которым они следуют.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 2

1. Что изучает психология? Классы психических явлений. Разделы и методы психологии. Краткий экскурс в историю психологии.
2. Условия формирования характера. Акцентуации характера.
3. **Для того, чтобы избежать фундаментальной ошибки атрибуции, необходимо:**
 - 3.1. Учитывать не только диспозиции, но и особенности ситуации, в которых действуют люди.
 - 3.2. Учитывать то, как люди сами относятся к той ситуации, в которой они находятся.
 - 3.3. Видеть причины поведения человека, исходя из факта принадлежности его к определенной группе.
 - 3.4. Прислушиваться к мнению других людей об этом человеке.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 3.

1. Понятие и основные свойства восприятия. Психологическое время и психологическое пространство как виды восприятия.
2. Понятие межличностных отношений, их признаки и структура.
3. **К какому механизму психологической защиты личности относится следующее определение: «мысленное перенесение человеком травмирующего фактора или своей проблемы в иную систему ценностей, в контексте которой снижается ее личностная значимость»?**
 - 3.1. Рационализация.
 - 3.2. Отрицание.
 - 3.3. Включение.
 - 3.4. Компенсация.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 4.

1. Психологические школы и направления: структурализм, бихевиоризм, гештальтпсихология, глубинная психология, когнитивная психология, гуманистическая психология, рефлексология.
2. Предмет и основные этапы развития педагогики. Категории педагогики.
3. **Какой фактор является главным в определении длительности эмоций?**
 - 3.1. Продолжительность реального контакта человека с эмоциогенной ситуацией.
 - 3.2. Время, в течение которого сохраняется значимость данной ситуации для личности.
 - 3.3. Степень неудовлетворенности и значимости для человека соответствующей потребности.
 - 3.4. Степень неожиданности (внезапности) появления эмоциогенного фактора.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 5.

1. Содержание сознания. Самосознание, его основные компоненты и уровни.
2. Психологическая специфика мышления: понятие, виды, развитие образного мышления у детей.
3. **К признакам дистимического характера НЕ относится следующее свойство личности:**
 - 3.1. *Инертность, замедленность, пассивность.*
 - 3.2. *Трудность адаптации к изменению обстановки.*
 - 3.3. *Серьезность, ответственность, добросовестность.*
 - 3.4. *Оптимизм, легкое отношение к жизненным проблемам.*

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 6.

1. Психологическая характеристика воображения: понятие, виды, способы создания новых образов. Какова специфика мысленного эксперимента?
2. Психология межличностного познания. Межличностное восприятие, его механизмы и эффекты.
3. **Что является главным отличительным признаком гиперопеки как типа воспитания, деформирующего характер ребенка?**
 - 3.1. *Ребенок выступает объектом повышенного внимания завышенных ожиданий родителей.*
 - 3.2. *Ребенок лишен самостоятельности, осуществляется контроль и чрезмерная защита от реальных и мнимых опасностей.*
 - 3.3. *Создание условий для замедления взросления ребенка, формирования неспособности преодолевать жизненные трудности.*
 - 3.4. *Контакты с ребенком носят частый, но поверхностный характер.*

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 7.

1. Психологическая характеристика стресса.
2. Общение – основа межличностных отношений. Виды и функции общения.
3. **Какая из названных характеристик НЕ имеет отношения к специфике психологических фактов?**

- 3.1. Форма личностного знания, в которой проявляется собственное осмысление мира и самого себя.
- 3.2. Компонент внутреннего мира человека и такое знание о нем, которое прямо и непосредственно открыто индивиду.
- 3.3. Способ восприятия человеком окружающего мира и самого себя.
- 3.4. Это фрагмент реальности и знание о нем, достоверность которого не вызывает сомнения.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 8.

1. Основные компоненты эмоциональной сферы личности.
2. Понятие дидактики. Педагогический процесс как система. Теории и технологии обучения.
3. **Что из перечисленного является главным при определении специфики межличностного познания?**
 - 3.1. Связь с уровнем развития самосознания субъекта познавательной деятельности.
 - 3.2. Эмоциональная оценка, переживание определенного отношения к партнеру по общению.
 - 3.3. Выделение главных и второстепенных особенностей в образе другого.
 - 3.4. Стремление того, кого мы познаем, изменить в нашем сознании представление о себе.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 9.

1. Природа характера и его структура.
2. Психологическое понимание воспитания: социализация и воспитание, критерии воспитанности, особенности и типы воспитания.
3. **Главной характеристикой сенсорной памяти является то, что она:**
 - 3.1. Лежит в основе зрительных образов.
 - 3.2. Является генетически первичным видом памяти.
 - 3.3. Сохраняет информацию в диапазоне меньше 1 секунды.

3.4. Является следом стимула, его копией, представленной в центральном отделе анализатора.

ОБРАЗЕЦ 2

Федеральное агентство по образованию
Тюменский государственный архитектурно-строительный университет



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Билет № 10.

1. Типы и свойства темперамента личности. Психологические принципы подхода к представителям разных типов темперамента.
2. Стадии развития межличностных отношений. Межличностная аттракция.
3. **Выберите среди предложенных вариантов тот, который полнее и точнее раскрывает психологическую специфику эмоций:**
 - 3.1. Восприятие ощущений, вызванных изменениями в теле вследствие внешнего раздражения.
 - 3.2. Средство мобилизации организма, позволяющее преодолевать двойственные и неожиданные ситуации.
 - 3.3. Субъективные индикаторы смысла жизненных событий, переживание их личной значимости.
 - 3.4. Переживание впечатления при формировании целостных образов.

ГЛОССАРИЙ

А

- Абсолютный порог чувствительности
- величина раздражителя, которая вызывает едва заметное ощущение.
- Агрессия
- поведение, противоречащее социальным нормам, приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (негативные эмоции, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.)
- Агглютинация
- способ создания нового образа на основе соединения несоединимых в реальности черт и особенностей.
- Адаптация
- приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.
- а) адаптация сенсорная
- изменение чувствительности сенсорных систем под воздействием раздражителя.
- б) адаптация социальная
- приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.
- Адреналин (эпинефрин)
- гормон мозгового вещества надпочечников, выделяется при сильном эмоциональном возбуждении.
- Адренкортикотропный гормон (АКТГ)
- гормон животных и человека, вырабатываемый гипофизом в ответ на стрессовую ситуацию. Его мишенью служит кора надпочечников, где под воздействием АКТГ вырабатываются альдостерон, кортизол.
- Акмеология
- раздел возрастной психологии, изучающей зрелую личность.
- Акцентуации характера
- высокая степень выраженности отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.
- Альтруизм
- тип поведения, повышающий благополучие других в ущерб собственному благополучию. Ощущение счастья (удовлетворенность собой и своей жизнью) оказывает влияние на склонность к альтруистическим поступкам.
- Амбивалентность
- внутреннее противоречивое эмоциональное состояние, связанное с двойственным отношением (принятием и отвержением, положительными и отрицательными эмоциями) к человеку, предмету и

	явлению.
Амбидекстрия	▪ одинаковое развитие функций обеих рук (отсутствие правшества или левшества).
Анализ	▪ мысленное расчленение предметов на их составные части, мысленное выделение в них признаков.
Аналогия	▪ сходство двух предметов в каких-либо свойствах или отношениях.
Анализатор	▪ целостный нервный механизм, осуществляющий прием и анализ сенсорной информации определенного вида (модальности).
Андрогиния психологическая	▪ явление, при котором индивиды, обладая высокими потенциалами и маскулинности, и фемининности, сохраняют отчетливую половую идентичность.
Апперцепция	▪ зависимость восприятия от прошлого опыта человека, от его личностных особенностей.
Антиципатия	▪ представление предмета, явления, результата действия в сознании человека еще до того, как они будут реально восприняты или осуществлены.
Астенические эмоции	▪ окрашенные отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха.
Атрибуция каузальная	▪ наделение людей качествами, которые не являются результатом социальной перцепции, поскольку не присутствуют во внешнем, доступном наблюдателю поведении, а приписываются (атрибутируются) им.
Аттракция	▪ дружелюбный тип отношений между людьми, симпатии их друг другу.
Аффект	▪ сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание. Обладая свойством доминанты, аффект тормозит не связанные с ним психические процессы.
Аффилиация	▪ потребность в общении, в эмоциональных контактах, дружбе и любви. Усиливается в ситуациях, порождающих стресс, тревогу и неуверенность в себе. Аффилиация помогает в таких ситуациях смягчить переживания негативных эмоций. Блокирование аффилиации порождает чувство одиночества и бессилия.
	Б
Базальные эмоции	▪ врожденные эмоции (радость, интерес, горе (печаль), страх, гнев, удивление, отвращение), на базе которых развиваются более сложные социальные

	эмоциональные процессы, состояния и личностные качества.
Бессознательное	▪ понятие, обозначающее совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых субъект не отдает себе отчета.
Бихевиоризм	▪ крупное психологическое направление (основатель – Дж. Уотсон), считающее предметом психологии поведение как внешне наблюдаемые реакции организма на внешние воздействия (стимулы). В области методологии признает лишь методы объективного наблюдения и эксперимента, исключает интроспекцию (наблюдение за самим собой).
Борьба мотивов	▪ центральный компонент волевого действия, когда возникает внутренний конфликт между потребностями, если одна из них настолько же актуальна для человека, как и та, ради которой совершается волевое действие. Борьба может происходить и между двумя притягательными мотивами. Но в любом случае от человека требуется оценка последствий реализации каждого из противоборствующих мотивов.
	В
Внимание	▪ процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач.
Вибрационная чувствительность	▪ чувствительность к действующим на кожу механическим, прежде всего звуковым колебаниям; это переходная форма от тактильной чувствительности к слуховой.
Внутренняя речь	▪ беззвучная речь, скрытая вербализация, возникающая в наиболее отчетливой форме при решении различных задач в уме, внимательном слушании речи других людей, чтении про себя, мысленном планировании, запоминании и припоминании, т.е. в процессе мышления.
Внушение	▪ форма психологического влияния, в результате которой человек или группа людей вопреки имеющейся у них информации признает существование того, что в действительности не существует.
Воля	▪ способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия (т.е. свои желания,

- стремления, мотивы).
- Возрастная психология ▪ раздел психологии, в котором изучаются вопросы развития психики в онтогенезе, закономерности перехода от одного периода психического развития к другому на основе смены типов ведущей деятельности.
- Воображение ▪ универсальная человеческая способность к построению новых целостных образов действительности, выступающая как способ овладения человеком сферой возможного будущего.
- Воспитание ▪ целенаправленное формирование нравственных ориентиров, гражданской позиции, социально значимых умений и навыков общественного поведения.
- Воспоминание ▪ воспроизведение локализованных во времени и пространстве образов прошлого.
- Восприятие ▪ процесс формирования субъективного образа предмета или явления, непосредственно воздействующих на анализатор или систему анализаторов.
- Восприятие межличностное ▪ процесс психологического познания людьми друг друга в условиях непосредственного общения.
- Воспроизведение ▪ процесс памяти, в результате которого происходит актуализация (извлечение) ранее закрепленного содержания из долговременной памяти и перевод его в кратковременную (оперативную) память.

Г

- Гнев ▪ эмоция неудовлетворенности каким-либо явлением, выражение резко отрицательного отношения к нему. Гнев может иметь разные степени, вплоть до аффективной вспышки. Проявляется в действиях, мимике, пантомимике, речи.
- Гордость ▪ нравственное чувство, в котором выражается внутреннее достоинство и самостоятельность личности. Гордость является результатом осознания человеком значения своих достижений, успехов, заслуг, их высокой оценки другими людьми и собственной (также высокой) самооценки.

Д

- Давление в малой группе ▪ психологическое воздействие, оказываемое на тех членов группы, которые не подчиняются или игнорируют ее требования.
Возможны 4 варианта поведения человека в группе:
1) Сознательное, свободное принятие норм и ценностей группы.

	<p>2) Вынужденное подчинение группе под угрозой санкций. (Здесь имеет место давление в малой группе).</p> <p>3) Демонстрация антагонизма по отношению к группе.</p> <p>4) Свободное, осознанное отвержение групповых норм.</p>
Дезинформирование	<p>▪ способ психологического воздействия: намеренное предоставление людям такой информации, которая вводит их в заблуждение.</p> <p>Виды дезинформации:</p> <p>1) Распространение ложной информации, слухов, формирование иллюзий.</p> <p>2) Организация «утечки» конфиденциальных сведений.</p> <p>3) Преувеличение тех или иных событий и фактов.</p> <p>4) Распространение противоречивых сообщений.</p>
Деперсонализация	<p>▪ состояние отчужденности личности от самой себя, неадекватное восприятие человеком своего «Я», что может привести к комплексу неполноценности.</p> <p>Причины деперсонализации:</p> <p>1) Длительная изоляция от благоприятного общения.</p> <p>2) Авторитарный стиль руководства группой, в которую входит личность.</p> <p>3) Неумение саморегулировать свое состояние в случае эмоциональных перегрузок.</p>
Денотация	<p>▪ лексическое значение слова.</p>
Диалогическое общение	<p>▪ форма общения, основывающаяся на внутреннем принятии друг друга как самодостаточных личностей и предполагающая ориентацию на индивидуальную неповторимость каждого из субъектов. Следствием такого общения выступают доброжелательные личностные взаимоотношения.</p>
Дифференциальный порог	<p>▪ разновидность сенсорного порога, означает наименьшее различие между 2 раздражителями, имеющими разную величину.</p>
Длительность ощущения	<p>▪ интервал времени, в течение которого возникает, развивается и исчезает ощущение. Как правило, длительность ощущения не совпадает с длительностью воздействия раздражителя: ощущение возникает через некоторый интервал времени после начала воздействия раздражителя, исчезает оно также спустя некоторое время после прекращения воздействия.</p>
Долговременная память	<p>▪ вид памяти человека и животных,</p>

характеризующийся устойчивым сохранением материала после многократного его повторения и воспроизведения. Различают 2 формы долговременной памяти:

1) Эксплицитная (декларативная память) – сознательное восстановление прошлого, память на факты, события.

2). ИмPLICITная память (процедурная память) – проявляется в условных рефлексах, привычках, навыках (не подвержена амнезии).

Доминанта

▪ временно господствующий очаг возбуждения в коре головного мозга, для которого характерна способность накапливать в себе возбуждение и стойко его удерживать с помощью торможения работы других нервных центров.

Дошкольный возраст

▪ этап психического развития, занимающий место между ранним возрастом и младшим школьным возрастом (от 3 до 6–7 лет). Этот этап характеризуется:

1) Наиболее интенсивным развитием воображения и наглядно-образного мышления, что ярко проявляется в рисовании и конструировании.

2) Сензитивностью, т.е. повышенной чувствительностью для развития многих способностей, усвоения знаний и умений.

3) Фактическим складыванием личности и личностных механизмов поведения.

Дружба

▪ отношения между людьми, основанные на взаимной привязанности, духовной близости, общности интересов, симпатии. Дружбе присущ личностный характер (в отличие от деловых отношений), добровольность и индивидуальная избирательность (в отличие от родства), внутренняя близость, интимность (в отличие от простого приятельства), устойчивость.

Дистанция
психологическая
Дооперационное
мышление

▪ мера воздействия одного человека на другого.

▪ мышление ребенка (по Ж. Пиаже) от 2 до 7 лет, когда предметы объединяются по случайным, субъективным признакам.

Ж

Жест

▪ выразительное движение рук или кистей рук; жесты несут информацию не столько о качестве психического состояния, сколько об интенсивности его переживания. Описательно-изобразительные

жесты сопровождают речь и вне ее теряют смысл. Конвенциональные жесты замещают в речи элементы языка, имеют собственное значение в общении (жесты приветствия, прощания, угрозы и т.д.). Модальные жесты выражают оценку и отношение к предметам и людям (жесты одобрения, иронии, страдания и т.д.).

Житейское понятие

- понятие-представление, в котором слиты существенные и несущественные признаки, результат обобщения человеком его личного опыта.

З

Забывание

- один из процессов системы памяти, проявляющийся в неспособности припомнить или узнать, либо в ошибочном припоминании и узнавании.

Задатки способностей

- генетически обусловленные анатомо-физиологические особенности головного мозга и нервной системы, обуславливающие предрасположенность к наиболее эффективным видам деятельности.

Закон Вебера-Фехнера

- закон, утверждающий, что повторяющиеся раздражения равной интенсивности ведут к снижению интенсивности ощущений. Этот закон объясняет нам причину убывания степени удовлетворения от потребления каждой последующей единицы блага. (Этому закону не подчиняются творческая деятельность, а также удовлетворение социальных и духовных потребностей).

Запоминание

- процесс памяти, посредством которого осуществляется ввод информации в память.

Зейгарник эффект

- эффект памяти, состоящий в зависимости эффективности запоминания от степени законченности действий: человек лучше запоминает действие, которое осталось незавершенным. Объясняется психическим напряжением, которое возникает в начале каждого действия, но не получает разрядки, если действие не закончилось.

Знак

- компонент деятельности человека, средство его сознательной ориентировки в объектах внешнего мира, управления собственным поведением и поведением других людей.

Значимый другой

- определенный человек, чье мнение высоко ценится данной личностью, и именно он оказывает воздействие на принятие личностью социальных

норм, ценностных ориентаций, на формирование образа «Я».

И

Идентификация	▪ устойчивое или ситуативное отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него на основании эмоциональной связи с ним.
Идеомоторика	▪ представление о движении, как если бы оно выполнялось реально.
Индивидуализация	▪ потребность отличаться от других людей в определенном отношении, чтобы не быть и не чувствовать себя в точности похожими на них.
Индифферентность	▪ равнодушие, безучастность друг к другу, эмоциональная глухота, несущественное воздействие друг на друга. Этот тип взаимодействия характерен в основном для людей и групп, которые не зависят друг от друга либо плохо знают своих партнеров.
Интеллект	▪ общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность в любой деятельности и лежащая в основе других способностей.
Интеракция	▪ взаимодействие, взаимное влияние людей или групп друг на друга.
Интроверсия	▪ направленность внимания личности на собственные интересы, свой внутренний мир, стремление к уединению, склонность избегать социальных контактов.
Индивидуальный стиль деятельности	▪ характерная для данного индивида система навыков, методов, способов решения задач той или иной деятельности, обеспечивающих успешное выполнение этих задач.
Инсайт	▪ внезапное понимание проблемной ситуации, нахождение решения задачи.
Интенсивность ощущения	▪ количественная характеристика ощущения, его сила; зависит в значительной степени от интенсивности раздражителя, воздействующего на анализатор.
Интерес	▪ мотивационное состояние, побуждающее человека к познавательной деятельности.
Интерорецепция	▪ ощущения, возникающие при помощи рецепторов, расположенных в различных внутренних органах (печени, сердце, желудке и т.п.). Имеют значение для сохранения целостности организма.
Интерференция	▪ взаимодействие двух и большего числа одновременных или последовательных психических процессов, при котором возникает подавление одного

	из них.
Интроекция	<ul style="list-style-type: none"> ▪ присвоение человеком внешних норм, правил, установок, способов мышления, при котором не происходит их подлинного осознания и принятия, они не становятся его собственными, не «перевариваются» им. Человек при этом пассивно воспринимает то, что предлагает ему среда.
Интроспекция	<ul style="list-style-type: none"> ▪ особый способ познания человеком своей психики, его внутреннее зрение, с помощью которого осуществляется познание собственной психической жизни.
К	
Кинесика	<ul style="list-style-type: none"> ▪ выразительные движения тела: (мимика, жесты, пантомимика, оформление внешности, почерк и т.п.).
Кинестезические ощущения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ощущения движения и положения собственного тела и его частей, а также прилагаемых мышечных усилий.
Когнитивная психология	<ul style="list-style-type: none"> ▪ психологическая школа, возникшая в начале 1960-х гг. как альтернатива бихевиоризму. Основным методом когнитивной психологии выступает информационный подход, в рамках которого разработаны модели восприятия, внимания, мышления, интеллекта. Главная идея этой школы – зависимость поведения субъекта от внутренних познавательных процессов и структур, сквозь призму которых он воспринимает свое жизненное пространство и действует в нем.
Кожные ощущения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ощущения, вызываемые воздействием механических и термических стимулов. К кожным ощущениям относятся тактильные, вибрационные, температурные и болевые ощущения. Комбинация кожных и кинестезических ощущений обеспечивает осязание предмета.
Коннотация	<ul style="list-style-type: none"> ▪ эмоционально-оценочное дополнение к лексическому значению слова; обусловлено намерением выразить определенное отношение к предмету (лицо – физиономия – морда, Иван – Ванька – Ванюша).
Константность восприятия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ относительное постоянство (инвариантность) свойств наблюдаемых предметов.
Конформизм	<ul style="list-style-type: none"> ▪ процесс изменения восприятия и поведения в сторону согласия с группой в ответ на реальное или воображаемое групповое давление.
Кратковременная память	<ul style="list-style-type: none"> ▪ один из видов памяти, характеризующийся ограниченным временем хранения информации (до

30 сек.) и ограниченным количеством удерживаемых элементов (7 ± 2). Информация поступает в кратковременную память из сенсорной или долговременной памяти. Необходимым условием перевода информации в кратковременную память является направленность на эту информацию внимания человека.

Кратковременной памяти объем

- максимальное количество элементов, припоминаемых без ошибок непосредственно после предъявления (7 ± 2).

Креативность

- творческие способности, возможности человека как один из важнейших и относительно независимых факторов одаренности.

Л

Лабильность

- эмоциональная неустойчивость, быстрая реакция на смену ситуаций.

Локус контроля

- способы (стратегии), посредством которых люди приписывают причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности.

Локус контроля интернальный

- значение локуса контроля, когда человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, на себя, объясняя их своим поведением, характером, способностями.

Локус контроля экстернальный

- это такой локус, когда человек склонен приписывать ответственность за события, происходящие в его жизни, внешним факторам, другим людям, судьбе или случайности.

Лидер

- это лицо, неофициально облеченное властью, имеющее авторитет и право на межличностное влияние и оценку.

Личностный конструкт

- способ, при помощи которого человек конструирует свой взгляд на окружающий мир. Конструкты могут изменяться, если человек сталкивается с противоречивой информацией, либо оставаться стабильными в течение длительного времени, становясь частью личности.

Личность

- особое качество человека, приобретаемое им в социокультурной среде в процессе совместной деятельности и общения.

М

Манипуляция

- скрытое побуждение, сознательное воздействие инициатора, направленное на побуждение адресата к переживанию им определенных состояний, изменению отношения к чему-либо, принятию решений и выполнению действий, необходимых для

достижения инициатором своих собственных целей. При этом важно, чтобы адресат считал эти мысли, чувства, решения и действия своими собственными и признавал себя ответственным за них. (Может использоваться запугивание, введение в заблуждение, лесть и т.п.).

Малая группа	▪ совокупность двух или более людей, имеющих непосредственный контакт и взаимодействие друг с другом, разделяющих общие цели и нормы.
Маразм	▪ угасание жизнедеятельности, сопровождающееся крайним истощением, упадком физических и психических сил; развивается в старости или в результате длительной и тяжелой болезни.
Медицинская психология	▪ отрасль психологии, изучающая влияние психологических факторов на возникновение, течение болезней, на процесс выздоровления людей.
Мечта	▪ воображение, универсальная человеческая способность к построению новых образов, не существующих в реальности.
Мимика	▪ внешнее выражение переживаний человека в улыбке, нахмуривании бровей, сосредоточенности взгляда.
Мнемическая деятельность	▪ активная деятельность человека, направленная на запоминание и воспроизведение материала.
Мнемотехника	▪ система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования искусственных ассоциаций.
Мотив	▪ потребность, идея, органическое состояние или эмоция, побуждающие человека к действию.
Моторика	▪ вся сфера двигательных функций организма.
Мышление	▪ это познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью анализа, синтеза, сравнения, обобщения, абстракции и конкретизации; осуществляется как при непосредственном процессе восприятия, так и опосредованно, с помощью логических рассуждений.
Мышление наглядно-действенное	▪ вид мышления, актуализируется при решении мыслительных задач, инструментом решения которых выступает практическое действие. Результатом такого вида мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции. Такое мышление может быть сильно развито у высококвалифицированных рабочих.
Мышление наглядно-образное	▪ мыслительный процесс, непосредственно связанный с восприятием мыслящим человеком

окружающей действительности. Мысля наглядно, образно, человек привязан к действительности, а сами необходимые для мышления образы представлены в его кратковременной и оперативной памяти (в отличие от этого образы для теоретического образного мышления извлекаются из долговременной памяти и затем преобразуются).

Мышление
теоретическое
понятийное

- это такое мышление, пользуясь которым человек в процессе решения задачи обращается к понятиям, выполняет действия в уме, непосредственно не имея дело с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Он обсуждает и ищет решение задачи с начала до конца в уме с помощью понятий суждений, умозаключений.

Мышление творческое
образное

- отличается тем, что материалом, который здесь использует человек для решения задачи, являются не понятия, суждения или умозаключения, а образы. Они или извлекаются из долговременной памяти, или творчески воссоздаются воображением. Таким мышлением пользуются люди творческого труда, имеющие дело с образами (дизайнеры, художники, писатели и т.п.).

Н

Наблюдение
Навык

- преднамеренное и целенаправленное восприятие.
- действие, доведенное до автоматизма путем многократных повторений.

Настроение

- более или менее устойчивое, продолжительное эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение определенного времени все его переживания.

Невербальное общение

- вид общения, осуществляемый без слов, с участием разных сенсорных систем: зрения, слуха, кожно-тактильного чувства, вкуса, обоняния.

О

Обобщение

- выделение и фиксация устойчивых и существенных свойств предметов и мысленное их объединение в некотором понятии.

Образ

- некоторая законченная, целостная «картинка» конкретного представления о предмете.

Образ восприятия

- образ объекта, воздействующего непосредственно на органы чувств.

Образ-представление
памяти

- наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (данных ощущений и восприятий) путем его воспроизведения.

Образ-представление
воображения

- вымышленный образ, не имеющий аналогов в реальной действительности и поэтому никогда ранее

	не воспринимавшийся.
Образование	<ul style="list-style-type: none"> ▪ результат обучения как система образов, законченных представлений об изучаемых объектах, сформированных с помощью знаний, умений, навыков, способов мышления.
Обучение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений, способов мышления.
Общение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ взаимодействие двух и более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного и эмоционально-оценочного характера.
Общение педагогическое	<ul style="list-style-type: none"> ▪ профессиональное общение отдельного педагога или группы педагогов с обучаемыми в процессе обучения и воспитания как в урочное, так и в неурочное время.
Одаренность общая	<ul style="list-style-type: none"> ▪ уровень развития общих способностей, определяющий диапазон деятельностей, в которых человек может достичь больших успехов. Одаренность общая является основой развития специальных способностей, но сама представляет независимый от них фактор.
Одаренные дети	<ul style="list-style-type: none"> ▪ дети, обнаруживающие ту или иную специальную и общую одаренность. Существует возрастная последовательность одаренности в разных областях. Особенно рано может проявиться одаренность к музыке, затем – к рисованию; вообще одаренность к искусству выступает раньше, чем к наукам. В научной области раньше других формируется одаренность к математике (почти все крупные ученые, проявившие себя до 20 лет, были математиками).
Онтогенез психики	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развитие психики от рождения до конца жизни человека.
Оперативный образ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ в отличие от обычного когнитивного образа, в котором представлена вся основная информация об объекте, оперативный образ содержит только ту информацию о нем, которая необходима для правильного совершения данного действия.
Ощущение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ чувственный процесс познания отдельных свойств предметов окружающего мира, людей и самого себя при их непосредственном воздействии на органы чувств.

II

Памяти типы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ преобладающие особенности процессов памяти в
-------------	--

	соответствии с индивидуальными различиями в продуктивности запоминания и сохранения образного и словесного материала. Различают наглядно-образный, словесно-абстрактный и промежуточный типы памяти.
Память	▪ запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта.
Память иконическая	▪ след стимула, его сенсорная копия, представленная в центральном отделе зрительного анализатора.
Память образная	▪ запоминание и воспроизведение чувственных образов предметов и явлений, их свойств и наглядно данных связей и отношений между ними (память зрительная, слуховая, тактильная, вкусовая и т.д.).
Память феноменальная	▪ способность исключительно быстрого запоминания и точного воспроизведения большого по объему материала, лишенного внутренней смысловой связи. Этот вид памяти нередко отмечается у выдающихся людей, выступая при этом как высокоразвитая профессиональная память (музыкальная – у В. Моцарта, А. Глазунова, зрительная – у Ф.М. Достоевского и т.д.).
Память эмоциональная	▪ память на эмоционально окрашенные события. Последние исследования показали, что в хранении эмоциональных воспоминаний участвуют гормоны адреналина и норадреналина, так как в хранении обычных нейтральных воспоминаний они не участвуют.
Пантомимика	▪ один из видов выразительных движений человека, охватывающий те изменения в походке, осанке, жестах, которые передают его психическое состояние, переживания, отношение к тем или иным явлениям.
Парапсихология	▪ далеко не всеми признаваемая наука, в которой изучаются следующие паранормальные явления (пси-феномены): 1) Формы биологической чувствительности, обеспечивающие способы приема информации, не объяснимые деятельностью известных органов чувств (т.н. экстрасенсорное восприятие – телепатия, ясновидение, предвидение, парадиагностика). 2) Соответствующие формы воздействия живого существа на физические явления, происходящие вне организма, без помощи мышечных усилий (желанием, мысленным воздействием и т.п.):

Педагогическая психология	<p>психокинез, парамедицина.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ отрасль психологии, изучающая закономерности процесса усвоения индивидом социального опыта и развития личности в условиях обучения и воспитания.
Подражание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ воспроизведение одним субъектом движений, действий, поведения другого субъекта; один из путей усвоения социального опыта. Большое значение имеет на ранних этапах онтогенеза.
Подпороговое восприятие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ влияние субъективно не воспринимаемого стимула на поведение.
Подростковый возраст	<ul style="list-style-type: none"> ▪ период онтогенеза между детством и взрослостью (с 10–11 до 15 лет или от 11–12 до 16–17 лет). Центральным психологическим фактором этого периода, его новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение «Я-концепции», в которой подросток пытается, с одной стороны, самоутвердиться среди сверстников, а с другой – найти свое неповторимое место среди взрослых.
Понимание (в социальной психологии)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ процесс познания внутреннего мира другого на основе внешних знаков (его поведения) и общения с ним, а также самого себя на основе интроспекции.
Понятие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ форма словесно-логического мышления, выражающая общие и существенные признаки предметов и явлений.
Пороги ощущений	<ul style="list-style-type: none"> ▪ основные характеристики любого анализатора. Различают абсолютный и дифференциальный пороги чувствительности. Существует абсолютный нижний порог ощущений – минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение. Абсолютный верхний порог ощущений – максимально допустимая величина верхнего раздражителя. Дифференциальный порог ощущений – минимальное различие между двумя раздражителями либо между двумя состояниями одного раздражителя, вызывающее едва заметное различие ощущений.
Последовательный образ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ощущение, возникающее после прекращения действия раздражителя, «след» раздражения.
Посттравматическое стрессовое расстройство	<ul style="list-style-type: none"> ▪ нарушение психики у лиц, перенесших экстремальные ситуации (стихийные бедствия, социогенные экстремальные ситуации: пожары, ДТП, изнасилования, похищение террористами и т.п.) и

Предметность восприятия	получивших психологическую травму. ▪ отнесенность всей получаемой с помощью органов чувств информации о внешнем мире к самим предметам.
Представление	▪ наглядный образ предмета или явления (события), возникающий на основе прошлого опыта (данных ощущений и восприятий) путем его воспроизведения в памяти или создания нового образа в воображении.
Проекция	▪ психологический механизм бессознательного приписывания субъектом имеющихся у него неосознаваемых мыслей, переживаний, черт и мотивов другим людям.
Проксемика	▪ изучение форм и характеристик пространственного поведения человека (таких, как территориальность, индивидуальная дистанция, персональное пространство, оптимальное размещение группы в помещении, состояние и поведение людей в толпе).
Проприорецепция	▪ чувствительные аппараты мышц, сухожилий, суставов. Несут информацию о перемещении в пространстве тела человека или его отдельных частей. Большую роль играет в физическом самочувствии и формировании чувства бодрости.
Психологическая защита	▪ система механизмов в психике, направленных на устранение или сведение к минимуму тех негативных факторов, которые могут разрушить самооценку личности, ее целостность и идентичность
Психопатия	▪ аномалия характера человека, обусловленная врожденной неполноценностью.
Р	
Реминисценция	▪ эффект памяти, состоящий в отсроченном припоминании того, что первоначально не удавалось воспроизвести.
Рефлексия	▪ мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, темперамента, характера, своих жизненных целей и т.д.
Речь	▪ исторически сложившаяся форма общения посредством языка.
Речь диалогическая	▪ разговорная речь, обычно бывает не полностью развернутой, так как она ситуативна и многое в ней понятно благодаря контексту, содержанию ситуации. Силу воздействия этой речи на окружающих, степень ее понятности усиливают интонация, мимика и

Речь монологическая	<p>пантомимика говорящего.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ это речь одного человека, не перебиваемая репликами других людей (речь лектора, докладчика, оратора, любого человека, подробно рассказывающего о событиях собственной жизни, о прочитанной книге и т.д.). Эта речь значительно более развернута и грамматически оформлена, чем диалогическая, обычно требует специальной подготовки. Главная особенность монологической речи – логическая связанность высказываемых мыслей и систематичность изложения.
Ригидность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ неспособность изменить представление об окружающей среде в соответствии с действительными изменениями в этой среде.
С	
Самовоспитание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ формирование человеком своей личности в соответствии с поставленными целями.
Самооценка	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности; выступает в качестве центрального личностного образования и центрального компонента «Я-концепции». Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе реального и идеального представлений о себе.
Самореализующееся пророчество	<ul style="list-style-type: none"> ▪ одна из форм проявления активности психики, при которой человек ждет от другого определенного поведения, а этот другой ведет себя в соответствии с этими ожиданиями. (Так, если мы считаем кого-либо добрым, честным, нравственным человеком, то он будет стараться оправдать наши ожидания).
Самосознание	<ul style="list-style-type: none"> ▪ это один из уровней познания человеком самого себя как индивидуальности. Самосознание нельзя отождествлять с самоощущением и самочувствием, которые, конечно, важны для функционирования и возникновения самосознания, но недостаточны. Необходимо различать знание о себе и осознание себя. Знание о себе не может называться самосознанием, так как эти знания накапливаются уже в детстве. Ощущение, восприятие, эмоции, память, воображение, наглядно-действенное мышление являются источниками знаний о себе. К осознанию себя ведет возникновение определенного отношения к этим знаниям, переживание их личностного смысла (самооценка, самоуважение, «Я-

концепция»). Не следует отождествлять самосознание и «Я-концепцию». Самосознание частично включает содержание «Я-концепции», но только в той степени, в какой концепция осознается. Не следует включать в самосознание и такой процесс, как саморегуляция. Это ведет к понятийной путанице, так как к саморегуляции относятся процессы, происходящие независимо от сознания человека.

- Самоутверждение
- стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение. Способ самоутверждения зависит от характера и содержания притязаний личности, а также от ее возможностей и способностей.
- Самоуверенность
- переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, а также тем, которые он ставит перед собой. Если самооценка выше реальных возможностей, имеет место самоуверенность, если ниже, — неуверенность.
- Сдвиг к риску
- один из эффектов группы на принятие решений ее членами, состоящий в том, что решения, принимаемые в групповой дискуссии, оказываются более радикальными, чем решения, принимаемые самостоятельно, в одиночку (последние более осторожны).
- Сенсомоторика
- область изучения взаимодействия сенсорных и моторных (двигательных) компонентов психики. На основе сенсомоторной информации, поступающей от анализаторов, осуществляется запуск, регуляция, контроль и коррекция движений.
- Сенсорная система
- анализатор; термин введен И.П. Павловым для обозначения целостного нервного механизма, осуществляющего прием и анализ сенсорной информации определенной модальности.
- Синкретизм
- особенность мышления и восприятия ребенка раннего и дошкольного возраста; проявляется в тенденции связывать между собой разнородные явления без достаточного внутреннего основания.
- Синтез
- соединение различных элементов, сторон объекта в единое целое (систему).
- Сон
- одно из функциональных состояний человека, врожденный биологический ритм. Можно выделить фазы медленного и быстрого сна, которые

различаются по своему психическому значению. Медленные фазы сна сопровождаются отсутствием сновидений. На стадии медленного сна происходит определенное упорядочивание поступившей за период бодрствования информации. На стадии быстрого сна спящий, напротив, видит сны. Психическое значение стадии быстрого сна заключается в том, что она помогает человеку преодолевать стрессовые ситуации.

- Социальная идентичность
 - восприятие зависимости себя от группы, отождествление собственного благополучия с благополучием группы.
- Социальная фасилитация
 - один из эффектов группы, состоящий в том, что активность индивида повышается в условиях осуществления ее в группе по сравнению с обычным уровнем этой же активности при индивидуальном осуществлении (например, велосипедисты увеличивают скорость в присутствии других велосипедистов).
- Социальный стереотип
 - устойчивое и крайне упрощенное представление (мнение, суждение) о каком-либо явлении, группе, исторической личности, распространенное в данной социальной среде. Усваивается личностью в процессе социализации.
- Способности
 - индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности.
- Сравнение
 - мысленное установление сходства и различия предметов по существенным или несущественным признакам.
- Стенические эмоции
 - эмоции, переживание которых характеризуется повышением жизнедеятельности (возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости). Стенические эмоции активны, переживаются с положительным эмоциональным тоном. Противоположностью стенических эмоций являются астенические эмоции.
- Стресс
 - состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах (во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену, перед началом спортивных соревнований и т.п.).

Стрессоры	<ul style="list-style-type: none"> ▪ неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых ситуаций.
Суждение	<ul style="list-style-type: none"> ▪ форма мышления, в которой утверждается или отрицается связь между предметом и его признаком, отношения между предметами или факт существования предмета и которая может быть либо истинной, либо ложной.
Т	
Талант	<ul style="list-style-type: none"> ▪ высокий уровень развития способностей, проявляющийся в творчестве.
Темперамент	<ul style="list-style-type: none"> ▪ динамические характеристики психических процессов, причем только те из них, которые являются наиболее устойчивыми, т.е. сохраняются многие годы, часто всю жизнь. Темперамент человека не предопределяет социально-нравственной ценности его как личности. Люди совершенно различных типов темперамента могут обладать одинаковыми нравственными качествами, и наоборот: люди одного темперамента могут быть очень разными по своим социальным и нравственным качествам.
Темперамента маскировка	<ul style="list-style-type: none"> ▪ поведенческие проявления, замещающие в определенной обстановке индивидуальные особенности темперамента. Обусловлены мотивами, чертами характера, привычками и навыками. Маскировка темперамента имеет большое значение в воспитании, так как содействует преодолению отрицательных проявлений темперамента.
Творчество	<ul style="list-style-type: none"> ▪ человеческая деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда раньше не существовавшее.
Тревога	<ul style="list-style-type: none"> ▪ переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную реальную опасность, тревога – переживание неопределенной угрозы.
Тревожность	<ul style="list-style-type: none"> ▪ индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью

нервных процессов.

У

- Убеждения
- представления, знания, идеи, ставшие мотивами поведения человека и компонентами мировоззрения личности. Наличие убеждений связано с признанием и непосредственным переживанием их истинности и с потребностью реализовывать их в жизни.
- Уверенность в себе
- переживание человеком своих возможностей в достижении жизненных задач. Уверенность человека имеет место в тех случаях, когда самооценка соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше или ниже этих возможностей, имеет место соответственно самоуверенность или неуверенность в себе. Уверенность (так же, как и неуверенность) в себе может быть устойчивым качеством личности, а может проявляться лишь в определенных ситуациях.
- Узнавание
- признание воспринимаемого объекта как уже известного по прошлому опыту.
- Умозаключение
- форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений на основании определенных правил вывода получается новое суждение, с необходимостью или определенной степенью вероятности следующее из них.
- Уровень притязаний
- стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. В основе уровня притязаний личности лежит такая оценка своих возможностей, сохранение которой стало для человека потребностью.

Ф

- Фонематический слух
- способность человека к анализу и синтезу речевых звуков, т.е. слух, обеспечивающий восприятие фонем данного языка. Фонематический слух к родному языку начинает формироваться у детей при восприятии устной речи окружающих и при собственном проговаривании слов в соответствии с образцом.
- Фрустрация
- психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями, тревогой, отчаянием и др. Возникновение фрустрации не только обусловлено объективной ситуацией, но и зависит от особенностей личности.
- Фундаментальная
- тенденция придавать большое значение

ошибка атрибуции личностным (диспозиционным) факторам и игнорировать ситуационные влияния при интерпретации причин поведения людей.

Х

Характер ■ индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающих типичный для данного субъекта способ поведения в определенных жизненных обстоятельствах и условиях.

Ц

Целостность восприятия ■ свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект воспринимается как системное устойчивое целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не наблюдаются.

Ч

Чувства ■ устойчивые эмоциональные отношения; возникают на основе обобщения ситуативных эмоций. Чувства не привязаны к конкретным ситуациям, они выделяют устойчивое и стабильное в них. Одно и то же чувство может реализовываться в различных ситуативных эмоциях (чувство любви порождает спектр эмоций: радость, гнев, печаль, сочувствие, ревность и т.д.). В одном и том же чувстве нередко сливаются, переходят друг в друга разные по знаку ситуативные эмоции. Этим объясняется такое свойство чувств, как двойственность (амбивалентность).

Чувствительность ■ способность органов чувств и анализаторов реагировать на появление раздражителя или его изменение.

Э

Эйдетизм ■ способность к запечатлению и сохранению во всех деталях образов предметов после прекращения их восприятия. Эйдетические образы отличаются от обычных тем, что человек как бы продолжает воспринимать предмет в его отсутствие.

Экспрессия ■ непосредственно наблюдаемые внешние сигналы и знаки, информирующие о внутреннем состоянии человека. Есть эмоциональная и речевая экспрессия.

Экстерорецептор ■ рецепторы зрения, слуха, вкуса, обоняния, тактильные и др., получающие раздражения из внешнего мира. Делятся на контактные и дистантные.

Экстраверсия ■ комплексное свойство личности как склонность к широкому, разнообразным социальным контактам; ориентация не на внешний, а на внутренний мир.

Эмоции	<ul style="list-style-type: none"> ▪ переживание личной значимости действующих на индивида явлений и ситуаций, а также знаний, получаемых о них.
Эмоциональный слух	<ul style="list-style-type: none"> ▪ способность распознавать по звуку голоса человека его эмоциональное состояние.
Эмпатия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ сопереживание, эмоциональная отзывчивость человека.
Эффект первичности	<ul style="list-style-type: none"> ▪ явление, имеющее место в процессах общения, когда более ранняя информация в дальнейшем выполняет роль фильтра: усиливает подтверждающую ее информацию и ослабляет информацию, которая противоречит ей.
Я	
«Я-концепция»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая: <ol style="list-style-type: none"> 1) Осознание своих физических, интеллектуальных, эмоциональных, социальных и пр. свойств. 2) Самооценку. 3) Субъективное восприятие внешних факторов, влияющих на собственную личность.
Язык	<ul style="list-style-type: none"> ▪ система знаков любой физической природы, служащая средством осуществления человеческого общения и мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова, Г.С.* Практическая психология / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 368 с.
2. *Анцупов, А.Я.* Социально-психологическая оценка персонала / А.Я. Анцупов, В.В. Ковалев. – М. : Юнити-дана, 2006. – 303 с.
3. *Батаршев, А.В.* Психология личности и общения / А.В. Батаршев. – М. : Владос, 2003. – 248 с.
4. *Баттерворт, Д.* Принципы психологии развития / Д. Баттерворт, М. Хаффис. – М. : Академия, 2000. – 301 с.
5. *Беддели, А.* Ваша память : руководство по тренировке и развитию / А. Беддели. – М. : Эксмо, 2005. – 320 с.
6. *Блюм, Г.* Психоаналитическая теория личности / Г. Блюм. – М. : Кнорус, 2005. – 250 с.
7. *Бреслав, Г.М.* Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М. : Академия, 2004. – 544 с.
8. *Бродская, С.Л.* Возрастная психология в вопросах и ответах: учебное пособие / С.Л. Бродская. – М. : Кнорус, 2006. – 256 с.
9. *Василенко, Т.Д.* Психология. Тестовый контроль знаний : учебное пособие для студентов вузов / Т.Д. Василенко. – М. : Владос, 2005. – 109 с.
10. *Витман, С.Л.* Педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие / С.Л. Витман. – М. : Проспект, 2006. – 206 с.
11. *Выготский, Л.С.* История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. – М. : Аспект Пресс, 1993. – 247 с.
12. *Доценко, Е.Л.* Психология и педагогика: учебное пособие / Е.Л. Доценко, И.Г. Фомичева. – Тюмень, 2004. – 220 с.
13. *Емельянова, И.Н.* Теория и методика воспитания: учебное пособие / И.Н. Емельянова. – Тюмень : ТГУ, 2005. – 236 с.
14. *Еникеева, Д.И.* Плохой характер или невроз? / Д.И. Еникеева. – М. : Проспект, 2003. 263 с.
15. *Ждан, А.Н.* История психологии: от античности к современности / А.Н. Ждан. – М., 2001. – 284 с.
16. *Ильин, Е.П.* Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004. – 701 с.
17. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 752 с.
18. *Каменская, Е.Н.* Психология и этика делового общения / Е.Н. Каменская. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 224 с.
19. *Карандашев, В.Н.* Как жить в условиях стресса? / В.Н. Карандашев. – СПб. : Питер, 2003. – 271 с.
20. *Кашапов, Р.Р.* Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха / Р.Р. Кашапов. – М., 2004. – 297 с.
21. *Квинин, В.* Прикладная психология / В. Квинин. – СПб. : Питер, 2004. – 560 с.
22. *Киришбаум, Э.* Психологическая защита / Э. Киришбаум и др. – СПб. : Питер, 2006. – 248 с.
23. *Крайг, Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2005. – 273 с.
24. *Крысько, В.Г.* Социальная психология: словарь-справочник / В.Г. Крысько. – М. : АСТ, 2004. – 688 с.
25. *Курек, Н.С.* Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь / Н.С. Курек. – М., 2006. 245 с.
26. *Логвинов, И.* Педагогическая психология в схемах и комментариях / И. Логвинов и др. – СПб. : Питер, 2006. – 218 с.
27. *Мардахаев, Л.В.* Социальная педагогика / Л.В. Мардахаев. – М., 2005. – 269 с.

28. Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М. : Экзамен, 2004. – 448 с.
29. Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – М., – 2004. – 241 с.
30. Мучински, П. Психология, профессия, карьера / П. Мучински. – СПб. : Питер, 2004. – 539 с.
31. Обозов, Н.Н. Словарь практического психолога / Н.Н. Обозов. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.
32. Обозов, Н.Н. Типы личности, темперамент и характер / Н.Н. Обозов. – СПб. : Питер, 2002. – 480 с.
33. Прусова, Н.В. Общая психология : учебное пособие для вузов / Н.В. Прусова, И.А. Пивоварова, Т.В. Ножкина. – М., 2005. – 384 с.
34. Психология : учебник для технических вузов / под общ. ред. В.Д. Дружинина. – СПб. : Питер, 2001. – 608 с.
35. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. 607 с.
36. Психофизиология : учебник для вузов / под ред. Ю.И. Александрова. – СПб. : Питер, 2006. – 464 с.
37. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты : учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара. : «Бахрах-М», 2004. – 672 с.
38. Реан, А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб. : Питер, 2005. – 432 с.
39. Саблин, В.С. Психология человека / В.С. Саблин, С.П. Славка. – М. : Экзамен, 2004. – 352 с.
40. Сапогова, Е.Е. Задачи по общей психологии : учебное пособие для вузов / Е.Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2003. – 447 с.
41. Семечкин, Н.И. Социальная психология : учебник / Н.И. Семечкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.
42. Сикевич, З.В. Социальное бессознательное / З.В. Сикевич, О.К. Крокинская, Ю.А. Поссель. – СПб. : Питер, 2006. – 267 с.
43. Смирнова, Е.Т. Экспресс-психодиагностика. Введение в целостную психологию / Е.Т. Смирнова. – Самара : «Бахрах-М», 2006. – 2005 – 320 с.
44. Смит, Н. Современные системы психологии / Н. Смит. – СПб. : Еврознак, 2003. – 384 с.
45. Столяренко, Л.Д. Основы психологии в экзаменационных вопросах и ответах / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 448 с.
46. Трофимова, Н.М. Общая психология: Практикум / Н.М. Трофимова, Н.Б. Полевякина, Н.Б. Трофимова. – СПб. : Питер, 2005. – 320 с.
47. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М., 2001. – 442 с.
48. Харламов, И.Ф. Педагогика : учебное пособие / И.Ф. Харламов. – М., 2005. – 519 с.
49. Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 2004. – 282 с.
50. Чередниченко, И.П. Психология управления / И.П. Чередниченко, Н.В. Тельных. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 608 с.
51. Чернышев, А.С. Технологии в изучении психологии : учебное пособие для вузов / А.С. Чернышев и др. – М., 2003. – 256 с.
52. Юнг, К.Г. Архетип и символ / К.Г. Юнг. – М., 2006. – 187 с.
53. Якобсон, П.Н. Психология чувств и мотивация / П.Н. Якобсон. – СПб. : Питер, 2005. – 354 с.