

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
ДОНБАССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ

Авторы: **Т. В. Кудерская,**
Ю. Н. Ящишина

ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»

Учебное пособие

Переутверждено
на заседании
кафедры украиноведения и
гуманитарного образования
Протокол № от

В печать экз.

Первый проректор

_____ А. Н. Фесенко

Краматорск 2009



Т. В. Кудерская, Ю. Н. Ящишина

**ПРАКТИКУМ
ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ, МОЛОДЁЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ
ДОНБАССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ

Т. В. Кудерская, Ю. Н. Ящишина

ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»

Учебное пособие

Переутверждено
на заседании
кафедры украиноведения и
гуманитарного образования
Протокол № от

Краматорск 2009

ББК Ю9

УДК 159.9 378.1

П 69

Рецензенты:

Гульбс Ольга Анатольевна, к. психол. н., профессор, заведующая кафедрой психологии Краматорского экономико-гуманитарного института;

Винокурова Наталья Яковлевна, к. пед. н., доцент кафедры иностранных языков Донбасской государственной машиностроительной академии.

Кудерская Т. В, Ящишина Ю. Н.

П 69 Практикум по курсу «Психология»: Учеб. пособие. –
Краматорск: ДГМА, 2009. – 84 с.

Практикум содержит планы семинарских занятий по курсу «Психология», а также практические задания и упражнения, ситуационные задачи, психологические тесты, интерактивные игры. Учебное пособие предназначено для студентов при освоении курса «Психология», а также может быть использовано преподавателями технических вузов при проведении семинарских занятий.

Ответственный за выпуск:

Л. К. Лысак, доц.

ББК Ю9

© Т. В. Кудерская,
Ю. Н. Ящишина, 2009
© ДГМА, 2009.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Планы семинарских занятий	6
2 Практические задания, контрольные вопросы и упражнения для самостоятельной работы к темам курса	19
Приложение А. Словарь психологических терминов	79
Литература	81

1 ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие подготовлено в соответствии с программой курса «Психология» и является психологическим практикумом к нему.

Практикум содержит четыре семинарских занятия по всем темам курса и включает задания и упражнения, разноуровневые вопросы и ситуационные задачи, психологические тесты и интерактивные игры, приводятся примеры использования психологических знаний в повседневной жизни, подчеркивается практическая польза науки психологии.

В методический аппарат включены ключевые понятия темы, контрольные вопросы и упражнения для самостоятельной работы. Большинство заданий носит прикладной характер: это, прежде всего, упражнения для самопознания; ролевые игры, коррекционные упражнения, способствующие выработке навыков саморегуляции (например, приемы сжигания отрицательных эмоций), профилактики психического здоровья (например, профилактика депрессии).

Пособие может быть использовано преподавателями на семинарских занятиях по данному учебному курсу. Это позволит студентам изучить механизмы психической деятельности человека, особенности формирования и развития личности. Кроме того, практические задания имеют творческую направленность, что поможет преподавателю увлечь студентов и, возможно, подтолкнет их к дальнейшему изучению психологии.

Материал пособия ориентирует студентов на более глубокое усвоение знаний по курсу «Психология» и показывает их практическую значимость для будущей профессиональной деятельности.

2 ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1

Тема: Предмет, задачи, методы психологии

План занятия

Назвать и раскрыть ключевые понятия темы: *психология как наука, житейская и научная психология, психика человека, мир психических явлений, предмет психологии, методы психологических исследований, отрасли психологии.*

1 Вводная часть. Организационные моменты. Ознакомление студентов с формами работы и семестровым графиком по курсу «Психология».

2 Входной тест.

3 Психологический словарь: в краткой форме рассматриваются термины, встречающиеся в курсе «Психология».

4 Дискуссия по теме.

Вопросы к дискуссии:

- В чем заключается значение психологии как науки?
- Что является предметом психологии?
- В чем проявляется различие и связь житейской и научной психологии?
- Каковы основные формы и проявления психики?
- Что является предметом педагогики?
- Какие методы исследования применяются в психологии?

5 Блиц – опрос №1.

6 Аутопсиходиагностика. Тест «Определение самооценки» по Будасси.

7 Психологический словарь: запись психологических терминов и комментариев к ним.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2

Тема: Познавательные процессы

План занятия

Назвать и раскрыть ключевые понятия темы: *внимание, доминанта, рассеянность, ощущение, пороги чувствительности, закон Вебера – Фехнера, адаптация, сенсбилизация, восприятие, свойства восприятия, иллюзии, галлюцинация, гиперстезия, гипостезия, память, виды памяти, процессы памяти, продуктивность памяти, расстройства памяти, мышление, виды мышления, мыслительные операции, формы мышления, нарушения мышления, интеллект, речь, функции речи, виды речи, представление, воображение, творческое воображение.*

1 Работа в группах.

Студенческая группа делится на 5 подгрупп, каждая из которых работает над одним из психических процессов по теме «Познавательные процессы» по следующему плану: понятие и физиологическая основа процесса, его классификация, свойства, нарушения и роль. В каждой группе обсуждается одна из указанных тем, после чего темы комментируются.

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

- Что такое внимание?
- Какова его физиологическая основа?
- Каковы функции внимания?
- В чем особенности видов внимания?
- Что такое ощущения?
- Что собой представляют пороги чувствительности?

- Какую зависимость устанавливает основной психофизиологический закон Вебера - Фехнера?
- Как можно классифицировать ощущения?
- Что такое восприятие?
- Каковы особенности (свойства) восприятия?
- Какие возникают расстройства при нарушении восприятия?
- Что такое память?
- Какие бывают виды памяти?
- Какие основные процессы памяти можно выделить?
- Что влияет на продуктивность памяти?
- Что такое мышление?
- Каковы основные формы мышления?
- Как мышление связано с речью?
- Что такое представление?
- Что влияет на качество представлений?
- Что такое воображение?
- По каким качествам оценивается творческое воображение?

Для закрепления материала по указанным темам предлагаются вопросы и в других формах: «Закончить предложение», «Верно или неверно», «Выбрать правильный ответ» и др.

3 Аутопсиходиагностика. Батарея тестов «Изучение познавательных процессов личности».

4 Проверочный тест по теме «Познавательные процессы».

5 Выступления по темам сообщений.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3

Тема: Эмоционально – волевые процессы.

Психические состояния

План занятия

Назвать и раскрыть ключевые понятия темы: *эмоции, теории эмоций, аффекты, страсть, настроения, чувства, стресс, фрустрация, мимика, психические состояния, положительные психические состояния, отрицательные психические состояния, стресс, тревога, сон, медитация, гипноз, боль, анальгезия, персеверация, ригидность, вера, эйфория, дисфория, дидактогения, ятрогения.*

воля, волевой акт, волевые качества.

1 Дискуссия по теме «Эмоционально – волевые процессы».

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

- Что в современной психологии понимается под эмоциональными явлениями?
- Каковы основные виды эмоций?
- Как формируется эмоциональная сфера человека?
- В чем особенности высших чувств?
- Каковы основные функции эмоций?
- Как распознавать эмоции по выражению лица?
- Можно ли управлять эмоциями?
- Как сформулировать определение «психического состояния»?
- Какова взаимосвязь психических состояний человека с психическими процессами и свойствами личности?
- Какова классификация психических состояний?
- Что такое типичные положительные психические состояния человека?
- Покажите роль психического состояния профессиональной заинтересованности в труде.
- Творческое вдохновение, в чем оно выражается?

-Решительность как психическое состояние человека: всегда ли она полезна?

-Что такое состояние психической напряженности?

-Чем состояние психической напряженности отличается от стресса?

-Что вы знаете о фрустрации как психическом состоянии?

-Чем perseverация отличается от ригидности?

-Перечислите специфические психические состояния.

-В чем состоит отличие бодрствования от сна?

-Внушение: что это такое?

-Анальгезия: как она достигается?

-Вера: нужна ли она?

-Что лучше: эйфория или дисфория?

-Дидактогения: в чем виноваты педагог и врач?

- Каковы понятия и основные признаки воли?

- Каковы первичные, вторичные, третичные качества воли?

Для закрепления материала по указанным темам предлагаются вопросы и в других формах: «Закончить предложение», «Верно или неверно», «Выбрать правильный ответ» и др.

2 Аутопсиходиагностика. Тест «Мои привычные эмоции». Тест на определение уровня устойчивости к стрессу. Знакомство студентов с некоторыми психотехническими приемами управления своими эмоциями, осознание необходимости овладения эмоциональной культурой.

3 Подготовка к контрольной работе.

4 Контрольная работа по теме «Психические процессы».

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4

Тема: Личность и ее структура.

Социально – психологические основы общения

План занятия

Назвать и раскрыть ключевые понятия темы: человек, индивид, личность, индивидуальность, структура личности, потенциалы личности, компоненты личности, темперамент, типы темперамента, характер, акцентуации характера, способности, направленность, виды направленности, мотив, мотивация, деятельность, виды деятельности, общение, барьеры общения, вербальное общение, невербальное общение, светское общение, деловое общение, бытовое общение, средства общения, коммуникации, виды коммуникаций.

1 Дискуссия по теме «Личность и ее структура».

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

- Что такое личность?
- Каковы основные компоненты структуры личности?
- Каковы основные формы направленности?
- Понятие и типы темперамента.
- Каково соотношение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность»?
- Раскройте понятие «структура личности».
- Какова роль направленности личности в жизнедеятельности человека?
- Чем обуславливается и как осуществляется формирование и развитие личности?
- Что такое мотив поведения?
- Раскройте понятие «мотивация».
- Каковы особенности мотивации успеха?
- Какое определение можно дать темпераменту?

- Назовите типы темперамента.
- Какие качества личности можно отнести к свойствам темперамента?
- Каково соотношение темперамента и личности?
- Какому типу темперамента соответствуют характеристики:

а) несколько замедленные реакции, устойчивое настроение, внешне мало выраженная эмоциональная сфера. Выдержанность, спокойствие, не допускает импульсивных движений в сложных жизненных ситуациях. Проявляет большое упорство в доведении дела до конца, правильно рассчитывая свои силы. Поведение часто недостаточно гибко, переключение внимания, деятельности и общения в определенной мере замедлено. Наибольших успехов достигает в профессиях, требующих усидчивости, устойчивости внимания и большого терпения;

б) повышенная эмоциональная реактивность, резкий темп и быстрота в движениях, большая энергия и прямолинейность в отношениях. В неблагоприятных условиях повышенная возбудимость может привести к вспыльчивости, а в некоторых случаях и агрессивности. Резкая смена настроений. Способен преодолевать значительные трудности. Достигает наибольшего результата в профессиях, в которых необходима повышенная реактивность и одновременное напряжение сил;

в) повышенная ранимость, склонность к глубоким переживаниям даже по незначительным причинам. Чувства легко возникают, плохо сдерживаются. Замкнут, избегает новой обстановки. При неблагоприятных жизненных условиях быстро возникают застенчивость, робость, нерешительность, трусость. Но в благоприятной устойчивой обстановке может достичь успехов в профессиях, требующих повышенной чувствительности и реактивности;

г) легкая приспособляемость к изменяющимся жизненным условиям, общительность, быстрая смена чувств, способен к быстрому переключению внимания, деятельности, общения. Наиболее успешны

виды профессии, требующие быстрой реакции и повышенной общительности.

- Раскройте содержание понятия «характер».
- Покажите взаимодействие характера и темперамента.
- Что влияет на формирование характера?
- Вспомните характерологические черты наиболее ярких литературных персонажей.
- Как возможно классифицировать черты характера?
- Одаренность, задатки, способности, гениальность – как различать и увязать эти понятия?

- Чему – гениальности, таланту или одаренности – соответствуют следующие положения?

а) совокупность нескольких способностей, обуславливающих успешную активность человека в широких диапазонах деятельности и общения;

б) уникальные способности, наличие которых позволяет получать результаты, являющиеся достижением эпохи;

в) высокая способность к конкретным видам деятельности или общения, в которых человек достигает значительных творческих результатов.

- Раскройте понятие «интеллект».
- Что такое деятельность?
- В чем состоит структура деятельности?
- Назовите виды деятельности.
- Что такое общение?
- Каковы виды человеческого общения?
- Какова роль человеческого общения в психическом развитии человека?
- Какие средства коммуникации вы знаете?
- Каковы стороны общения?

-Какие барьеры возникают при общении?

-Какие существуют способы эффективного взаимодействия в сложных ситуациях человеческих отношений?

3 Блиц – опрос №2.

4. Аутопсиходиагностика. Тест на измерение коэффициента интеллектуальности (по Айзенку, Кэттелу). Тест на определение типа темперамента по Айзенку.

5. Тестовый аукцион.

Вопросы к тестовому аукциону:

1 Назовите наиболее значительные школы (направления) психологической науки в 20 веке.

2 В чем состоит основной метод бихевиоризма?

3 Охарактеризуйте понятие «гештальт».

4 Как называется система душевной жизни, предложенная З. Фрейдом?

5 На какие группы можно разделить методы психологического исследования?

6 Определите, к какому из нижеперечисленных методов психологии относится предъявляемое испытуемому специально подобранное кратковременное задание, выполнение которого зависит от наличия у испытуемого определенных качеств: - а) анкета; б) тест; в) интервью; г) социометрия; д) беседа.

7 Что входит в мир психических явлений?

8 Каково значение ощущений в жизни человека?

9 Каковы виды и функции ощущений?

10 Чем отличается восприятие от ощущений?

11 Какие факторы влияют на характер восприятия?

12 Что такое внимание, каковы его признаки и свойства? От чего зависит реакция внимания?

13 Каково соотношение понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность»?

14 Раскройте понятие структуры личности.

15 Одаренность, задатки, способности, гениальность - как различать эти понятия?

16 Какое определение можно дать темпераменту? Назовите типы темперамента.

17 Раскройте содержание понятия характера.

18 В чем состоит взаимодействие характера и темперамента?

19 Что входит в структуру характера человека?

20 Что такое воля? Назовите качества воли.

21 Что такое эмоции? Какие виды эмоций бывают?

22 Сформулируйте определение психического состояния.

23 Какие психические состояния различают?

24 Дидактогения и ятрогения: в чем виноваты педагог и врач?

25 Что такое общение? Назовите виды человеческого общения.

26 Какова роль общения в психическом развитии человека?

27 Назовите средства общения.

28 Какие барьеры возникают в процессе общения?

4 Подведение итогов работы по курсу «Психология».

2 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ, КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ К ТЕМАМ КУРСА

2.1 К теме «Предмет, задачи, методы психологии»

Задание 1. Ознакомьтесь с заданием и определите, какое полушарие у вас является ведущим.

Инструкция. Как известно, человеческий мозг имеет два полушария – правое и левое. Между ними существует четкое «разделение труда»: правое управляет одними функциями, а левое – другими. При этом одно из полушарий является ведущим, что во многом определяет особенности характера человека. Какое из полушарий у вас является ведущим, вы можете определить, выполнив следующие задания.

1 Сомкните несколько раз пальцы рук и вы заметите, что сверху оказывается один и тот же большой палец. Если левый – вы эмоциональный человек, правый – у вас преобладает аналитический склад ума.

2 Возьмите ручку или карандаш. Попробуйте прицелиться, выбрав мишень, и смотрите на нее обоими глазами через кончик ручки или карандаша. Зажмурь один глаз, затем другой. Если мишень сильно смещается при зажмуренном левом глазе, то левый глаз – ведущий, и наоборот. Правый ведущий глаз говорит о твердом и устойчивом характере, левый – о мягком и уступчивом.

3 Если при переплетении рук на груди сверху (на локте) оказывается правая рука, вы склонны к простоте и добродушию. Левая рука – к кокетству.

4 Если вам удобнее, аплодируя, хлопать правой рукой, можно говорить о решительности вашего характера. Если левой рукой, то вы подвержены колебаниям перед принятием решения.

Задание 2. Ознакомьтесь с методикой Р. Кэттела и определите степень ригидности-пластичности своей психики.

Инструкция: Предлагается написать одно и то же предложение «В поле уже выпал снег.» (17 букв и точка – всего 18 знаков) в разных вариантах.

Вариант 1. Необходимо за 30 секунд написать обычным письмом как можно больше раз предложение «В поле уже выпал снег.» Подсчитайте количество знаков.

Вариант 2. Это же предложение необходимо за 30 секунд написать печатными буквами. Подсчитайте количество знаков.

Вариант 3. Теперь необходимо написать то же предложение за 30 секунд, меняя буквы: первая – печатная, вторая – прописная. Подсчитайте количество знаков.

Вариант 4. Теперь пишем это же предложение в течение 30 секунд, удваивая каждую букву. Подсчитайте количество знаков.

Обработка результатов

Посчитайте количество знаков, написанных обычным письмом.

Посчитайте общее количество знаков: печатных, печатных и прописных, удвоенных и разделите на 3.

Уровень пластичности психики можно определить, разделив последний показатель на количество знаков, написанных обычным письмом.

Чем ближе показатель к единице, тем выше пластичность психической деятельности: 0,4 - 0,5 – низкий уровень, 0,5- 0,6 – средний уровень, 0,6 – 0,7 – высокий уровень, 0,7 и более – очень высокий уровень.

Задание 3. Ознакомьтесь с методикой «Выявление профессионально важных качеств специалистов системы «человек-техника» и определите целый ряд своих психофизических особенностей: физическое развитие и состояние здоровья,

усидчивость, внимание, чувство самосохранения, реакцию, выдержку, ответственность, умение сосредоточиться.

Инструкция. Перед вами вопросы, которые помогут вам оценить выбор профессии, изучить свойства вашей личности и степень ее нервно-психической устойчивости. На вопросы нужно отвечать «да» и «нет», проставляя ответы в листе ответов под цифрой соответствующего вопроса. Время выполнения теста – 30-40 минут.

Вопросы:

- 1 Нравится ли вам смотреть на дорогу через ветровое стекло автомобиля?
- 2 Сможете ли вы пробежать 1 километр?
- 3 Всегда ли вы доводите начатое дело до конца?
- 4 Часто ли вам удается поймать случайно задетые столовые приборы (ложку, чашку, тарелку и т. д.)?
- 5 Существуют ли у вас боли (тяжесть) в пояснице (спине)?
- 6 Вы человек рассеянный?
- 7 Часто ли вы ругаетесь в общественных местах (транспорте, магазине и т. д.)?
- 8 Любите ли вы рисковать?
- 9 Пугают ли вас резкие звуки?
- 10 Любите ли вы работать самостоятельно?
- 11 Любили ли вы в школе уроки труда?
- 12 Любите ли вы читать о путешествиях?
- 13 Поднимете ли вы груз весом в 16 кг и более?
- 14 Вы человек обязательный?
- 15 Может ли вас шокировать неожиданная ситуация?
- 16 Хорошо ли вы различаете цвета?
- 17 Часто ли вы теряете предметы быта?
- 18 Легко ли вас вывести из равновесия?
- 19 Любите ли вы играть в азартные игры?

20 Можете ли вы нормально выполнять работу, когда включен приемник, магнитофон?

21 Нравится ли вам однообразная работа?

22 Сможете ли вы сразу разобраться в сложном техническом чертеже?

23 Доставляет ли вам удовольствие разбираться в техническом устройстве машины?

24 Любите ли вы заниматься спортом?

25 Вы бы поехали на красный свет?

26 Умеете ли вы полностью расслабляться?

27 Хорошее ли у вас зрение?

28 Умеете ли вы сосредоточиться на одном деле?

29 Вы человек выдержанный?

30 Умеете ли вы вовремя себя остановить, когда видите, что у Вас ничего не получается?

31 Часто ли вы забываете выключить чайник, кран в ванной, закрыть квартиру и т. п.?

32 Любите ли вы созерцать природу, красивые строения и т. п.?

33 Нравится ли вам читать, слушать, смотреть фильм о научно-технических достижениях, устройстве и эксплуатации техники?

34 Нравится ли вам управлять техническим средством?

35 Утомляют ли вас путешествия?

36 Придете ли вы спокойно на учебу, не выполнив задания?

37 Вы быстро выполняете полученную работу?

38 Хорошо ли вы видите ночью?

39 Легко ли вас отвлечь от какого-либо занятия?

40 Вы часто ссоритесь по пустякам?

41 Следуете ли вы поговорке «Или грудь в крестах, или голова в кустах»?

42 Вы часто отвлекаетесь на посторонние дела?

- 43 Вас усыпляет монотонная работа?
- 44 Доставляет ли вам удовольствие что-нибудь изобретать и конструировать?
- 45 «Любит» ли вас техника?
- 46 Любите ли вы физическую работу?
- 47 Часто ли вы опаздываете на работу (занятия, встречу и т. д.)?
- 48 Вы человек подвижный?
- 49 Вызывает ли у вас отвращение запах бензина?
- 50 Вы человек внимательный?
- 51 Умеете ли вы сдерживать свои эмоции?
- 52 Присуще ли вам чувство самосохранения?
- 53 Случалось ли, что, задумавшись, вы могли пройти подъезд своего дома, не заметить идущего вам навстречу знакомого и т. п.?
- 54 Вы человек усидчивый?
- 55 Нравится ли вам разбираться в устройстве бытовых электро- и радиоприборов?

Обработка результатов сводится к подсчету количества ответов «да» и «нет». За каждый ответ, совпадающий с «ключом», начисляется 1 балл. Если ответ не совпал с «ключом», баллы не начисляются. Лист ответов составлен так, чтобы можно было подсчитать количество «да» и «нет» в соответствии с «ключом» по 11 параметрам.

- 1 Интерес к технике.
- 2 Физическое развитие.
- 3 Наличие чувства ответственности.
- 4 Быстрота принятия решения (реакция).
- 5 Состояние здоровья.
- 6 Внимание.
- 7 Психологическая устойчивость.
- 8 Наличие чувства самосохранения.
- 9 Устойчивость к внешним раздражителям.

10 Склонность к однообразной работе.

11 Техническая грамотность.

Если по каждому из одиннадцати параметров вы набрали более 3 баллов – это говорит о выраженности того или иного качества. При любом ответе «нет» на вопросы 16, 27, 38 и «да» на вопросы 5, 49 рекомендуется пройти медицинское обследование.

Ключ: при ответах «да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 30, 32, 33, 34, 37, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 52, 54, 55 и «нет» на вопросы: 6, 7, 8, 9, 15, 17, 18, 19, 25, 31, 35, 36, 39, 40, 41, 42, 43, 47, 53 присваивается 1 балл.

Лист ответов

Дата _____

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____

Группа _____

№	ПАРАМЕТРЫ										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
В О П Р О С Ы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Сумма:											

Задание 4. Ответьте на вопросы «Верно или неверно?»

1 Аристотель один из первых философов, рассматривавших разум как неотъемлемую часть живого организма

2 Концепция Вундта имела целью выявить функции сознания.

3 Согласно Платону, душа обитает в теле в течение жизни человека, а после его смерти переходит в «мир теней».

4 По мнению бихевиористов, только поведение, поддающееся наблюдению, может быть объективно описано.

5 Гештальтисты считают, что наше восприятие мира создается из элементов, которые мозг организует.

6 Первая лаборатория психологии основана Вундтом в 1879 году для изучения функций сознания.

2.2 К теме «Познавательные процессы: внимание, ощущение, восприятие»

Задание 1. Ознакомьтесь с методикой Мюнстерберга и определите уровень избирательности и концентрации своего внимания.

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

Пример: рюк**лбюсрад**о**сть**у**фк**н**п**. Время работы – 2 минуты.

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

Содержание методики:

бсолнцевтргщоцэрайонзгучновостъхэыгчяфактъэкзаментрочягщ
шгцкппрокуроргурсеабетерияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахт
телевизорболджщзхюэлгщъбпамятьшогхеюжипдргщхщндвосприятие
йцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспектаклячсинтьбюн
бюерадoстьвуфциеждлоррпнародшалдъхэшцгиернкуыфйшрепортажэк
ждорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдщглюджин
эпрплаваниедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчаяниезхжьб
щдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьфясмтцзайэьягнтзхтм

Фамилия испытуемого _____

Задание 2. Тест «Восприятие времени»» выполняется с целью изучения особенностей восприятия.

Инструкция. Дается отсчет в 12 секунд, обозначая ударом карандаша начало и конец временного отрезка. Испытуемый должен включить и остановить секундомер, воспроизведя указанный интервал времени. Целесообразно давать по 10 проб с таким расчетом, чтобы они относительно равномерно распределились в указанном диапазоне 6-12 секунд.

Определяется процентная точность (Т) оценки интервалов времени по формуле:

$$T = \frac{100 - C_2 * 100}{C_1},$$

где C_1 - сумма отрезков, предъявляемых экспериментатором;

C_2 - сумма разности от времени предъявляемого экспериментатором (сумма ошибок испытуемого в секундах). Оценка точности восприятия времени выставляется по шкале:

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Процентная точность интервалов времени	99,5	99	88,5	88	86	84	80	75	70

Задание 3. Необходимо закончить следующие предложения.

- 1 Органы чувств ребенка способны функционировать с момента ...
- 2 Почти все наши восприятия – результат предшествующего ...
- 3 Когда мозг не способен больше сортировать сигналы, поступающие из внешнего мира, это значит, что он находится в состоянии ...
- 4 Сенсорная адаптация состоит в снижении восприимчивости рецепторов, подвергающихся раздражению в течение ...
- 5 Реакция внимания связана со степенью новизны, а также ...

6 Выбор информации, поступающей в мозг из окружающей среды, зависит главным образом от ...

7 Зона, расположенная между физиологическим порогом и порогом восприятия, называется ...

Задание 4. Ответьте на вопросы «Верно или неверно?»

1 У всех животных и человека способность рецепторов улавливать сигналы ограничена.

2 Наше восприятие окружающего частично зависит от нашей культуры и опыта.

3 Адаптация проявляется в том, что мы быстро перестаем замечать периодически возобновляющийся шум мотора холодильника.

4 Экстрасенсорное восприятие в настоящее время является предметом изучения психологии.

Задание 5. Выполните следующие упражнения

Упражнение 1

Слух, обоняние, зрение и вкус дают нам информацию о внешнем мире. Но существуют и ощущения, ответственные за передачу информации от внутренних органов – это interoцептивные ощущения. Хотите познакомиться с ними? Для этого надо отключиться от interoцептивных ощущений. Закройте глаза и уши. Погуляйте несколько минут по комнате. Сделайте небольшой перерыв. Еще раз пройдитесь по комнате вслепую, а затем ответьте на следующие вопросы:

а) Осознавали ли вы каждый свой шаг острее, чем обычно?

б) Случалось ли терять направление?

в) Трудно ли было сохранять равновесие?

г) Чувствовали ли препятствие?

д) Как для вас проходило время?

Назовите несколько своих ощущений.

Упражнение 2

Предположим, вы руководитель избирательной кампании одного из кандидатов мэры города, а ваш кандидат — женщина, которую горожане мало знают. Ваша цель на данном этапе — привлечь внимание избирателей к вашему кандидату. Основываясь на своих знаниях о методах привлечения внимания, укажите те из приведенных ниже вариантов действий, которые будут наиболее предпочтительны и почему:

1 Вашему кандидату для привлечения внимания лучше всего появляться на публике в костюме:

- а) классического покроя и нейтральных тонов;
- б) экстравагантном и ярком.

2 Агитационные плакаты лучше:

- а) делать обычной прямоугольной формы и расклеивать на стенах;
- б) делать шестиугольными и развешивать на проводах.

3 Рекламу в городской газете лучше:

- а) разместить в трех местах небольшими кусками;
- б) дать одно объявление на целую полосу.

4 Вашему кандидату для привлечения внимания лучше выступить по местному телевидению с короткой агитационной речью:

- а) в музыкальной программе;
- б) в ток-шоу.

5 Ей следует:

- а) окружить себя людьми, которые проявляют к ней живой интерес;
- б) появляться всюду одной.

Упражнение 3

Вечеринка протекает довольно вяло; часто возникают заминки в общей беседе и воцаряется неловкое молчание. Хозяйка дома ловит вас на кухне и умоляет о помощи. Вы соглашаетесь помочь ей в создании атмосферы непринужденного дружеского общения. Пользуясь своими

знаниями о роли ожиданий в восприятии, предложите, как лучше представить гостей друг другу, чтобы оживить вечер.

2.3 К теме «Познавательные процессы: память, мышление, речь, представление, воображение»

Задание 1. Тест «Определение уровня оперативной памяти» (выполняется на семинарском занятии).

Инструкция для преподавателя. “Я буду зачитывать числа — 10 рядов из 5 чисел в каждом. Ваша задача — запомнить эти 5 чисел в том порядке, в каком они прочтены, третье с четвертым, четвертое с пятым, а полученные четыре суммы записать в соответствующей строке бланка. Например: 6, 2, 1, 4, 2, (записывается на доске или на бумаге). Складываем 6 и 2 — получается 8 (записывается); 2 и 1 — получается 3 (записывается); 1 и 4 — получается 5 (записывается); 4 и 2 — получается 6 (записывается)”. Если у испытуемого есть вопросы, экспериментатор должен ответить на них и приступить к проведению теста. Интервал между зачитанием рядов — 15 сек.

ОБРАЗЕЦ БЛАНКА

№ ряда	Сумма
1	
2	
3	
...	

Подсчитывается число правильно найденных сумм (их максимальное число - 40). Норма взрослого человека – от 30 и выше.

Содержание методики

Ключ

1 5, 2, 7, 1, 4

2 3, 5, 4, 2, 5

3 7, 1, 4, 3, 2

4 2, 6, 2, 5, 3

5 4, 4, 6, 1, 7

6 4, 2, 3, 1, 5

7 3, 1, 5, 2, 6

8 2, 3, 6, 1, 4

9 5, 2, 6, 3, 2

10 3, 1, 5, 2, 7

1 7 9 8 5

2 8 9 6 7

3 8 5 7 5

4 8 8 7 8

5 8 10 7 8

6 6 5 4 6

7 4 6 7 8

8 5 9 7 5

9 7 8 9 5

10 4 6 7 9

Задание 2. Ознакомьтесь с тестом «Определение творческих способностей (по Х. Зиверту)» и определите уровень развития своих творческих способностей.

Инструкция. Творческий подход – обязательное условие многих видов деятельности. Раньше в людях ценили механические способности и навыки, а теперь требуются, особенно для выполнения руководящих функций, творческий подход, гибкость и знание людей. Тест предназначен для исследования следующих переменных величин: находчивости (вербальная), способности комбинировать (вербальная), дивергентного мышления (технически - конструкционная), творческих способностей в наглядной сфере и свободы ассоциаций (визуальные). Внимательно прочтите задачи теста и дайте соответствующие ответы. Каждый раздел предназначен для проверки того или иного измерения ваших творческих способностей.

Находчивость (шкала Н)

Сколько вы найдете слов, начинающихся с «ге...» (напр., география).

Время выполнения 2 минуты.

- 1 География
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Проделайте то же самое с сочетанием «ба...». Время выполнения 2 минуты.

- 1 Баррикада
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Проделайте то же самое с сочетанием «пе...». Время выполнения 2 минуты.

- 1 Песок
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Способность комбинировать (шкала Н)

Вы, конечно, знаете много названий животных. А теперь попытайтесь связать эти названия с другими словами так, чтобы возникли новые, фантастические названия. Например: если вы скомбинируете слово «носорог» со словом «рогатка», то у вас получится «носорогатка». Слева записываем название животного, а справа – комбинированное название. Общее время для выполнения задания – 2 минуты.

Сначала заполните первую колонку.

Название животного

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Стоп! Минута прошла.

Комбинированное название

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Стоп! Минута прошла.

Дивергентное (нестандартное) мышление (шкала Д)

Его выполнение должно показать, насколько у вас развито дивергентное (нестандартное) мышление. Речь идет о том, чтобы открыть совершенно абсурдные, но в то же время рациональные связи, которые могут иметь место в любой системе. Необходимо придумать, что можно сделать с каждым из трех предметов, названия которых будут даны. Сколько возможных вариантов вы найдете? На каждый предмет отводится 1 минута. Общее время на выполнение всего задания составляет 3 минуты.

Что можно сделать со *спичечным коробком*? Какие варианты вы предложите?

Спичечный коробок

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Стоп! Минута прошла. Приступайте к выполнению следующего задания.

Что можно сделать с жестянкой (пластиковой бутылкой)?

Жестянка

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Стоп! Минута прошла. Приступайте к выполнению следующего задания.

Что можно сделать с автомобильной шиной? Какие возможности вы предложите?

Автомобильная шина

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Стоп! Минута прошла.

Общее время должно составлять три минуты.

Визуальное творчество – творческие способности в визуальной сфере(шкала В)

Чтобы получить более полное представление о творческом потенциале личности, необходимо наряду с вербальной сферой тестировать и визуальную сторону творчества. Ваши творческие способности развиты оптимально, если вы получите высокие оценки в обоих случаях.

В задании необходимо дорисовать предложенные картинки (рисунок 1). На выполнение этого задания дается 10 минут.

Пожалуйста, завершите 12 приведенных картинок. Время выполнения задания - 10 минут.

Свобода ассоциаций (шкала СА)

Вы уже познакомились с нюансами творческого подхода. В этом задании понадобится зрительная память в сочетании со способностью ассоциировать. Как и в других заданиях, оценка выявит направленность творческой одаренности в данной сфере. Прежде всего, это касается свободы ассоциаций и визуальной креативности.

В задании вы должны непосредственно, без долгих размышлений, дать как можно больше интерпретаций картинкам (рисунок 2). Время выполнения задания - 8 минут.

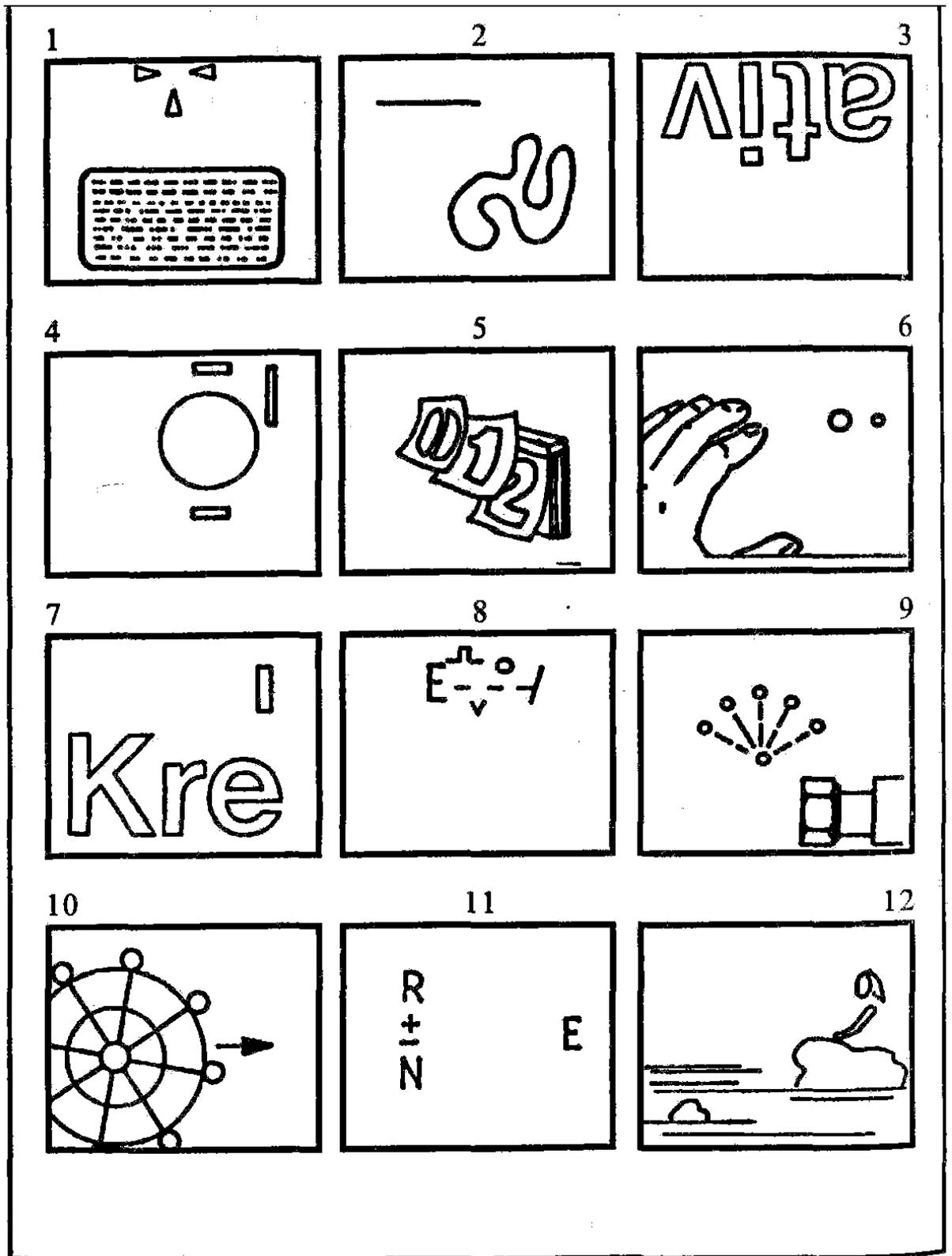


Рисунок 1 – Визуальное творчество

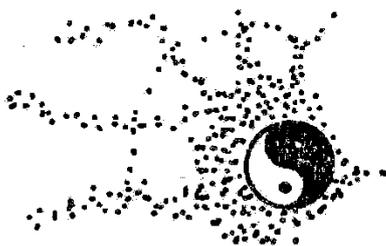
Рис. 1



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

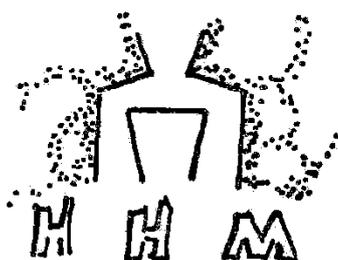
Рис. 2



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

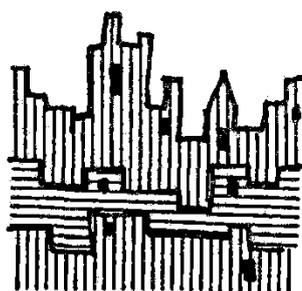
Рис. 3



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Рис. 4

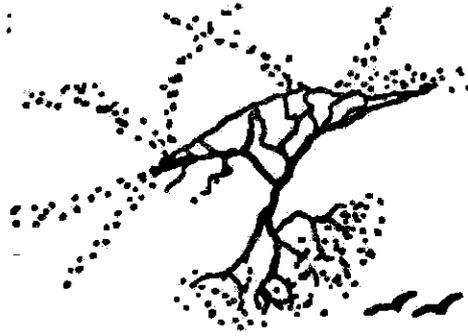


Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Рисунок 2 – Свобода ассоциаций

Рис. :



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

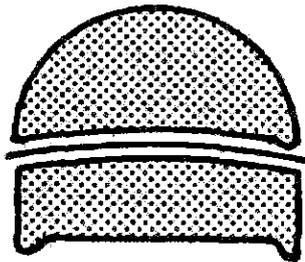
Рис. 6



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Рис. 7



Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Рис. 8

**WAR
YOU ARE
ENTER
RADIO
AHH**

Ваша интерпретация

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Продолжение рисунка 2 – Свобода ассоциаций

Подсчет баллов

Находчивость (шкала Н)

Подсчитайте строки, в которых правильно записаны заданные слова. Сложите результаты трех заданий и умножьте на 2. Максимально вы можете получить 60 баллов.

0 - 20 баллов

Это задание вам далось с большим трудом. Результаты тестирования значительно ниже среднего уровня и при оценке этого теста, определяющего вашу пригодность к работе, вас отнесли бы к категории очень слабых. Вы можете поупражняться с другими буквами.

21 - 40 баллов

У вас средние результаты. Поупражнявшись, вы, несомненно, без усилий продвинетесь в число ведущих претендентов.

41 - 60 баллов

Несомненно, вы поняли, что при решении этого задания, кроме находчивости, важна скорость письма. Ведь на одно слово можно потратить не более 4 секунд. Это чрезвычайно трудно. Поэтому ваши баллы вполне заслужены. Вы можете с полным основанием причислить себя к ведущей группе кандидатов.

Способность комбинировать (шкала К)

Посчитайте количество правильно заполненных строк, а теперь умножьте эту сумму на коэффициент 3. Максимально вы можете получить 60 баллов.

0 - 20 баллов

Ваша способность комбинировать еще недостаточно развита. Попробуйте несколько раз повторить этот тест.

21 - 40 баллов

Ваша способность комбинировать не выходит за пределы средних величин. Поупражняйтесь, и ваша способность комбинировать увеличится в несколько раз.

41 - 60 баллов

Несомненно, это задание далось вам легко. Ваша способность комбинировать высока и особенно проявляется в форме словесности.

Дивергентное – нестандартное мышление (шкала Д)

За каждую осмысленную строчку насчитайте себе 2 балла. Затем просуммируйте начисленные баллы. Максимально вы можете получить 60 баллов.

0 - 20 баллов

У вас есть задатки нестандартного мышления, и все же вы очень плохо справляетесь с подобными заданиями. Старайтесь чаще упражняться, ставя перед собой аналогичные задачи. Они часто встречаются на вступительных испытаниях при определении профессиональной пригодности. При условии соответствующих тренировок вы сможете набрать как минимум половину максимального количества баллов.

21 - 40 баллов

Вы обладаете нормально выраженной склонностью к нестандартному мышлению, ваши способности в этой сфере (креативность) являются средними. Если займетесь соответствующими тренировками, вы, несомненно, сможете восполнить этот пробел.

41 - 60 баллов

Ваша способность к нестандартному мышлению выше общего уровня. Вы можете считать, что особенно способны к тем видам деятельности, в которых необходим творческий подход.

Визуальное творчество (шкала В)

За каждый завершённый рисунок начислите себе по 5 баллов. Неоригинальная идея может быть оценена лишь одним баллом. Если вы, например, превратите рисунок в план поисков кладов, то можете дать себе за это 5 баллов. Если вам придет идея сочетания всех рисунков в одном, то вы также имеете право начислить себе 60 баллов. Теперь просуммируйте полученные баллы. Максимально вы можете получить 60 баллов.

0 - 20 баллов

Ваши творческие способности в наглядной сфере, а также ваш изобразительный дар не особенно ярко выражены. Вам, конечно, трудно было справиться с этим заданием. Однако это не означает, что вы лишены творческого дара. Творчество многогранно.

21 – 40 баллов

Вы обладаете выраженными творческими способностями. Вы должны их сохранить. Несомненно, вы решаете трудные повседневные задачи довольно эффективным способом. Не опасайтесь этого. Вы на правильном пути.

41 – 60 баллов

Если вы смогли в данном тесте предложить от семи до восьми творческих личностей, которые появляются в каждом поколении, у вас есть все данные для занятий подлинно творческой деятельностью. Используйте свои способности!

Свобода ассоциаций (Шкала СА)

Подсчитайте правильно заполненные строки. Начислите себе за каждую такую строку по 2 балла. Таким образом, за одно задание вы максимально можете получить 12 баллов. По всему тесту сумма баллов не должна превысить 60 баллов.

0 – 20 баллов

Свобода ассоциаций не относится к сильным качествам вашей личности. Может быть, вы завязли в наезженной колее. Попробуйте хоть раз прыгнуть выше собственной тени.

21 – 40 баллов

У вас нормально выраженная способность свободно ассоциировать. По мере роста количества баллов креативность вашей личности возрастает. Вы любите придерживаться жестких схем. С увеличением суммы баллов готовность подчиняться таким схемам снижается.

41 – 60 баллов

Ваша способность свободно ассоциировать особенно выражена. Вы чувствуете себя свободным и независимым в сфере мысли. Вам и невероятное кажется возможным. Вы в состоянии находить новые, необычно творческие идеи, постигать и воплощать их.

*На основании полученных данных можно построить свой личностный профиль: перенесите полученные вами характеристики и соедините точки ломаной линией. Теперь можно сопоставить собственный личностный профиль с эталонами профиля профессии **конструктор деталей** (таблица 3). Чем ближе друг к другу обе ломаные линии, тем больше у вас способностей к этой работе.*

Просуммируйте свои баллы (максимальная сумма – 210 баллов).

Таблица 3 – Творческий профиль: конструктор деталей

<p>Находчивость (вербальная), шкала Н Малонаходчив, ненаходчив</p>	<p>0..10..20 30 30..40 50..60</p>		<p>Очень находчив, творчески одарен</p>
<p>Способность комбинировать (вербальная), шкала К Ограниченная способность вербально комбинировать, немногословность, скудный словарный запас</p>	<p>0 10 20 30 40 50 60</p>		<p>Очень хорошая способность вербально комбинировать, дар сочинительства</p>
<p>Дивергентное мышление (техничко-конструктивное) шкала Д Ограниченность дивергентного мышления, отсутствие технико-конструктивного подхода</p>	<p>0 10 20 30 40 60 50 60</p>		<p>Хорошо развитое дивергентное мышление</p>
<p>Творчество (визуальное), шкала В Ограниченность творческих способностей в наглядной сфере, отсутствие «хватки»</p>	<p>0 10 20 30 40 50 60</p>		<p>Высокие творческие способности в наглядной сфере, дар постижения</p>
<p>Свобода ассоциаций (визуальная), шкала А Наглядная фантазия слабо развита, несвободен, управляем</p>	<p>0 10 20 40 30 40 50 60</p>		<p>Высокоразвитая фантазия, раскованность</p>

Задание 3. Необходимо закончить следующие предложения.

- 1 Различают три уровня памяти: ...
- 2 Сенсорная память функционирует в течение ...
- 3 Объем кратковременной памяти не позволяет сохранять одновременно более ...
- 4 Материал запоминается тем лучше, чем он больше ...
- 5 Длительность хранения информации в долговременной памяти в принципе практически ...
- 6 Вероятность сохранения информации в долговременной памяти увеличивается в результате ...
- 7 Три главных процесса памяти – это: ...
- 8 Существует много факторов забывания. К ним относят: ...
- 9 Развитие мышления связано с развитием ...
- 10 Человеческая речь отличается от средств общения животных тем, что с ее помощью можно рассказать не только о текущих событиях, но и о ...
- 11 Три главные отличительные черты творческого мышления – это...

Задание 4. Ответьте на вопросы «Верно или неверно?»

- 1 Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
- 1 Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависят от важности запоминаемого материала.
- 2 Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
- 3 Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем его длительное изучение.
- 4 Память тесно связана с большинством процессов мышления.
- 5 Долговременная память обладает ограниченной емкостью.

6 Кратковременная память обладает емкостью, не превышающей 7 – 9 элементов.

7 Когда интеллектуальный коэффициент превышает 100 баллов, корреляция между интеллектом и творческими способностями исчезает.

8 Творческие личности обладают большой независимостью в суждениях, всегда стремятся объединять данные из различных областей и непостоянны в своих представления о мире.

9 По-видимому, у женщин творческие потенции не меньше, чем у мужчин.

10 В современном определении интеллекта основной упор делается на то, что он наследуется.

Задание 5 Ответьте на контрольные вопросы.

1 Считается, что воспоминания оставляют «отпечатки» в мозге. Как они называются?

- а) образы воспоминаний;
- б) «следы» памяти;
- в) картотека;
- г) потенциал памяти.

2 Какой из блоков памяти действует в течение самого короткого времени?

- а) сенсорная память;
- б) кратковременная память;
- в) долговременная память;
- г). блок извлечения информации.

3 Представьте себе, что ваш начальник попросил вас срочно прийти к нему в кабинет с тремя карандашами, шариковой ручкой, двумя скрепками, ластиком и шестью круглыми резинками. С помощью каких действий вы сможете лучше всего запомнить все эти предметы?

- а) закрыть глаза, чтобы не отвлекаться;

- б) все время повторять про себя список;
- в) распределить предметы в алфавитном порядке.

4 Сколько единиц информации может одновременно обрабатывать ваша кратковременная память?

- а) не более трех;
- б) пять;
- в) не более семи;
- г) десять.

5 Какими из следующих приемов пользуются люди с хорошей памятью:

- а) группируют информацию в большие блоки;
- б) объединяют информацию в компактные группы.

6 В каком из следующих случаев «действует» долговременная память?

- а) когда, переверачивая страницу книги, вы замечаете ее номер;
- б) когда ощущаете, как у вас чешется кончик носа;
- в) когда моргаете от попавшей в глаза пыли;
- г) когда отвечаете на контрольные вопросы.

7 Человек пользуется фразой «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан, чтобы запомнить по порядку все цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Как называется такой метод запоминания?

- а) мнемонический метод;
- б) метод loci;
- в) метод опорных слов;
- г) заучивание.

8 В каком случае наиболее эффективным методом запоминания опорных слов?

- а) вы хотите запомнить лица людей;
- б) вы хотите запомнить имена людей;

- в) вы хотите запомнить список из десяти предметов;
- г) вы хотите запомнить список из пятидесяти предметов.

9 Если вы хотите воспользоваться методом loci для запоминания списка, что вы сделаете в первую очередь?

- а) выучите стихотворение «Один — господин...»;
- б) пройдете по дому и запомните несколько мест на своем пути;
- в) разобьете список на две смысловые группы;
- г) будете все время повторять список вслух.

10 Допустим, вам надо запомнить пятьдесят слов. Слова какого типа запоминаются легче всего?

- а) слова на незнакомом иностранном языке;
- б) слова, являющиеся частью бессмысленного текста;
- в) слова, являющиеся частью бессмысленного текста, написанного на иностранном языке;
- г) слова, являющиеся частью осмысленного текста.

11 Женщина забыла, куда положила ключи. Последний раз она видела их в замке зажигания машины, когда ехала с работы домой. Какое из следующих предложений вы считаете самым полезным для того, чтобы найти ключи?

- а) воспользоваться методом loci;
- б) воспользоваться методом опорных слов;
- в) попробовать поискать ключи, воспользовавшись алфавитным методом;
- г) снова пройти путь от машины до дома.

12 Какую из перечисленных причин забывания психологи рассматривают наиболее пристально?

- а) трудности с восприятием информации;
- б) трудности с обработкой материала в кратковременной памяти;
- в) трудности с извлечением материала из долговременной памяти;

г) трудности с извлечением материала из кратковременной памяти.

13 Что такое вытеснение?

- а) бессознательная блокировка болезненных воспоминаний;
- б) сознательное извлечение из памяти приятных воспоминаний;
- в) метод припоминания снов под гипнозом;
- г) клинический метод наблюдения за пациентами, страдающими амнезией.

14 Лина приняла таблетку валлиума, чтобы меньше волноваться во время экзамена по истории. Что с ней, скорее всего, произойдет?

- а) она не будет волноваться и вспомнит весь выученный перед экзаменом материал;
- б) она не будет волноваться, но память у нее совершенно не будет работать;
- в) она будет волноваться, но память будет работать прекрасно;
- г) она будет волноваться, и ей захочется выпить.

15 Какой из планов следует разрабатывать сначала?

- а) долгосрочный;
- б) недельный;
- в) ежедневный;
- г) почасовой.

16 Линда должна через месяц сдать курсовую работу. Что бы вы ей посоветовали?

- а) обязательно освободить для работы вечер накануне сдачи курсовой;
- б) откладывать работу со дня на день — как правило, почти все преподаватели принимают просроченные работы;
- в) постараться выбрать такой темп, чтобы работа была готова раньше установленного срока;

г) для начала расслабиться и наслаждаться жизнью, чтобы как следует отдохнуть к моменту начала работы.

17 Эрик считает историю скучным предметом. Как ему следует планировать свои занятия?

- а) зубрить перед самым экзаменом;
- б) заниматься понемногу, но часто;
- в) заниматься подолгу, но редко;
- г) вообще не заниматься, а ждать, пока не появится интерес к предмету.

18 Что является наиболее важным для поддержания концентрации внимания?

- а) поддерживать активный интерес к изучаемому предмету;
- б) обеспечить себе полный комфорт во время занятий;
- в) окружить себя интересными вещами;
- г) зубрить и выучивать весь материал за один раз — перед самым экзаменом.

19. Входя в аудиторию, где шел экзамен по математике, Берта очень нервничала. Во рту у нее было сухо, ладони вспотели, а в горле стоял ком. Вдруг она с ужасом поняла, что не может вспомнить ни одной формулы. Что произошло с Бертой?

- а) глобальная амнезия;
- б) органическая амнезия;
- в) экзаменационное волнение;
- г) угасание не востребованной информации.

20 Что полезнее всего сделать человеку, обычно испытывающему экзаменационное волнение, чтобы повысить уверенность в себе?

- а) взять на себя новые обязанности;
- б) избегать активных занятий;
- в) заниматься мало;
- г) заниматься много.

21 Какие из перечисленных видов мышления, присущих человеку, недоступны для компьютера?

- а) логическое;
- б) математическое;
- в) творческое;
- г) все вышеупомянутые виды.

22 Какое из перечисленных качеств противоположно креативности?

- а) ум;
- б) шаблонность мышления;
- в) настойчивость;
- г) оригинальность.

23 Какова взаимосвязь между способностью к творчеству и творческими достижениями?

- а) прочная взаимосвязь;
- б) отрицательная взаимосвязь;
- в) слабая взаимосвязь;
- г) взаимосвязи нет.

24 Какими двумя качествами часто обладают творческие личности?

- а) чувство юмора и конформизм;
- б) любознательность и упорство;
- в) импульсивность и несамостоятельность;
- г) покладистость и робость.

25 Чему – гениальности, таланту или одаренности – соответствуют следующие положения?

- а) совокупность нескольких способностей, обуславливающих успешную активность человека в широких диапазонах деятельности и общения;
- б) уникальные способности, наличие которых позволяет получать результаты, являющиеся достижением эпохи;
- в) высокая способность к конкретным видам деятельности и общения.

Задание 6. Выполните следующие упражнения

Упражнение 1

Укажите, какие из описанных ситуаций подходят в качестве примеров сенсорной, кратковременной и долговременной памяти.

А. Женщина узнает человека, которого встретила накануне на вечеринке.

Б. Ребенок ощущает на своем лице дуновение легкого ветерка.

В. Пожилой человек вспоминает свое детство.

Г. Официантка в ресторане «Макдональдс» принимает заказ на три гамбургера, две порции картофеля-фри и пять молочных коктейлей.

Упражнение 2

Древнеримские ораторы никогда не читали свои речи по бумажкам. Они должны были произносить их по памяти. Исторические источники указывают на то, что великий римский оратор Цицерон запоминал свои речи с помощью мнемонических методов. Он прогуливался по своему саду и нумеровал те его части, через которые проходил. Затем связывал каждый вопрос, который хотел осветить в своей речи, с каким-нибудь местом в саду. Когда приходило время выступления, он просто вспоминал прогулку по своему саду и мог блестяще произнести речь наизусть.

а) Каким мнемоническим методом пользовался Цицерон?

б) Какой еще метод мог бы помочь Цицерону?

в) В чем состоят преимущества метода, которым пользовался Цицерон, по сравнению со вторым вариантом?

Упражнение 3

На уроке правописания учитель дал своим ученикам следующий список слов: психиатрия, класс, ссора, лейтенант, психология, режиссер, рейсфедер, психотерапия.

а) Покажите, как ученикам разбить слова на три группы для лучшего запоминания их правописания.

б) Почему такая группировка слов поможет ученикам лучше запомнить их правописание.

Упражнение 4

Предположим, вас попросили выступить с приветственной речью на собрании группы местных активистов. Друзья пришли к вам на помощь и написали для вас прекрасную речь на пяти страницах. Теперь вам надо запомнить ее, чтобы во время выступления слушателям казалось, что речь – ваша собственная. На основе ваших знаний об интерференции и последовательности в запоминании предложите стратегию для запоминания речи. При составлении стратегии особо учтите, какие части запоминаются легко, а какие – с трудом.

Упражнение 5

Стелла — работающая мать семейства, которая, кроме того, посещает курсы по двум предметам в муниципальном колледже. В последнее время она испытывает стресс, поскольку в ближайшие три дня ей необходимо сдать две курсовые работы и два экзамена за семестр. Опишите три типа планов, которые могли бы помочь Стелле эффективнее использовать оставшееся у нее время.

Упражнение 6

Прочитайте приведенный ниже список прилагательных и отметьте те из них, которые, с вашей точки зрения, характеризуют качества, присущие творческим личностям: покладистый, самоуверенный, независимый, скучный, подверженный частой смене настроений, умный, любознательный, настойчивый.

Упражнение 7

Марк хочет повысить уровень креативности сотрудников принадлежащей ему компании по производству игрушек. С этой целью он разработал целый ряд предложений. Поставьте знаком «плюс» те из них, которые могут помочь в развитии креативности, и знаком «минус» — которые могут подавлять ее:

- Избегайте идей, с которыми не справится наш компьютер.

- Не жалеете времени и выдвигайте как можно больше идей.
- Не бойтесь мыслить необычно.
- Обсуждайте свои идеи с коллегами.
- Отбрасывайте идеи, которые могут потребовать больших затрат.
- Старайтесь, чтобы ваше изобретение соответствовало имиджу компании по производству игрушек.
- Постарайтесь придумать, как можно использовать наше оборудование в других целях.

2.4 К теме «Эмоционально-волевые процессы»

Задание 1. Выполните тест «Мои привычные эмоции» для определения уровня протекания эмоциональных реакций

*Все страсти хороши, когда мы владеем ими;
все – дурны, когда мы им подчиняемся
Ж. Ж. Руссо*

Инструкция. Тест содержит 18 эмоциональных реакций (таблица 1) и их оценку в баллах. Каждая эмоциональная реакция определяется четырьмя высказываниями: «вовсе нет», «редко», «часто», «всегда». Внимательно прочитайте все эмоциональные реакции и оцените степень их выраженности у вас, взяв в кружок соответствующую цифру. Закончив самооценку, подсчитайте общий балл группы положительных эмоций «А», затем – группы отрицательных эмоций «Б». Если сумма положительных эмоций больше суммы отрицательных, то у вас все в порядке. Вам свойственен оптимистический настрой в жизни. Если сумма положительных эмоций равна сумме отрицательных или меньше ее, то вы человек тревожный, мнительный и пессимистичный.

Далее проанализируйте особенности ваших эмоциональных реакций. К положительным реакциям относятся: **1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15.**

К отрицательным – **3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18.**

Таблица 1 – Эмоциональные реакции

№ п/п	Эмоциональные реакции	Их выраженность в баллах			
		Вовсе нет	Редко	Часто	Всегда
1	Я бываю спокоен	1	2	3	4
2	Обычно уверен в себе	1	2	3	4
3	Мне свойственно чувство напряженности	1	2	3	4
4	Мне трудно быть уверенным в себе	1	2	3	4
5	Я чувствую себя способным на многое	1	2	3	4
6	Мне больше приходится радоваться, чем грустить	1	2	3	4
7	Меня волнуют всевозможные неудачи	1	2	3	4
8	Мне свойственны упадок активности, вялость, усталость	1	2	3	4
9	Я испытываю чувство удовлетворения собой, своими делами	1	2	3	4
10	Я бываю приятно возбужден и активен	1	2	3	4
11	Я бываю взволнован так, что не нахожу себе места	1	2	3	4
12	Я с тревогой думаю о разных беспокоящих меня вещах	1	2	3	4
13	Я испытываю чувство страха	1	2	3	4
14	Я предпочитаю тихую грусть и размышления веселью	1	2	3	4
15	Мне свойственно спокойное переживание своих эмоций	1	2	3	4
16	Я испытываю чувство напряженности	1	2	3	4
17	Я не чувствую себя счастливым	1	2	3	4
18	Я бываю пессимистичен	1	2	3	4
	Сумма баллов по пунктам: 1, 2, 5, 6, 9, 10, 14, 15.				
	Сумма баллов по пунктам: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18.				

Выделите те отрицательные реакции, которые дали максимальный балл, и сосредоточьтесь на них. Подумайте, почему они вам свойственны, что следует сделать для того, чтобы они исчезли. Этот тест пригоден для

оценки своего привычного эмоционального реагирования по мере того, как вы будете овладевать навыками культуры эмоций.

Владение собой, своими эмоциями - важная составляющая эмоциональной культуры личности. Управление эмоциями и чувствами включает следующие составляющие: контроль за своими эмоциональными реакциями, осмысление их, регулирование этих реакций, т. е. нахождение адекватного способа выражения чувств и эмоций, замена негативных эмоций позитивными.

Задание 2. Ответьте на вопросы и выполните контрольные упражнения

1 Представьте себе, что вы хотите выяснить, какие эмоции испытывает человек. Этот человек дает вам словесное описание переживаемых им чувств. Наиболее полезны для определения типа его эмоций сведения:

- а) о привычках этого человека;
- б) о причинах разочарования этого человека;
- в) о ситуации, которая вызвала появление данных эмоций;
- г) о людях, которые присутствовали при ситуации, вызвавшей данные эмоции.

2 С какой целью проводится тренинг сензитивности?

- а) чтобы люди смогли понять, какими физиологическими изменениями сопровождаются эмоции;
- б) чтобы люди научились объяснять мимику и жестикуляцию;
- в) чтобы люди научились изменять выражение своего лица с помощью упражнений перед зеркалом;
- г) чтобы люди научились понимать собственные эмоции и открыто их выражать.

3 Какой из следующих факторов сильнее всего зависит от культурной принадлежности человека?

- а) мимика;
- б) жестикуляция;
- в) физиологические реакции;
- г) внутренние чувства.

4 Какие из перечисленных факторов чаще всего являются причиной стресса?

- а) страх и гнев;
- б) умеренные чувства или эмоции;
- в) интенсивные эмоции;
- г) неприятные переживания.

5 Во многих научных работах производились попытки установить взаимосвязи между конкретными эмоциями и определенными физиологическими реакциями. Какой вывод можно сделать из этих исследований?

- а) эмоции не вызывают никаких физиологических реакций;
- б) все эмоции вызывают одинаковые физиологические реакции;
- в) единственной эмоцией, которая вызывает физиологические реакции, является страх;
- г) существуют факты, свидетельствующие о том, что каждая эмоция может вызывать специфическую физиологическую реакцию, но эти факты требуют дальнейшего научного исследования.

6 Как во время стресса изменяется энергетический уровень?

- а) остается обычным;
- б) количество энергии возрастает;
- в) количество энергии уменьшается;
- г) количество энергии сначала уменьшается, а потом возрастает.

7 Для чего предназначен полиграф?

- а) для определения типа эмоций, испытываемых человеком;
- б) для определения причин лжи;

- в) для измерения физиологических реакций;
- г) для выявления преступных наклонностей человека.

8 Почему детектор лжи может обнаружить обман далеко не всегда?

- а) частоту сердечных сокращений и артериальное давление трудно измерить;
- б) сильные эмоции не сопровождаются физиологическими реакциями;
- в) эмоции могут возникнуть по причинам, не связанным с ложью;
- г) прибор не может измерять физиологические реакции.

9 Какой из методов распознавания эмоций является самым лучшим?

- а) по словесному описанию;
- б) по мимике и жестикуляции;
- в) с помощью полиграфа;
- г) с помощью применения всех вышеперечисленных методов.

10 Какие виды сильных эмоций могут вызывать стресс?

- а) только гнев;
- б) гнев и страх;
- в) страх и радость;
- г) гнев, страх и радость.

11 Какие события вызывают наибольший стресс?

- а) радостные переживания;
- б) горестные переживания;
- в) как радостные, так и горестные переживания;
- г) мелкие неприятности.

12 Некоторые психологи утверждают, что бытовые неурядицы являются более сильными факторами стресса, чем важные события. Согласно научным представлениям, что может повысить вашу сопротивляемость стрессам, вызванным этими неурядицами?

- а) события, вызывающие душевный подъем;
- б) крупные неприятности;

- в) болезнь;
- г) другие неурядицы.

13 Поль постоянно прилагает усилия к тому, чтобы урегулировать проблемы вызывающие у него стресс. Что он делает?

- а) расслабляется;
- б) борется со стрессом;
- в) понижает свой иммунитет;
- г) сопротивляется.

14 Эмма сформулировала проблему, рассмотрела имеющиеся возможности и выбрала решение. Какой метод она использовала?

- а) решение проблемы;
- б) изменение отношения к проблеме;
- в) примирение с проблемой;
- г) все вышеупомянутые методы.

15 Какой вывод можно сделать из имеющихся в настоящее время данных о взаимосвязи между эмоциональным состоянием больного и характером течения рака?

- а). причиной рака являются эмоциональные проблемы;
- б) эмоциональные факторы не влияют на лечение рака;
- в) эмоциональное сочувствие может заменить все прочие методы лечения рака;
- г) эмоциональные факторы играют определенную роль в лечении рака.

Упражнение 1

Диана два месяца, не покладая рук, работала над курсовой работой по психологии. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что она сдана с опозданием на один час. Диана чувствует, как ее лицо багровеет, сердце начинает сильно колотиться.

Опишите, как Диана могла бы прямо или косвенно выразить свой гнев или сдержать его:

- а) прямое выражение гнева;
- б) косвенное выражение гнева.

Упражнение 2

Подберите для каждого термина характеризующую его фразу (страх, фрустрация, агрессия, перенос, сдерживание гнева, упражнения на расслабление, радость, бегство):

- а) причинение вреда другому человеку или предмету;
- б) нездоровый подход;
- в) неприятная эмоция, принадлежащая к числу основных;
- г) бывает вызвана недоступностью или неправильным выбором цели;
- д) косвенное выражение гнева;
- е) метод контроля над чувством гнева;
- ж) самая приятная эмоция;
- з) самая распространенная реакция на страх.

Упражнение 3

Каждый из описанных ниже персонажей борется со стрессом. Укажите, какой стратегией он пользуется — решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею.

А. Эстелла попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

Б. В ресторане Дэн и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов, но в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

В. Начальник крайне низко оценил работу Виктора. Виктор думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант.

Г. Стол Элины в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, Элина каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

Упражнение 4

Профессор Фридман работает над формулой счастья. Его ученики и помощники предложили включить в формулу в качестве компонентов следующие понятия: радость, дружеские отношения, деньги, возраст и душевный покой.

Какие из предложенных компонентов следует включить в формулу?

Упражнение 5

Приведите один пример положительного и два примера отрицательного влияния физиологических реакций организма, вызванных эмоциями.

Задание 3. Ознакомьтесь с условием интерактивной игры с элементами психологического тренинга распознавания эмоций.

Цель игры:

- знакомство с некоторыми видами проявления эмоций человека;
- овладение навыками «выравнивания» эмоционального состояния своего и партнера;
- понимание механизмов межличностного восприятия людьми друг друга и восприятие самого себя.

Ход игры:

Упражнение 1. «Ледокол»: проводится с целью установления коммуникативного контакта.

Инструкция. Поприветствуйте друг друга без слов и передайте без слов рядом сидящему соседу «добрые чувства». Начинает участник слева от тренера.

Упражнение 2. «Эмпатия».

Инструкция. Группа разбивается на пары. Решите, кто первым из вас начнет выполнять упражнение. Ему предлагается принять вид печального, чем-то расстроенного студента. Попробуйте найти средства для того, чтобы войти в это состояние. Напарник может измениться в положительную сторону: проделать действия, которые могут вызвать улыбку, смех, то есть позитивную мимику, не прибегая к физическому контакту. Когда справитесь с задачей – поменяйтесь ролями. По окончании упражнения давайте поаплодируем друг другу.

Упражнение 3. «Термометр».

Инструкция. Вопрос тренера: «Как ваше настроение?» Представьте, что вы стрелка термометра. Определите, сколько градусов вы показываете (от 0 до 100 градусов)? Определите настроение ваших соседей, всей группы в градусах.

Упражнение 4. «Комплимент».

Инструкция. Каждый участник говорит своим соседям (сначала – слева, затем – справа) по три комплимента. Затем все участники прощаются невербально.

2.5 К теме «Психические состояния»

Задание 1. Ознакомьтесь с тестом «Самооценка уровня устойчивости к стрессу» и определите уровень вашей устойчивости к стрессу.

С научной точки зрения стресс является реакцией приспособления организма к экстремальным изменениям окружающей среды. Наш организм готовится к наступающей извне конфронтации и мобилизует всю

свою внутреннюю энергию. В более спокойные времена, например, в период отпуска, стрессовые показатели снижаются и, соответственно, снижается готовность организма к агрессивным реакциям, обусловленным стрессом. По-иному обстоит дело на работе. Нас беспрестанно побуждают к стрессовым реакциям. На протяжении всего года наш общий «стрессовый уровень» достаточно высокий. Физиологически длительный процесс приводит к непрерывному выделению стрессовых гормонов. Но мы по-разному реагируем на стрессовые ситуации. Есть люди в высшей степени восприимчивые к стрессам, другие не столь расположены к ним. Но, так или иначе, постоянное напряжение не может не сказаться отрицательно на здоровье: человек скорее заболевает, он более восприимчив к инфекционным и простудным заболеваниям. И если напряжение долго не ослабевает, страдает здоровье.

Инструкция. Данный тест имеет целью оценить степень вашей выносливости. Отвечайте как можно откровеннее. Вы больше узнаете о своей выносливости, особенно в длительном состоянии стресса на работе и в личной жизни. У вас нет никаких ограничений во времени. Однако старайтесь работать в быстром темпе, не размышляйте слишком долго.

Варианты ответов:

- *очень редко – 1 балл*
- *иногда – 2 балла*
- *часто – 3 балла*

Вопросы теста

- 1 Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
- 2 Я стараюсь работать, даже когда бываю не совсем здоров.
- 3 Я постоянно переживаю за качество своей работы.
- 4 Я бываю настроен агрессивно.
- 5 Я не терплю критики в свой адрес.
- 6 Я бываю раздражен.
- 7 Я стараюсь стать лидером там, где это возможно.

- 8 Меня считают настойчивым и целеустремленным человеком.
- 9 Я страдаю бессонницей.
- 10 Своим недругам я могу дать отпор.
- 11 Я эмоционально и болезненно переживаю неудачи.
- 12 У меня не хватает времени на отдых.
- 13 У меня возникают конфликтные ситуации.
- 14 Мне не хватает самообладания, чтобы реализовать себя.
- 15 Мне не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
- 16 Я все делаю быстро.
- 17 Я чувствую страх, что утрачу работу (исключат из института).
- 18 Я действую сгоряча, а потом переживаю за свои дела и поступки.

Обработка результатов

Подсчитайте суммарное количество баллов, которое вы набрали, и определите уровень вашей устойчивости к стрессу.

Таблица 2 – Уровень устойчивости к стрессу

Суммарное количество баллов	Уровень вашей устойчивости к стрессу
51 - 54	1 – очень низкий
47 - 50	2 – низкий
43 - 46	3 – ниже среднего
39 - 42	4 – немного ниже среднего
35 – 38	5 – средний
31 - 34	6 – немного выше среднего
27 - 30	7 – выше среднего
23 - 26	8 - высокий
18 - 22	9 – очень высокий

Чем меньшее (суммарное) число баллов вы набрали, тем выше устойчивость к стрессу и наоборот.

Если у вас 1-й и даже 2-й уровень устойчивости к стрессу, вам необходимо кардинально менять свой способ жизни.

Задание 2. Ознакомьтесь с психотехническими приемами оказания помощи в острых стрессовых ситуациях

1 Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).

2 Прислушайтесь к совету предков – сосчитайте до 10.

3 Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4 Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность выйти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5 Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6 Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, медленно описывайте их внешний вид.

7 Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

8 Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

Для первой помощи этого будет вполне достаточно. Главное – не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности: постирайте белье, приберите в квартире и др. Также можно заняться спортом или совершить прогулку. Не повредит читать или слушать музыку.

Как было подмечено, человеческая жизнь хоть и не состоит из проблем, но и не напоминает прогулку по цветущему саду роз. Буря пронесется, и вновь выглянет солнышко. Хуже дело обстоит с теми, у кого внутренний барометр постоянно показывает «пасмурно», «с кратковременными дождями».

Задание 3. Ознакомьтесь с приемами и принципами саморегуляции (сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики).

1 группа приемов: основана на психофизиологической разрядке, освобождении от отрицательных эмоций. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, зевоты, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (подавлять зевоту, сдерживать слезы и т.д.) как у других, так и у себя.

❖ Если вы раздражены, возмущены чем-то или глубоко обижены – найдите себе место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что вас возмущает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того, как вы будете это делать, вы увидите, что ваше раздражение, ваш гнев, обида уйдут.

❖ Другой способ – «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, которому вы хотите излить чувства, обуревающие вас. Выговорите все, что вы хотели сказать.

❖ Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки:

- сделайте несколько ударов ногой по воображаемому предмету или побоксируйте (используя для этого, скажем, подушку). Недаром на некоторых японских предприятиях устанавливают муляжи, чтобы дать подчиненным «выпустить пар»;

- если у вас возникла сильная эмоция гнева, сделайте вдох. На выдохе сожмите сильно кулаки так, чтобы пальцы побелели, руки задрожали от усилий. Держите напряжение до тех пор, пока не кончится выдох. Сделайте это раз, два,...десять – до сильной усталости. Иными словами, сильное мышечное напряжение ослабляет действие эмоции на организм.

❖ Одним из приемов саморегуляции является самоисповедь – полный отчет о самом себе, откровенный разговор с самим собой о «наболевшем». Это поможет лучше разобраться в себе, снимет внутреннее противоречие.

❖ Идеально, если у вас есть друг, близкий человек, который умеет заинтересованно слушать вас, и которому вы можете высказать все, что вас волнует.

❖ Старайтесь открыто выражать и обсуждать с другими возникающие у вас чувства: это рождает доверие к вам и позволяет сохранить добрые отношения даже тогда, когда возникают негативные чувства. Чаще всего мы боимся делать это, испытывая беспокойство по поводу возможной негативной реакции партнера.

❖ Еще один способ саморегуляции – релаксация. В эмоционально взрывоопасных ситуациях наибольший эффект дает сосредоточение внимания на дыхании:

- сделайте глубокий вдох, направляя воздушный поток вниз живота, задержите дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустите воздух через рот ровной струей. Повторите это упражнение 3-5 раз. Таким образом, вы снимаете напряжение тела и мозга, приводите себя в уравновешенное состояние;

- при возникшей отрицательной эмоции начинайте усиленно дышать в течение 5-10 минут. Дышите глубоко. Эмоциональное тело успокоится.

2 группа приемов: основана на вытеснении отрицательных эмоций и чувств положительными.

❖ Большинство из них связано с заменой негативных эмоций и мыслей позитивным и жизнеутверждающим самовнушением. Попробуйте создать свой собственный образ, например: «Я уверен в себе, своих возможностях, способен к большим свершениям, я чувствую прилив энергии и оптимизма». Постоянно укрепляйте этот образ в своем сознании, и вы действительно станете уверенным, способным на многое. На самовнушении основано много техник саморегуляции.

❖ Вытеснение негативных эмоций позитивными, пробуждая уверенность в себе, в своих силах осуществляется с помощью самопоощрения. К сожалению, мы редко получаем поощрение от других. Сдержанность, рожденная опасениями старших, чтобы не захвалить, часто остужает первые шаги молодых, поэтому побудителем их энергии может быть самопоощрение. Скажите себе, когда у вас что-то получается хорошо: «Молодец!», «Вот здорово!», «Как хорошо!», «Ты можешь! Можешь!» - и рожденный этим самопоощрением прилив чувств отдавайте делу.

❖ Одним из приемов, создающим положительные эмоции, является использование предложенного К. С. Станиславским для подготовки актера «приспособления» - магического «если бы». С помощью магического «если бы» включается воображение человека, обладающее огромной творческой силой, производящей своеобразную перестановку чувств, их сдвиг к «высоким побуждениям», в результате чего придуманное обстоятельство вызывает реальное внешнее действие.

Принципы эффективного управления собой:

1 Твердо знайте, чего хотите добиться:

- если человек не знает, к какому порту плывет, то никакой ветер ему не будет попутным;
- желательно управлять собой по «принципу исключения», т. е. решить, чего делать не надо;
- важно научиться забывать все то, что не нужно;
- не стремитесь достигнуть желаемого в полной мере, ибо к чему вы будете стремиться потом.

2 Чтобы ясны были намерения, нужен ясный план:

- начните с простого плана, и вы начнете не с нуля;
- определите свои перспективные цели;
- определите свои ближайшие и оптимальные цели.

3 Вообразите желаемый результат:

- без мысленного воображения невозможен желаемый результат;
- пусть воображение вернет вам воспоминания о прошлых успехах;
- наши поступки определены нашими мысленными образами.

4 Сформулируйте сильную мотивацию достижения успеха:

- каждый в жизни имеет то, что хочет, а если не имеет, то недостаточно хочет.

5 Будьте уверены в себе:

- людей сдавшихся гораздо больше, чем побежденных.(Б. Наполеон);
- уверенность в себе невольно порождает решительность действовать и добиваться желаемого;
- пережив успех, важно закрепить чувство уверенности в себе;
- если беспокоитесь по поводу будущего результата, то беспокойтесь конструктивно;
- начинайте с тех дел, в которых вы можете преуспеть.

6 Превратите препятствия в трамплин для нового прыжка:

- если ты не встретил препятствий, ты не состоялся;

- выработайте умение мудро относиться к ошибкам и радоваться препятствиям;
- научитесь время от времени признавать свои поражения;
- анализируйте свои слабые стороны, ибо это помогает выявить скрытую веру.

7 Оглянитесь в прошлое, насладитесь настоящим, интересуйтесь будущим:

- прошлое для мудрого человека является бесценным достоянием, поскольку именно прошлый опыт позволяет не допускать ему много ошибок;

- не сражайтесь с призраками прошлого, не тревожьтесь о завтрашнем дне, а сконцентрируйте свое внимание и насладитесь настоящим;

- предвидеть будущее – значит управлять им!

8 Овладейте умением преуспевать с ощущением радости и счастья:

- радуйтесь жизни, наслаждайтесь каждой минутой ее, ведь удовольствие кончается раньше жизни;

- не забывайте о своей очень важной обязанности – быть счастливым. Счастливые люди живут дольше, у них более хорошее здоровье (напр. сильная иммунная система, пониженная вероятность сердечно – сосудистых расстройств);

- счастливые люди прощают обиды, оптимистичны, не замечают едких уколов и едких замечаний. Они обращают внимание на положительные черты людей и положительные обстоятельства. Они спокойно воспринимают разные точки зрения до тех пор, пока эти взгляды не наносят вред. Им не приходит в голову осуждать других за их возраст, непривлекательность, физические недостатки, пол или половую ориентацию;

- начните с простого – становитесь счастливой уже сейчас! Начать можно так: приподнимите уголки губ вверх. Наше поведение влияет на наши мысли и эмоции. Напрягая мышцы в улыбке, мы улучшаем настроение. Существует обратная нервная связь между лицевыми мышцами и мозгом. Сокращение лицевых мышц, вызывающих улыбку, является «спусковым механизмом» для выработки нейротрансмиттеров, вызывающих хорошее настроение. Делайте вид, что вы счастливы, и вы будете действительно счастливы. Ваше радостное настроение повлияет и на других. Поместите улыбающиеся рожицы повсюду, где вам хочется, - на зеркалах, на стенах спальни, телефонах. Это как игра на пианино, умение повышать настроение требует практики. После нескольких недель этой практики совсем не обязательно продолжать часто улыбаться. Ваш мозг уже перестроил нервные пути, и несколько напоминаний об улыбке достаточно, чтобы держать вас в хорошем настроении;

- исследование показало, что улыбающиеся люди оцениваются партнерами как более честные и вызывают больше доверия. Более того, при приеме на работу предпочтение, как правило, отдавалось улыбающимся кандидатам. Улыбающиеся официанты получают большие чаевые. И даже улыбающимся водителям «гаишники» реже выписывали штрафы, ограничиваясь лишь замечаниями.

Задание 4. Ознакомьтесь с практическими рекомендациями Программы Всемирной организации здравоохранения, посвященной здоровому образу жизни, «Как справляться со стрессом ради здоровья».

1 Вы не можете полностью избавиться от стрессов в нашей жизни. Но можно изменить модель поведения. Это в свою очередь изменит реакцию мозга на стресс. Важными причинами для беспокойства являются гормоны, концентрация которых увеличивается в крови, когда мы подвергаемся стрессу. Нижеприведенные модели поведения помогут свести до минимума повышение концентрации гормонов в результате

стресса. Вот некоторые положительные стороны развития способности справляться со стрессом:

- большее душевное спокойствие;
- меньше раздражения;
- меньше вспышек гнева;
- улучшение межличностного общения;
- более гармоничные отношения с членами семьи;
- более спокойный сон;
- употребление меньшего количества лекарств от боли, бессонницы;
- уменьшение или прекращение курения сигарет;
- спокойное принятие тех сторон жизни, которые от нас не зависят;
- более глубокое знание себя;
- ощущения благополучия;
- глубокое убеждение в том, что мы в состоянии оказывать влияние на свою собственную жизнь;
- развитие способности справляться с трудностями;
- повышение уверенности в себе во время стрессовых ситуаций;
- меньше случаев депрессии.

2 Вы можете написать о том, что вас беспокоит, для того, чтобы вызвать спокойствие и релаксацию. Любопытно, что письмо может содействовать предотвращению болезни и помочь вам двигаться вперед, снижая волнение, связанное с вещами, которые вас беспокоят. Метод отличается от ведения дневника и кажется простым, и это действительно просто. Но результаты разительные.

Возьмите лист бумаги и то, чем можно писать. Найдите тихое местечко, где вас ничего не будет беспокоить в течение 15 минут. Выберите тему, которая вас беспокоит. Единственное правило – это писать непрерывно на протяжении 15 минут. Если вам нечего больше сказать, просто повторяйте то, что вы уже написали до сих пор. Не обращайте внимания на грамматику, правописание или структуру предложений. Пока

пишите, НЕ ЧИТАЙТЕ то, что уже написали. Не волнуйтесь, если вы начнете плакать во время написания – это часто случается. То, что вы напишите, абсолютно конфиденциально. Когда закончите писать, порвите то, что вы написали и выбросьте в мусорник, чтобы никто никогда не прочитал того, что вы написали. Если вы заметили, что вам помогает, то можете писать по 3 – 4 раза в неделю.

3 Релаксация и медитация – методы, которые помогут Вам расслабиться.

4 Глубокое дыхание (дыхание животом) для успокоения себя, когда вы переживаете влияние острого стресса.

5 Есть еще кое-что, что поможет справиться со стрессом (виды поведения, которые дадут возможность оставаться здоровыми):

- пойдите на прогулку!
- делайте это каждый день!
- делайте это при первой возможности!
- оптимизм в отношении того, что все наладится;
- чувство юмора для того, чтобы можно найти увеселение в происходящем и даже смеяться над собой;
- физические упражнения вместо малоподвижного образа жизни.

2.6 К теме «Личность и ее структура»

Задание 1. Ознакомьтесь с тестом «Определение самооценки по Будасси» и выполните тест.

Инструкция. Проранжируйте слова из предложенного списка. Рангом 20 обозначьте качество, которое кажется наиболее ценным в людях, 19 – менее привлекательное и т. д. Рангом 1 обозначьте самое непривлекательное качество. Обозначение 0 нежелательно. Запишите ранги на левой стороне листа. На правой стороне листа проранжируйте слова из этого списка, только при этом характеризую самого себя. Рангом

20 обозначьте качество, которое присуще вам в наибольшей степени, 19 – менее присущее и т. д. Рангом 1 обозначьте качество, присущее в наименьшей степени.

Качества: уступчивость, холодность, смелость, вспыльчивость, настойчивость, нервозность, терпимость, увлекаемость, пассивность, холодность, энтузиазм, осторожность, капризность, медлительность, нерешительность, энергичность, мнительность, упрямство, застенчивость, беспечность.

После выполнения задания подсчитайте коэффициент самооценки по формуле:

$$P = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n^3 - n}$$

где p - показатель самооценки,

d – разность рангов между идеалом и я,

n – количество качеств

Если коэффициент:

- от -1 до 0, то самооценка очень низкая;
- от 0 до 0,39, то самооценка низкая;
- от 0,4 до 0,6 – самооценка адекватная;
- от 0,61 до 0,85 – самооценка высокая;
- от 0,86 до 1 – самооценка завышенная.

Результат может быть **от -1 до +1**. Чем ближе показатель к +1, тем выше самооценка.

Запомните: Любой штурман начинает не с прокладывания курса, а с определения местонахождения. И этого мало: нужно оценить сложность препятствия (задачи) – что за море передо мной (или каковы горы). И этого недостаточно: нужно правильно оценивать свои возможности. . Если вы цените себя невысоко, мир не предложит вам ни копейки больше!

Задание 2. Ознакомьтесь с условиями ролевой игры «Скамейка»

Цель: – освоение основных признаков проявлений темперамента человека и отработка техники визуальной диагностики типов темперамента.

Ход игры:

Участники становятся в круг. В центре ставятся два стула.

Инструкция. Представьте парк, скамейку, на которой сидит человек, рядом лежит его шляпа. Подходит мужчина и садится рядом, не заметив шляпы. Ваша задача – проиграть поведение (холерика, меланхолика, флегматика, сангвиника). Игра проходит в трех вариантах. Первые двое участников проигрывают данную ситуацию, когда:

- а) в роли сидящего – флегматик, а в роли подсевшего – холерик;
- б) в роли сидящего – меланхолик, а в роли подсевшего – сангвиник;
- в) в роли сидящего – холерик, а в роли подсевшего – меланхолик;
- г) на скамейке сидит сангвиник, а подсаживается флегматик.

Все выступления сопровождаются аплодисментами. Задача наблюдателей – выяснить, соответствует ли поведение игроков заданным типам. Время обсуждения – 15 минут.

Задание 3. Определите свой тип темперамента по тесту Айзенка.

Инструкция. Вам будет предложено ответить на ряд вопросов. Отвечайте только «ДА» или «НЕТ» знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна Ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, поэтому правильных или неправильных ответов нет.

Личностный опросник

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?

2. Часто ли Вы нуждаетесь и друзьях, которые Вас понимают, могут одобрить или утешить?

3. Вы человек обидчивый?

4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?

5. Задумываетесь, ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?

6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете – свои обещания (независимо от того, удобно это Вам или нет)?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?

10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?

11. Возникают ли у Вас чувство робости и ощущение стыда, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) знакомкой(цем)?

12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь ли?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?

17. Любители ли Вы чисто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться от души?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у Вас сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если не опасались проверки?
37. Вам неприятно находится в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?

49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают или Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессоницы?

Ключ к тесту:

Экстраверсия – вопросы: **1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56** – ответы «ДА», вопросы: **5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51** – ответы «НЕТ».

Нейротизм – вопросы: **2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57** – ответы «ДА».

Ложь – вопросы: **6, 24, 36** – ответы «ДА», вопросы: **12, 18, 30, 42, 48, 54** – ответы «НЕТ».

Обработка результатов. Используя ключ, подсчитайте баллы по показателям: Э – экстраверсия ; Н – нейротизм; Л – ложь; (каждый ответ совпадающий с ключом оценивается в 1 балл). На основе полученных показателей экстраверсии и нейротизма с помощью «круга Айзенка» определите свой тип темперамента.

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров:

Экстраверсия - интроверсия: 12 баллов — среднее значение, больше 15 баллов — экстраверт, больше 19 баллов - яркий экстраверт, меньше 9 баллов — интроверт, меньше 6 баллов — глубокий интроверт.

Нейротизм: 9—13 баллов - среднее значение нейротизма, больше 15 баллов — высокий уровень нейротизма, больше 19 баллов — очень высокий уровень нейротизма, меньше 7 баллов – низкий уровень нейротизма.

Ложь: меньше 4 баллов - норма, больше 4 баллов - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения, ориентированности испытуемого на социальное одобрение.

2.7 К теме «Социально-психологические основы общения»

Задание 1. Изучите методику выявления коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-2) и выполните тест.

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявить инициативу и т. д.)

Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых нужно дать ответ «да» и «нет». Время выполнения методики 10-15 минут. При этом отдельно определяется уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

Вопросы:

- 1 Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
- 2 Часто ли вам удается склонить большинство своих друзей к принятию ими вашего мнения?

- 3 Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
- 4 Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- 5 Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
- 6 Нравится ли вам заниматься общественной работой?
- 7 Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
- 8 Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вам отказаться от своих намерений?
- 9 Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
- 10 Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
- 11 Трудно ли Вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
- 12 Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
- 13 Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
- 14 Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
- 15 Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
- 16 Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за не-выполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- 17 Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новыми людьми?
- 18 Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

19 Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?

20 Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21 Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22 Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?

23 Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24 Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с друзьями?

25 Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26 Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27 Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

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

29 Полагаете ли, что вам не составляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?

30 Принимали ли вы участие в общественной работе в школе?

31 Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?

32 Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?

33 Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?

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

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

36 Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37 Верно ли, что у вас много друзей?

38 Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39 Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

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

«Ключ» для обработки данных по методике КОС-2

Коммуникативные склонности: да (+) **1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37;**

нет (–) **3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.**

Организаторские склонности: да (+) **2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;**

нет (–) **4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.**

Показатель выраженности коммуникативных склонностей (К) определяется по сумме количества положительных и отрицательных ответов на вопросы, разделенной на 20.

Показатель выраженности организаторских склонностей (О) определяется по сумме количества положительных и отрицательных ответов на вопросы, разделенной на 20. Уровень выраженности КОС можно определить по оценочной шкале.

Способности	Уровни				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Коммуникативные	0,1-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Организаторские	0,2-0,55	0,56-0,65	0,66-7	0,71-0,8	0,81-1

Приложение А

Словарь психологических терминов

1 АДАПТАЦИЯ – приспособление органа, организма, личности или группы к изменившимся внешним условиям.

2 АКЦЕНТУАЦИЯ - чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющая крайние варианты нормы.

3 АЛЬТРУИЗМ – система ценностных ориентаций личности, при котором центральным мотивом являются интересы другого человека.

4 АМБИВАЛЕНТНОСТЬ - одновременное сосуществование, проявление противоположных эмоций и чувств.

5 АМНЕЗИЯ- отсутствие воспоминаний вследствие нарушения памяти, потеря памяти.

6 АППЕРЦЕПЦИЯ - проявление избирательности восприятия, его зависимости от опыта и направленности индивида.

7 АФФЕКТ - бурно протекающая эмоция взрывного характера, неподконтрольная сознанию.

8 БИХЕВИОРИЗМ – направление американской психологии начала 20 века, в основе которого лежит понимание поведения как совокупности двигательных реакций на воздействия (стимулы) внешней среды.

9 СУГГЕСТИЯ – от англ. «внушение» - воздействие на личность, приводящее к появлению у человека, помимо его воли и сознания, какого – либо состояния, чувства, отношения, действия.

10 ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ (от нем. «форма, образ, структура») – ведущее направление западно – европейской, преимущественно немецкой психологии первой половины 20 века в качестве основы при исследовании сложных психических явлений избравшей принцип целостности психики.

11 ДЕПРЕССИЯ – психическое состояние резко выраженной подавленности с отсутствием интереса к окружающему.

12 ДЕТЕРМИНИЗМ – причинно обусловленная, закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов.

13 ИНСАЙТ – прозрение, озарение, пронизательность, момент решения задачи.

14 ИНТРОВЕРТ – тип личности, направленность которой в большей степени определяется внутренним миром с выраженным развитием я, памяти и воображения (введен Юнгом).

15 ИНТРОСПЕКЦИЯ – самонаблюдение.

16 ИНФАНТИЛИЗМ – сохранение в психике и поведении взрослого особенностей, присущих детскому возрасту.

17 КАТАРСИС – очищение.

18 КОГНИТИВНЫЙ – познавательный, относящийся к познанию только на основе мышления через призму собственной познавательной системы.

19 КОНФОРМНОСТЬ – свойство «быть как другие», попадать в зависимость от группы.

20 МЕДИТАЦИЯ – серия мыслительных действий, цель которых привести себя в психическое состояние отвлечения от внешних воздействий.

21 ПЕРЦЕПЦИЯ – восприятие.

22 ПСИХОАНАЛИЗ – метод психотерапии и психологическое учение, развитое З. Фрейдом на рубеже 20 столетия, в центре которого – изучение бессознательных психических процессов и мотиваций.

23 ПСИХОТИЗМ – психологический показатель уровня склонности человека к асоциальному поведению, степень адекватности его эмоциональных реакций, конфликтности.

24 ПЛЮРАЛИЗМ – проявление в деятельности и общении широкого спектра мнений, оценок.

25 РЕЛАКСАЦИЯ – прием психотерапии и медитации, произвольное расслабление всех мышц в удобной позе и отвлечение от неприятных мыслей и эмоций.

26 СЕНЗИТИВНОСТЬ – психическое явление, выражающееся в повышенной степени реагирования (вплоть до неадекватных реакций) на эмоциональные раздражители.

27 СТРЕСС – состояние напряжения, подавленности, спада, возникающее у человека или животного под влиянием экстремальных воздействий.

28 ТРЕМОР – непроизвольные ритмические сокращения, колебательные движения конечностей, головы при поражении нервной системы либо как следствие сильного утомления.

29 ФРУСТРАЦИЯ – внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна.

30 ХАРИЗМА – исключительная одаренность, наделение личности свойствами, вызывающими преклонение перед ней, безоговорочную веру в ее возможности.

31 ЭЙФОРИЯ – повышенное настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам.

32 ЭКСТРАВЕРСИЯ – ориентация на внешние впечатления.

33 ЭКСТРАВЕРТ – тип личности, направленность которой в большей степени определяется внешними воздействиями и впечатлениями.

34 ЭВРИСТИКА – наука о творчестве.

35 ЭМПАТИЯ – способность личности понимать переживания другой личности и сопереживать их в процессе межличностных отношений.

36 ЭГОИЗМ – ценностная ориентация субъекта с преобладанием своекорыстных личных интересов.

37 ЭГОЦЕНТРИЗМ – свойство личности, основной целью которой является утверждение исключительности своего Я.

38 ЭКСПАНСИВНОСТЬ – свойство личности несдержанно и выражено эмоционально реагировать на различные стимулы.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Волошина В.В., Долинська Л.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібн.– К.: Каравела, 2006. – 280 с.
- 2 Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т/ Пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – Т. 1. – 496 с.
- 3 Годфруа Ж. Что такое психология: В 2 т/ Пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – Т. 2. – 376 с.
- 4 Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: Навч. посібн. – К.: Каравела, 2010 -304 с.
- 5 Загальна психологія: Хрестоматія: Навч. посібн. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та інш. – К.: Каравела, 2008. – 640 с.
- 6 Зиверт Х. Тестирование личности / Пер. с нем. – М.: АО «Интерэксперт», 1997. – 198 с.
- 7 Квинн В. Прикладная психология. – СПб: «Питер», 2000. – 560 с. – (Серия: Учебник нового века)
- 8 Коломинский Я. Л. Человек: психология. – М.: Просвещение, 1986. – 223 с.
- 9 Куликов Л.В. Психогигиена личности. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
- 10 Лозниця В. С. Психологія менеджменту: Теорія і практика: Навч. посібник. – К.: ЕксОб, 2001. – 512 с.
- 11 Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Под ред. А. Ф. Кудряшова. – Петрозаводск: Петроком, 1992. – 318 с.
- 12 Мокшанцев Р. И. Психология переговоров: Учеб. пособие. – М.: ИНФРА, 2002. – 352 с.
- 13 Немов Р. С. Психология: Словарь – справочник: В 2 ч. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.

14 Немов Р. С. Психология: Словарь – справочник: В 2 ч. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – Ч. 2. – 352 с.

15 Опорний конспект лекцій з дис. „Основи психології і педагогіки”. Укл. Кудерська Т.В. - Краматорськ: ДДМА, 2009.- 95 с.

16 Психология и педагогика. Методические указания к самостоятельной работе студентов заочного отделения: учебное пособие / Т.В. Кудерская, Ю.Н. Ящишина. – Краматорск: ДГМА 2009. – 52 с.

17 Радугин А. А. Психология и педагогика. – М.: Центр, 2003. – 256 с.

18 Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: «Феникс», 1999. – 672 с.

19 Столяренко Л. Д., Столяренко В. Е. Психология и педагогика для технических вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 512 с.

20 Швалб Ю. М. Практична психологія в економіці та бізнесі. – К.: Лібра, 1999. – 270 с.

-

Тамара Владимировна Кудерская, доц.
Юлия Николаевна Ящишина, ст. препод.

ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ»

Учебное пособие

Редактор

Ольга Николаевна Болкова

Подп. к печати

Формат 60x84/16.

Ризографическая печать

Усл. печ. листов 3,75

Уч. – изд. листов 2,72

Заказ №

___ДГМА. 84313, г. Краматорск, ул. Шкадинова, 72