

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

09.2025 г.

Кафедра Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы психологии»

основной образовательной программы

среднего профессионального образования по специальности

49.02.01 Физическая культура

направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам

квалификация - педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения очная

Автор-разработчик:

Алексеева Наталья Александровна, канд. псих. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Великие Луки 2025

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

Алексеева Наталья Александровна, канд. псих. наук, доцент



Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:

Орлова Виалетта Викторовна



Рецензенты:

Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Снегова Елена Сергеевна кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА»

РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств по дисциплине «Основы психологии»
по специальности 49.02.01 Физическая культура

(направленность - преподавание физической культуры по основным
общеобразовательным программам)

**ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и
спорта»**

Представленный на рецензию фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Основы психологии». ФОС предназначен для проведения текущей и промежуточной аттестации и представляет собой совокупность материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения – показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, перечень вопросов к зачету, перечень практических умений, необходимых для демонстрации на зачете. Задачами ФОС являются контроль и управление процессом приобретения обучающимися знаний, умений, навыков, то есть набора компетенций, заявленных в образовательной программе по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам).

Проведённый анализ ФОС показал, указанные материалы позволяют в полной мере оценить результаты освоения обучающимися учебной дисциплины «Основы психологии», а также оценить степень сформированности умений, заявленных в результатах обучения рабочей программы дисциплины - перечень вопросов к зачету состоит из 30 вопросов, 30 заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения. Вопросы к зачету и задания четко сформулированы, содержат изученный материал и терминологию по тематике общих психологических закономерностей, теоретических принципов и методов психологии, структуры психики. Ответы на вопросы и выполнение заданий способны продемонстрировать уровень приобретенных знаний и умений, а также объем продуктивно освоенного материала.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Основы психологии» по специальности 49.02.01 Физическая культура (направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам) соответствует содержанию указанной учебной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Рецензент:

Таран Ирина Ивановна,

кандидат психологических наук, доцент,

профессор кафедры теории и методики спортивных игр

ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

И.И. Таран

Подпись канд. псих. наук, доцента, профессора кафедры
теории и методики спортивных игр Таран И.И. удостоверяю
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

И.Г. Попланова



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины «Основы психологии»
по специальности 49.02.01 Физическая культура
(направленность - преподавание физической культуры по основным
общеобразовательным программам)
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры
и спорта»

Снеговой Еленой Сергеевной, доцентом кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА», проведена экспертиза фонда оценочных средств (ФОС) рабочей программы дисциплины «Основы психологии» для обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*), разработанного Алексеевой Натальей Александровной, доцентом кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «ВЛГАФК». Разработчиком представлена рабочая программа дисциплины, в которой имеется: перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины; описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины.

На основании рассмотрения представленных на экспертизу материалов, сделаны следующие выводы:

1. Перечень формируемых компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения дисциплины соответствует ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*).

2. Показатели и критерии оценивания компетенций в целом обеспечивают возможность проведения всесторонней оценки результатов обучения и уровня сформированности компетенций.

3. Контрольные задания и иные материалы оценки результатов освоения дисциплины разработаны на основе принципов оценивания: валидности, определённости, однозначности, надёжности; соответствуют требованиям к составу и связи оценочных средств, полноте по количественному составу оценочных средств и позволяют объективно оценить результаты обучения, уровни сформированности компетенций.

4. Методические материалы ФОС содержат чётко сформулированные рекомендации по проведению оценивания результатов обучения, сформированности компетенций.

5. По качеству оценочные средства ФОС в целом обеспечивают объективность и достоверность результатов при проведении оценивания.

7. Выполнение требований ФОС со стороны обучающегося позволяет обеспечить высокое качество его подготовки.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Основы психологии» ООП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (*направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам*), разработанного Алексеевой Н.А., соответствует требованиям ФГОС и современным требованиям рынка труда.

Снегова Елена Сергеевна, канд. пед. наук, доцент кафедры
 социально-гуманитарных и естественнонаучных
 дисциплин ФГБОУ ВО «ВГСХА»



ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ

Начальник отдела кадров

ВГСХА

Е.С. Снегова

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	8
3.1. Очная форма обучения.....	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	10
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	27
5.1.1. Очная форма обучения	27
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	31
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	32
5.4. Примерная тематика докладов-презентаций.....	34
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	34
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	34
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....	35
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....	35
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	36
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания	36
6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения	38
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	48
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....	49
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	49
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)	49
7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)	50
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	50
7.3. Программное обеспечение.....	50
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	50
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети	50
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»).....	51
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....	51
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	51
9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине.....	52

9.1. Очная форма обучения.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	54
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	54
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	65
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	69
Тексты/конспекты лекций	69
ПРИЛОЖЕНИЕ №4	115
Электронный образовательный ресурс (примерное содержание).....	115

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - <i>применять знания психологии при решении педагогических задач;</i> Знания: - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - <i>психологическая структура деятельности; психические процессы и психические свойства, структура личности</i>
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и	Умения: - определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;

интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; Знания: - номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Умения: - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; - участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; - кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); - писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы Знания: - правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; - лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; - особенности произношения; - правила чтения текстов профессиональной направленности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Основы психологии» относится к обязательной части общепрофессионального цикла учебного плана образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе при обучении по очной форме. Вид промежуточной аттестации: зачёт.

Частично может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Промежуточная аттестация может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

3.1. Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>		<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>							
			1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Контактная работа преподавателей с обучающимися</i>		52				52				
<i>В том числе:</i>										
<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>		20				20				
<i>Семинарские занятия</i>										
<i>Практические занятия</i>	<i>всего</i>	32				32				
	<i>из них в форме практической подготовки</i>									
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		<i>зачет</i>				<i>зач</i>				
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		20				20				
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>										
<i>Изучение теоретического материала</i>		14				14				
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		2				2				
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		4				4				
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	72				72				

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Психология как наука	2	2	2	6
2	История психологии	2	2	-	4
3	Понятие о психике	2	2	4	8
4	Деятельность	2	4	2	8
5	Общение	2	4	4	10
6	Личность	2	2	-	4
7	Психические свойства	2	8	4	14
8	Психические процессы	6	8	4	18
ИТОГО (в часах)		20	32	20	72

Темы и их краткое содержание Второй курс

Тема 1. Психология как наука

Лекция №1(2 часа)

Предмет, задачи, структура науки психологии. Роль психологии в современном обществе. Особенности психологии как науки. Житейская и научная психология. Место психологии в системе наук. Принципы психологии. Отрасли психологии. Методы исследования в психологии (организационные, эмпирические, обработки данных, интерпретационные).

Практическое занятие №1 (2 часа)

Предмет науки изучения психологии человека. Задачи и принципы современной психологии. Отрасли современной психологии. Методика и методология. Основные методы психологии: наблюдение и эксперимент. Вспомогательные методы психологии: экспертные оценки, анализ продуктов деятельности, опросы (беседа, анкетирование, интервью), самонаблюдение, тест, моделирование.

Самостоятельная работа (2 часа)

Основные параметры, требования к психологическому тесту в психометрии: стандартизация, надежность, валидность.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; понимать тексты на базовые профессиональные темы.

Тема 2. История психологии

Лекция № 1 (2 часа)

Этапы становления психологии. Основные направления зарубежной психологии. Бихевиоризм. Психоанализ. Гештальт-психология. Когнитивная психология. Аналитическая психология. Гуманистическая психология.

Развитие отечественной психологии. Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Единство сознания и деятельности С.Л. Рубинштейн. Теория деятельности А.Н. Леонтьев. «Человекознание» как комплексная дисциплина Б.Г. Ананьев. Теория отношений В.Н. Мясищев. Теория индивидуальных различий Б.М. Теплов, В.Д. Небылицин, В.С. Мерлин.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Основные исторические этапы развития психологической науки. Представители и основные идеи основных направлений зарубежной психологии. Представители и основные идеи основных направлений отечественной психологии. Составление комплексной характеристики анализа развития психологических теорий.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; понимать тексты на базовые профессиональные темы.

Тема 3. Понятие о психике

Лекция №1 (2 часа)

Психика, её функции, особенности, происхождение и физиологические основы. Происхождение и подходы к пониманию природы психики. Уровни развития психики живых организмов. Психика и мозг человека: принципы и общие механизмы связи. Психологические характеристики сознания. Структура сознания, его функции.

Практическое занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов № 1 (2 часа)

Заслушивание и обсуждение сообщений-презентаций по темам:

1. Проявление бессознательного.
2. Подходы отечественных и зарубежных учёных к проблеме соотношения сознательного и бессознательного в психике.
3. «Взаимосвязь психики и поведения».
4. «Психосоматика».
5. «Психическое здоровье».
6. «Психические расстройства».

Самостоятельная работа (4 часа)

Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:

1. Проявление бессознательного.
2. Подходы отечественных и зарубежных учёных к проблеме соотношения сознательного и бессознательного в психике.
3. «Взаимосвязь психики и поведения».
4. «Психосоматика».
5. «Психическое здоровье».
6. «Психические расстройства».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения;

умений – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

Тема 4. Деятельность

Лекция №1 (2 часа)

Понятие о деятельности и её целях. Активность, поведение, деятельность. Особенности деятельности. Структура деятельности. Основные виды деятельности.

Игровая деятельность. Учебная деятельность. Труд как условие формирования личности. Специфика развития деятельности человека.

Практическое занятие в форме групповой дискуссии №1 (2 часа)

- 1) Что такое деятельность в психологии?
- 2) Какие компоненты обычно выделяют в содержании деятельности в качестве важнейших?
- 3) Какие особенности феномена человеческой деятельности (по С. Л. Рубинштейну)?
- 4) Как деятельность выступает в качестве основы для формирования личности?
- 5) Как соотносятся понятия «потребность» и «деятельность»?
- 6) Как связаны эмоции и деятельность?
- 7) Как связаны воля и деятельность?
- 8) Что такое ведущая деятельность?
- 9) Какие виды деятельности выделяют в психологии?
- 10) Что такое способности и как они связаны с деятельностью?
- 11) Что такое одаренность, талант и гениальность в контексте деятельности?
- 12) Что такое основополагающие принципы психологической теории деятельности

П. Я. Гальперина?

- 13) Каковы основные аспекты психологической теории деятельности Л. С. Выготского?

- 14) Каковы основные аспекты теории деятельности А. Н. Леонтьева?

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Деятельность субъекта как «единица» психологического анализа личности. Деятельностный подход в психологии. Понятие и структура человеческой деятельности. Развитие человеческой деятельности. Теория деятельности А.Н. Леонтьева. Единство сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности.

Самостоятельная работа (2 часа)

Деятельность субъекта как «единица» психологического анализа личности. Деятельностный подход в психологии. Понятие и структура человеческой деятельности. Развитие человеческой деятельности. Теория деятельности А.Н. Леонтьева. Единство сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; *психологической структуры деятельности*; приемов структурирования информации; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; *умений* – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); *применять знания психологии при решении педагогических задач*; определять задачи для поиска информации; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)

Тема 5. Общение

Лекция №1 (2 часа)

Категория общения в психологии. Роль общения в развитии личности. Функции общения. Структура общения. Виды общения. Средства общения. Мотивы и форма общения. Структура речевого общения. Общение как коммуникация. Коммуникативная компетентность. Общение как перцепция. Общение как интеракция. Стратегии и тактики общения.

Практическое занятие в форме тренинга № 1 (2 часа)

Тема тренинга «Развитие групповой сплоченности»

Цели:

- объединение участников группы для совместного решения поставленных задач;
- развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

Сплоченность является групповой переменной, то есть зависит от отношений всех членов группы. Групповая сплоченность отличается от всех других переменных тем, что она влияет на функционирование группы и в то же время зависит от него. На развитие сплоченности в группе воздействуют несколько факторов. *Первый* из них – тип выполняемого задания. Чем выше уровень взаимодействия, требуемый заданием, тем выше потенциальная сплоченность группы. *Второй* фактор – групповая история успеха при выполнении прошлых заданий. Чем больше было таких успехов, тем выше сплоченность.

Некоторые характеристики самой группы также способствуют групповой сплоченности. Например, наличие у членов группы общей цели приводит к большей сплоченности, чем ее отсутствие. Еще один вклад в групповую сплоченность вносят личностные характеристики членов группы. Люди больше любят тех своих знакомых, чьи взгляды ближе к их собственным. Чем больше в группе таких людей, тем она сплоченнее.

Итак, развитие сплоченности в группе зависит от группового взаимодействия, групповых успехов, общих целей и взаимной симпатии между членами группы. Сформировавшись, групповая сплоченность может оказывать значительное влияние на будущее группы. Одним из последствий групповой сплоченности является то, что члены группы проводят больше времени в общении друг с другом, таким образом, возрастает и количество, и качество группового взаимодействия. Кроме того, сплоченная группа оказывает большое влияние на отдельных своих членов.

Еще одно последствие заключается в том, что члены сплоченной группы получают большее удовлетворение от работы, что имеет огромное значение. Ниже приведены упражнения, способствующие повышению сплоченности группы.

1. Упражнение «Прорвись в круг»

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедших занятий определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя менее всего включенным в группу, и предлагает ему первым начать упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать и каждый участник.

2. Игра «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

3. Игра «Любое число»

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Ведущий командует «три – четыре». Одновременно должно встать количество игроков,

равное числу названному. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Ведущий прекращает игру после двух-трех удачных попыток.

4. Упражнение «Ответы за другого»

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом – написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция

«Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться в образ человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно».

Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или ко- го-то другого?
5. Ваше любимое времяпрепровождение.
6. Фильмы какого жанра вы предпочитаете?
7. Музыкальные предпочтения.

5. Игра «Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

Инструкция

«Твоя задача – только по "отражению в зеркалах" отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно "зеркало" будет живым, но молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои "зеркала"».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение в «зеркалах» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее «зеркало» и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова «отражает» молчащее «зеркало» и т.д. Задача игрока – отгадать человека за спиной как можно быстрее.

6. Упражнение «Что в нем нового»

Инструкция

«Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 минуты. Затем трехминутная пауза.

А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь ничего не пропустить».

7. Упражнение «Озеркаливание»

Инструкция

«Выполните четыре несложных задания, точнее, симитируйте их выполнение».

Задания следующие:

- пришиваем пуговицу;
- собираемся в дорогу;

- печем пирог;
- выступаем в цирке.

«Особенность этих заданий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем партнеры встанут друг против друга и один из них станет на время зеркалом, то есть будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры поменяются ролями».

8. Упражнение «Чувства»

Инструкция

«Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

Информация для ведущего: можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами – можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

1. Какое из названных чувств тебе нравится больше других?
2. Какое чувство, по-твоему, самое неприятное?
3. Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

9. Упражнение «Без маски»

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...».
2. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...».
3. «Верю, что я...».
4. «Мне бывает стыдно, когда...».
5. «Особенно меня раздражает, что я...».
6. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...» и т.п.

10. Игра «Цвет эмоций»

Выбирается водящий. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

11. Упражнение «Как провести свободное время?»

Разбившись на группы не более 5–7 человек, попробуйте в течение 10 минут прийти к совместному решению о том, где и как провести свободное время (свободный вечер, выходной, отпуск и т.п.). Учтите, что время, место, ваши возможности (в том числе и финансовые!) должны быть реальными.

Затем проанализируйте ход обсуждения и поведение каждого из участников. Возникали ли конфликтные ситуации? Если да, то кто был их инициатором? Кто, напротив, гасил негативные моменты? Как удавалось решать возникающие противоречия и насколько острыми они были?

Теперь попробуйте проиграть аналогичную ситуацию, но при условии, что вам необходимо распределить работу, решив, кто будет руководить, кто следить за исполнением, кто примет на себя основную нагрузку и т.д. По окончании обсуждения проанализируйте эту ситуацию. Что изменилось в поведении партнёров? Насколько

изменились ваши ощущения? Предложите варианты решения конфликтов, возможные в подобных ситуациях.

Практическое занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов № 2 (2 часа)

Заслушивание и обсуждение сообщений-презентаций по темам:

1. «Психологические трудности общения и их преодоление».
2. «Коммуникативная компетентность и эффективность в профессии».
3. «Общение как фактор развития личности».
4. «Личностные детерминанты общения в условиях совместной деятельности».
5. «Особенности невербального общения в процесс психологического консультирования».
6. «Национальные варианты коммуникативного поведения».

Самостоятельная работа (4 часа)

Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:

1. «Психологические трудности общения и их преодоление».
2. «Коммуникативная компетентность и эффективность в профессии».
3. «Общение как фактор развития личности».
4. «Личностные детерминанты общения в условиях совместной деятельности».
5. «Особенности невербального общения в процесс психологического консультирования».
6. «Национальные варианты коммуникативного поведения».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

Тема 6. Личность

Лекция №1 (2 часа)

Индивид, субъект, личность, индивидуальность. Личность как продукт общественного бытия. Структура личности. Развитие личности.

Направленность личности. Формы направленности личности. Структура направленности личности. Мотивационная сфера личности. Понятие «мотив», «мотивация», «потребность». Иерархия потребностей. Параметры мотивационной сферы личности: широта, гибкость, иерархизированность.

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) №1 (2 часа)

Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Современные теории личности. Формы направленности личности. Общее представление о Я-концепции. Структура Я-концепции и ее свойства. Защитные механизмы и факторы их осознания.

Ситуация 1.

Даны образцы проявления в поведении людей свойств индивида и свойств личности. Выберите те образцы поведения, которые характеризуют индивида, и те, которые характеризуют личность.

а. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.

б. Студент рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.

в. Гражданин М. вступил в политическую партию.

г. Преподаватель Г. отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

д. Учитель внёс предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

е. У инженера Ш. прекрасная дикция и приятный голос.

Ситуация 2.

Определите, в каких случаях в развитии личности прослеживается ведущая роль врожденных факторов, а в каких - среды. Ответ аргументируйте.

а. В семье сельского сторожа было два сына. Материальная обеспеченность семьи была невысокой. Мать неграмотна. Отец груб и строг с детьми. Ни о какой художественной атмосфере в семье говорить нечего. И все-таки старший сын рано проявил склонность к рисованию, продолжал много и с большой охотой рисовать в школе. Затем поступил в художественное училище. Впоследствии стал видным художником.

б. Мальчик попросил отца купить игрушечное паровое судно. Отец оттягивал покупку и предложил сыну самому построить модель парусной лодки, что и было сделано с небольшой помощью отца. Но лодка переворачивалась в воде. Мальчик стал доискиваться причины. Отец объяснил, что для постройки лодки надо знать законы механики и разбираться в чертежах. Сын стал внимательно вглядываться в рисунки и чертежи кораблей. Повысился его интерес к черчению и физике. Он построил ряд моделей, и они уже не переворачивались.

в. Появился интерес к военной истории и морским сражениям. В старших классах мальчика всерьез заинтересовали законы судостроения, которые он умело применял в моделировании кораблей.

г. Они (девочки-близнецы) были столь сходны по облику и живости речи что одна казалась зеркальным отображением пленительного образа другой. Не только чужие, но и родная мать подчас не могла отличить Елену от Софии, так велико было это сходство. Еще в те ранние годы, когда дети обычно мирно и бесхитростно играют друг с другом, сестры во всякое дело вносили соревнование и зависть. Если кто-нибудь, плененный красотой одной из девочек, надевал ей на палец колечко, не подарив другой такого же, если волчок одной вертелся дольше, чем волчок другой, мать заставляла

обиженную на полу, с засунутым в рот кулачком, злобно стучащей ножками об пол. Похвала, ласковое слово, обращенное к одной сестре, вызывало ревность другой. Тщетно пыталась мать потушить разгоравшееся пламя чрезмерного властолюбия враждующих сестер, тщетно старалась ослабить вечно натянутые струны соревнования... только сознание, что благодаря этому неустанному соревнованию обе девочки стали самыми умелыми и ловкими среди своих ровесниц, служило ей некоторым утешением.

Ситуация 3.

Проанализируйте ситуацию. Какова роль биологического и социального в развитии личности. Возможно ли развитие ребенка как личности вне человеческих условий жизни Ответ аргументируйте.

В начале XX столетия индийский психолог Рид Сингх получил известие, что около одной деревни замечены два загадочных существа, похожие на людей, но передвигающиеся на четвереньках. Их удалось выследить. Однажды Сингх с группой охотников спрятались у волчьей норы и увидели, как волчица выводит на прогулку детенышей, среди которых оказались две девочки – одна примерно восьми, другая – полутора лет. Сингх увез девочек с собой и попытался их воспитать. Они бегали на четвереньках, пугались и пытались скрыться при виде людей, огрызались, были по-волчьи. Младшая – Амала – умерла через год. Старшая – Камала – прожила до семнадцати лет. За девять лет ее удалось в основном отучить от волчьих повадок, но все-таки, когда она торопилась, то опускалась на четвереньки. Речью Камала, по существу, так и не овладела - с большим трудом она обучилась правильно употреблять всего 40 слов. Оказывается, что человеческая психика не возникает и без человеческих условий жизни.

Контрольная работа № 1 по темам: Деятельность», «Общение», «Личность».

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); *применять знания психологии при решении педагогических задач*; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей

профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

Тема 7. Психические свойства

Лекция №1 (2 часа)

Понятие о темпераменте. Свойства темперамента. Физиологические основы темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента.

Понятие о характере, его структура. Черты характера и его целостность. Типология характеров, акцентуации характера. Акцентуации характера. Формирование характера.

Понятие о способностях и задатках. Теории способностей. Уровни развития способностей. Классификация способностей.

Практическое занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов № 1 (2 часа)

Заслушивание и обсуждение сообщений-презентаций по темам:

1. Историческое содержание терминологии в учении о темпераменте. Природа темперамента.
2. Учение И.П. Павлова о типах ВНД как физиологической основе темперамента.
3. Современный подход к темпераменту как к динамическому комплексу свойств.
4. Развитие свойств темперамента в жизненном опыте человека. Методы исследования темперамента.
5. Подходы к классификации черт характера. Природа характера.
6. Теории способностей.
7. Социальные типы характера. Психометрическая типология характеров.
8. Теории природы гениальности

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) №2 (2 часа)

1. *Определите, какие свойства или тип темперамента лежат в основе следующего поведения.*
 - 1) При поручении ответственного задания инженер быстро разработал план конструкции, сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж.
 - 2) Порученное задание вызвало у работника недовольство, он долго не мог приступить к выполнению, говоря о том, что это задание слишком сложно для него.
 - 3) Прежде чем выполнять данное задание, сотрудник долго раздумывал, тщательно проверял все данные, а затем приступил к работе над чертежом.
 - 4) Ученик при выполнении работы часто переключается с одного вида деятельности на другой, отвлекается на посторонние разговоры. При возникновении затруднений в решении теряет к задаче всякий интерес. С удовольствием выполняет задания только среднего уровня сложности.
 - 5) Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал.
 - 6) Экономист планового отдела обладает высокой работоспособностью, надолго сосредотачивается на кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок.
 - 7) При составлении проекта инженер-конструктор сильно увлекается, придумывает различные варианты, полностью поглощен работой и раздражается, когда его отвлекают.
 - 8) Секретарша очень сильно реагирует на замечания начальника, долго переживает из-за допущенных ошибок, малейшие неприятности могут вызвать ухудшение настроения. Если необходимо срочно выполнить работу, не может сразу сосредоточиться.
 - 9) Павел очень терпелив. Он может часами выполнять кропотливую работу, которая вызвала бы раздражение у другого человека.

10) Кирилл не выносит, когда приходится терять время в транспортных пробках. Он включает звуковой сигнал или грозит кулаком всем, кто его задерживает.

11) Сообщение о том, что его доклад перенесен с вечернего заседания на утреннее, заметно расстроило доцента Ковалева, и он плохо спал ночью.

2. На основании характеристики определите тип темперамента младшего школьника. Какие свойства темперамента проявляются в этой характеристике?

1) Виктор, 3 класс. Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом, сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему не поднял руку, отвечает односложно: «Да так...» Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам других относится равнодушно, не злобив, но для товарища ленится что-либо сделать, в разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задание выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает старую учительницу. Видимо, привязчив.

2) Борис, 3 класс. Безгранично увлекающийся. Часто берёт работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости даёт сбивчивые ответы. Приходится всё время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее и на дурное. Когда рассердится, ещё не умеет себя сдерживать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятёрочка». Хоть сто раз может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания его скорее выполнить не дослушивает до конца.

3) Саша, 3 класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит его из равновесия, плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что сразу не нашёл в портфеле учебника. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно переживает их. Мечтательный. Часто задумчиво смотрит в окно, вместо того, чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дело до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других.

4) Лена, 2 класс. Девочка очень подвижная, ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседом. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение весёлое и бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!», - хотя иногда оказывается, что полученные ею отметки и не так уж хороши. Про пятёрки радостно объявляет всем в доме. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так... случайно...». Иногда огорчается, даже плачет, но ненадолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость, её легко дисциплинировать. На интересных уроках проявляет большую энергию и работоспособность. Легко сходится с подругами, быстро привыкает к новым требованиям. Весьма разговорчива.

3. В характеристике ученицы выделите стержневые черты характера. По каким признакам это можно установить?

Таня А., 11 лет. Всегда весёлая жизнерадостная и энергичная девочка, в то же время ровная и спокойная. Таня умеет во всём находить хорошее: в солнечную погоду она радуется тому, что можно гулять и играть; в дождь - тому, что никуда не надо идти, можно спокойно посидеть с куклами. Отношения у неё со всеми детьми дружеские. Она

хороший товарищ, охотно для других что-нибудь сделает, заботится о своих подругах. Таня всё хорошо умеет делать - быстро и тщательно убирает комнату, хорошо дежурит, прекрасно шьёт куклам. Учится Таня также хорошо. Быстро делает уроки, тетради у неё чистые и аккуратные. В школе она инициативная и исполнительная староста. Всё она делает хорошо и весело. Её все любят: и взрослые, и дети.

Практическое занятие в форме исследования № 3 (2 часа)

Диагностика свойств личности:

1. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (В. Русалов).
2. Опросник Стреляу.
3. Опросник Белова «Формула темперамента».
4. Методика ПДО А. Личко.

Интерпретация полученных результатов диагностики и написание выводов.

Практическое занятие в форме исследования № 4 (2 часа)

- Методика самоидентификации акцентуации характера Э. Эйдемиллера.

- Тест Леонгарда-Шмишека.

Интерпретация полученных результатов диагностики и написание выводов.

Самостоятельная работа (4 часа)

Диалектическая связь между способностями, знаниями, навыками и умениями.

Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:

1. Историческое содержание терминологии в учении о темпераменте. Природа темперамента.
2. Учение И.П. Павлова о типах ВНД как физиологической основе темперамента.
3. Современный подход к темпераменту как к динамическому комплексу свойств.
4. Развитие свойств темперамента в жизненном опыте человека. Методы исследования темперамента.
5. Подходы к классификации черт характера. Природа характера.
6. Теории способностей.
7. Социальные типы характера. Психогеометрическая типология характеров.
8. Теории природы гениальности

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологической структуры деятельности; психических процессов и психических свойств, структуры личности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);

применять знания психологии при решении педагогических задач; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

Тема 8. Психические процессы

Лекция №1 (2 часа)

Понятие об ощущениях. Физиологические основы ощущений. Свойства ощущений. Закономерности ощущений.

Понятие о восприятии. Физиологические основы восприятия. Виды восприятий. Свойства восприятия

Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Функции внимания. Виды внимания. Свойства внимания.

Лекция №2 (2 часа)

Понятие о памяти. Физиологические основы памяти. Ассоциации. Функции памяти. Характеристики памяти. Процессы памяти. Виды памяти.

Понятие о представлениях. Особенности представлений. Образность, фрагментарность, обобщенность представлений. Связь с воображением и памятью. Типы представлений. Функции представлений. Виды представлений.

Понятие о воображении. Физиологическая основа воображения. Функции воображения. Виды воображения. Приёмы воображения.

Лекция №3 (2 часа)

Понятие о мышлении. Механизмы мышления. Формы мышления. Физиологическая основа мышления. Мыслительные операции. Виды мышления.

Понятие о речевой деятельности. Речь и язык. Основные функции языка. Функции речи. Свойства речи. Физиологические основы речи. Виды речи.

Общее понятие об эмоциях и чувствах. Эмоциональные состояния и виды чувств.

Понятие о воле. Физиология волевого действия. Особенности волевой регуляции. Психологическая структура волевого действия. Волевые качества личности.

Практическое занятие №1 (2 часа)

Анатомо-физиологические механизмы ощущений. Пороги ощущений. Восприятие как психический процесс и система перцептивных действий. Внимание как избирательная направленность и сосредоточенность психической деятельности. Характеристика процессов памяти. Индивидуальные особенности и типы памяти. Сравнительное исследование непосредственного и опосредованного запоминание отвлеченных понятий. Исследование преобладающего типа запоминания. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Понятие о воображении как специфически человеческом психическом процессе. Основные виды эмоциональных состояний. Волевые качества личности. Изучение волевой саморегуляции

Практическое занятие в форме исследования №2 (2 часа)

Диагностика познавательных процессов:

1. Методика «Логико-количественные отношения».
2. Методика «Сравнения понятий».

3. Методика «Классификация понятий».
 4. Методика «Заучивание 10 слов» А.Р. Лируя.
 5. Методика Мюнстерберга.
 6. Методика «Дорисовывание фигур» О.М. Дьяченко.
- Интерпретация полученных результатов диагностики и написание выводов.

Практическое занятие с анализом ситуаций (кейсов) №3 (2 часа)

Задание 1.

В какой из ситуаций имеет место ощущение:

- а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.
- б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.
- в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.
- г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.
- д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

Задание 2.

Какое свойство восприятия проявляется в каждом примере:

- а) человек с подвижным и выразительным лицом и богатой жестикуляцией, находящийся среди людей с бедной мимикой и пантомимикой, производит более сильное впечатление;
- б) слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию. Она остается той же самой, если ее исполняет симфонический оркестр или один рояль;
- в) стоящую передо мной тарелку я воспринимаю как круглую, в соответствии с отображением на сетчатке, но отображение, которое получается на сетчатке от тарелок моих соседей за столом, не круглое, а овальное – это эллипсы. Тем не менее видимая мной форма предметов остается относительно постоянной – в соответствии с объективной формой самих предметов;
- г) человек способен читать текст независимо от шрифта и почерка, которым он написан;
- д) по данным Грегори, человек, прозревший в 32 года и читающий с детства по Брайлю, быстро научился читать стандартный печатный текст, но рукописный текст давался ему с большим трудом. За три года практики чтения рукописного текста он научился узнавать только простые короткие слова;
- е) двое знакомых У. Джеймса знали еврейский язык – один очень основательно, другой – поверхностно. Однако последний преподавал еврейский язык в учебном заведении. Когда он однажды обратился к приятелю с просьбой помочь исправить упражнения учеников, то оказалось, что преподаватель умел гораздо лучше находить даже самые мелкие ошибки в импровизациях своих учеников, чем его ученый друг.

Задание 3.

Ниже описаны действия человека, характеризующие различные процессы памяти. Определите, какой процесс памяти (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, припоминание) проявляется в описанных действиях

- а. Ученику был задан вопрос: «В каком году был напечатан роман И. С. Тургенева «Накануне»?» Ученик, подумав, стал отвечать: «По поводу романа «Накануне» в своё время разгорелись горячие споры в редакции журнала «Современник». Более того, статья Добролюбова «Когда же придёт настоящий день?» как раз послужила поводом к расколу в редакции «Современника». Когда же это было? Это был год большого политического накала, когда очень остро проходила и литературная борьба, год накануне реформы 1861 года. Стало быть, роман «Накануне» был напечатан в 1860 году.
- б. Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была предложена искусственная и ничего не означающая математическая формула. Ш.

внимательно смотрит на таблицу с формулой, несколько раз поднимает её к глазам, опускает её и идёт с закрытыми глазами, затем возвращает таблицу, делает паузу, внутренне «просматривая» запоминаемое.

в. Иногда на оживлённой улице можно наблюдать такую сцену: один прохожий внимательно взглянув на другого, радостно бросается ему на встречу:

- Вы?! Это вы?!

- Простите, мне кажется, что я вас не знаю. А где мы с вами встречались?

- А помните, в таком-то году, в таком-то городе?

- А..! Так вы...

г. Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад, и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он воспроизводит лишь 45%.

д. На экзамене по математике ученик К. долгое время не мог воспроизвести необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как К. безошибочно определил: «Это формула бинума Ньютона».

Задание 4.

Прочитайте приведенный ниже текст и ответьте на вопрос: *какой закон психологии памяти использовал Штирлиц, отвлекая внимание своих возможных преследователей?*

В фильме «Семнадцать мгновений весны» есть эпизод, когда Штирлиц заходит к своему немецкому коллеге якобы за таблеткой от бессонницы, а на самом деле его интересует чемодан нашей радистки Кэт, захваченный гестапо. Чтобы не вызывать подозрений, он решает замаскировать свой интерес к чемодану отвлекающими вопросами, которые задает при входе и при уходе из кабинета гестаповца, – вопросам о таблетках.

Задание 5.

Различают три типа умозаключений: индуктивные, дедуктивные и умозаключения по аналогии. Какое из нижеприведенных умозаключений является индуктивным.

а) Мозг животных анатомически сходен с нашим мозгом и его работа подчиняется тем же основным закономерностям, которые управляют и нашей нервной деятельностью. Животное так же, как и мы, энергично стремится уйти от внешних воздействий, грозящих целостности его организма. Поэтому мы можем предположить, что животному так же, как и нам, свойственно чувство боли.

б) Все металлы проводят электричество. Ртуть – металл. Следовательно, ртуть должна проводить электричество.

в) Все дети, которые по особым причинам выросли вне человеческого общества, оказались «безъязыкими». Следовательно, умение говорить не является врожденным.

Задание 6.

Какие свойства внимания проявляются в каждом из приведенных случаев?

а. Испытуемому показывают на мгновение несколько предметов, затем быстро накрывают их платком и просят назвать.

б. И.П. Павлов писал, что «при увлечении каким-нибудь делом мы не видим и не слышим, что около нас происходит, – какая отрицательная индукция».

в. Ф.М. Достоевский говорил, что когда он что-нибудь пишет, то думает об этом и во время обеда, и когда спит, и когда с кем-нибудь разговаривает.

г. Ученик легко переходит от одного вида учебных занятий к другому, не затрачивая значительных усилий и много времени на «вхождение» в новую работу и преодоление влияния предыдущей.

д. Испытуемый в соответствии с инструкцией декламирует стихотворение и одновременно ведет стальную иглу по прорези прибора, стремясь не прикоснуться ею к стенкам прорези.

Задание 7.

Развитию какого вида воображения способствуют следующие задания? По каким признакам это можно установить?

а) Вообразите себя, какой либо вещью (например, книгой), погрузитесь в ее мир, и от лица этой вещи расскажите о том, как она живет, что чувствует, что думает; расскажите о ее заботах, ее настоящем, прошлом и будущем.

б) Придумайте продолжение и окончание предложенного рассказа: «Гроза слабела, удалялась. Гром гремел реже и глуше, издали. Бесшумные отсветы молний западали в комнату мадмуазель, озаряли ее и задерживались в ней лишний миг, словно что-то разыскивая. Вдруг надолго прекратившийся стук в дверь возобновился».

в) Используя предложенные слова, (ребенок, лето, сон, Земля, воробей, дорога, ключи, качели) придумайте и запишите связный законченный рассказ.

Практическое занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов № 4 (2 часа)

Заслушивание и обсуждение сообщений-презентаций по темам:

1. Индивидуальные особенности восприятия. Иллюзии восприятия.
2. Закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти.
3. Воображение и творчество.
4. Интеллект, его структура. Индивидуальные особенности мышления.
5. Мышление и речь.
6. Проблема воспитания и самовоспитание воли.

Контрольная работа № 2 по темам: «Психические свойства», «Психические процессы».

Самостоятельная работа (4 часа)

Подготовка докладов-презентаций по темам:

1. Индивидуальные особенности восприятия. Иллюзии восприятия.
2. Закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти.
3. Воображение и творчество.
4. Интеллект, его структура. Индивидуальные особенности мышления.
5. Мышление и речь.
6. Проблема воспитания и самовоспитание воли.

Подготовка к контрольной работе №2 по темам: «Психические свойства», «Психические процессы» (приложение 1).

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний – актуального профессионального и социального контекста, в котором приходится работать и жить; основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методов работы в профессиональной и смежных сферах; структуры плана для решения задач; порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологической структуры деятельности; психических процессов и психических свойств, структуры личности; номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации, современных средств и устройств информатизации; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

умений – распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);

применять знания психологии при решении педагогических задач; определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Психология как наука	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Основные параметры, требования к психологическому тесту в психометрии: стандартизация, надежность, валидность. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.	2
2	Понятие о психике	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i> 1. Проявление бессознательного. 2. Подходы отечественных и зарубежных учёных к проблеме соотношения сознательного и бессознательного в психике. 3. «Взаимосвязь психики и поведения». 4. «Психосоматика». 5. «Психическое здоровье». 6. «Психические расстройства». <i>Рекомендованные источники литературы</i>	4

		1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с. 3. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. 4. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.	
3	Деятельность	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Деятельность субъекта как «единица» психологического анализа личности. 2. Деятельностный подход в психологии. 3. Понятие и структура человеческой деятельности. 4. Развитие человеческой деятельности. 5. Теория деятельности А.Н. Леонтьева. 6. Единство сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна. 7. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. 3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с. 4. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.	2
4	Общение	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i> 1.«Психологические трудности общения и	4

		их преодоление». 2. «Коммуникативная компетентность и эффективность в профессии». 3. «Общение как фактор развития личности». 4. «Личностные детерминанты общения в условиях совместной деятельности». 5. «Особенности невербального общения в процесс психологического консультирования». 6. «Национальные варианты коммуникативного поведения». <i>Подготовка к контрольной работе № 1 по темам: Деятельность», «Общение», «Личность».</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с. 3. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. 4. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с. 5. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.	
5	Психические свойства	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i> 1. Историческое содержание терминологии в учении о темпераменте. Природа темперамента. 2. Учение И.П. Павлова о типах ВНД как физиологической основе темперамента. 3. Современный подход к темпераменту как к динамическому комплексу свойств. 4. Развитие свойств темперамента в жизненном опыте человека. Методы исследования темперамента. 5. Подходы к классификации черт характера. Природа характера. 6. Теории способностей. 7. Социальные типы характера. Психометрическая типология характеров.	4

		8. Теории природы гениальности <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с. 3. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. 4. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.	
6	Психические процессы	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Подготовка мультимедиа сообщений к выступлению на семинаре по темам:</i> 1. Индивидуальные особенности восприятия. Иллюзии восприятия. 2. Закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти. 3. Воображение и творчество. 4. Интеллект, его структура. Индивидуальные особенности мышления. 5. Мышление и речь. 6. Проблема воспитания и самовоспитание воли. <i>Подготовка к контрольной работе № 2 по темам: «Психические свойства», «Психические процессы».</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. 2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с. 3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с. 4. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.	4

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы, экзамена, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

Методические рекомендации для подготовки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Поскольку часть изучаемых тем носит дискуссионный проблемный характер, обучающимся предлагается принять участие в обсуждении ряда вопросов и высказать свое мнение по обсуждаемым темам. Обучающийся должен быть готов сделать развернутое выступление на семинаре по заданным вопросам и ответить на дополнительные вопросы.

Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада

Создание материалов-презентаций – это вид самостоятельной работы обучающегося по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint

Материалы-презентации готовятся обучающимся в виде слайдов с использованием программы Microsoft PowerPoint. В качестве материалов-презентаций могут быть представлены результаты любого вида внеаудиторной самостоятельной работы, по формату соответствующие режиму презентаций.

Затраты времени на создание презентаций зависят от степени трудности материала по теме, его объема, уровня сложности создания презентации, индивидуальных особенностей обучающегося и определяются преподавателем.

Деятельность обучающегося:

- изучает материалы темы, выделяя главное и второстепенное;
- устанавливает логическую связь между элементами темы;
- представляет характеристику элементов в краткой форме;
- выбирает опорные сигналы для акцентирования главной информации и отображает в структуре работы;
- оформляет работу и предоставляет к установленному сроку.
-

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании
оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании

Критерии оценки участия обучающегося в дискуссии по вопросам на лекции и на семинаре

Результаты участия обучающегося в дискуссии на лекционных и семинарских занятиях оцениваются по следующим критериям:

оценка «отлично»	Обучающийся четко и ясно формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, хорошо владеет научной терминологией, имеет знания о сути обсуждаемой проблемы, речь последовательна, непротиворечива, убедительна
оценка «хорошо»	Обучающийся нечетко формулирует точку зрения в процессе дискуссии, выдвигает не всегда обоснованные аргументы в поддержку своей точки зрения, по большей части владеет научной терминологией, понимает суть обсуждаемой

	проблемы, но затрудняется в детализации; речь не всегда последовательна и убедительна
оценка «удовлетворительно»	Активность обучающегося недостаточна, а степень подготовленности к дискуссии на недостаточно убедительном уровне, но свидетельствует о понимании сути обсуждаемого явления; речь ограничена
оценка «неудовлетворительно»	Обучающийся имеет слабое представление о содержании обсуждаемой темы дискуссии, аргументы носят бездоказательный характер, плохо владеет правилами научной аргументации, допускает серьезные ошибки в использовании информации, аргументы носят несоответствующий обсуждаемой теме характер, нечетко и неясно формулирует точку зрения; речь скупа, неубедительна

Критерии оценки материала-презентации доклада:

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

оценка «отлично»	Представляемая презентация полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; присутствует высокое качество оформления, содержание слайдов соответствует и дополняет выступление; работа представлена в срок
оценка «хорошо»	Представляемая презентация соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует хорошее качество оформления, содержание слайдов в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «удовлетворительно»	Представляемая презентация в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной на слайдах информации; присутствует удовлетворительное качество оформления, содержание слайдов иногда отклоняется и не соответствует выступлению; работа представлена в срок
оценка «неудовлетворительно»	Представляемая презентация слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной на слайдах информации; качество оформления низкое, содержание слайдов слабо связано с выступлением;

5.4. Примерная тематика докладов-презентаций

1. Проявление бессознательного.
2. Подходы отечественных и зарубежных учёных к проблеме соотношения сознательного и бессознательного в психике.
3. Взаимосвязь психики и поведения.
4. Психосоматика.
5. Психическое здоровье.
6. Психические расстройства.
7. Психологические трудности общения и их преодоление.
8. Коммуникативная компетентность и эффективность в профессии.
9. Общение как фактор развития личности.
10. Личностные детерминанты общения в условиях совместной деятельности.
11. Особенности невербального общения в процесс психологического консультирования.
12. Национальные варианты коммуникативного поведения.
13. Историческое содержание терминологии в учении о темпераменте. Природа темперамента.
14. Учение И.П. Павлова о типах ВНД как физиологической основе темперамента.
15. Современный подход к темпераменту как к динамическому комплексу свойств.
16. Развитие свойств темперамента в жизненном опыте человека. Методы исследования темперамента.
17. Подходы к классификации черт характера. Природа характера.
18. Теории способностей.
19. Социальные типы характера. Психометрическая типология характеров.
20. Теории природы гениальности.
21. Индивидуальные особенности восприятия. Иллюзии восприятия.
22. Закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти.
23. Воображение и творчество.
24. Интеллект, его структура. Индивидуальные особенности мышления.
25. Мышление и речь.
26. Проблема воспитания и самовоспитание воли.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа	пороговый

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	требуются уточняющие вопросы	недостаточный
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. Предмет, задачи, структура науки психологии. Роль психологии в современном обществе. Особенности психологии как науки.
2. Житейская и научная психология. Место психологии в системе наук. Принципы психологии. Отрасли психологии.

3. Методы исследования в психологии (организационные, эмпирические, обработки данных, интерпритационные). Основные параметры, требования к психологическому тесту в психометрии: стандартизация, надежность, валидность, нормы.

4. Научные школы зарубежной психологии: психоанализ (З. Фрейд), бихевиоризм (Д. Уотсон, Б.Ф. Скиннер), гештальт-психология (В. Келлер, К. Коффка), гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу).

5. Отечественные теории личности в психологии: культурно-историческая концепции Л.С. Выготского, единство личности и деятельности в теории С.Л. Рубинштейна, концепция деятельности А.Н. Леонтьева.

6. Отечественные теории личности в психологии: концепция человекознания Б.Г. Ананьева, теории индивидуальных различий Б.М. Теплова, В. Д. Небылицына, В.С. Мерлина.

7. Психика, её функции, особенности, происхождение и физиологические основы. Происхождение и подходы к пониманию природы психики.

8. Уровни развития психики живых организмов. Психика и мозг человека: принципы и общие механизмы связи.

9. Психологические характеристики сознания. Структура сознания, его функции. Бессознательное, его проявления. Соотношение сознания и бессознательного.

10. Деятельность: определение и ее особенности. Специфика и этапы развития деятельности человека. Структура деятельности. Единицы деятельности.

11. Виды деятельности. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности: характеристика, свойства мотивационной сферы, теории мотивации.

12. Категория общения в психологии. Роль общения в развитии личности. Функции общения по Б.Ф. Ломову и Л.А. Карпенко. Структура общения по Г.М. Андреевой и Б.Ф. Ломову. Общение как коммуникация: элементы и этапы процесса коммуникации, позиции коммуникатора, коммуникативные барьеры.

13. Виды общения: по содержанию, по цели, по форме, по продолжительности, по форме отношений, по характеру участников. Классификация видов общения Л.Д. Столяренко. Средства общения: вербальные и невербальные. Общение как интеракция: виды взаимодействия, основные черты совместной деятельности, трансактный анализ общения.

14. Общение как перцепция: функции перцепции, перцептивные механизмы. Коммуникативная компетентность. Стратегии и тактики общения.

15. Индивид, субъект, личность, индивидуальность. Структура личности. Я-концепция личности.

16. Мотивационная сфера личности: потребность, мотив и мотивация.

17. Направленность личности, её формы.

18. Общая характеристика темперамента: физиологическая основа. Характеристика типов темперамента.

19. Характер и его структура. Типология характеров: социальные типы и акцентуации.

20. Способности, их структура и уровни развития. Классификация способностей.

21. Ощущение: понятие, физиологическая основа, свойства. Характеристики ощущений. Виды ощущений.

22. Восприятие: понятие, физиологическая основа, свойства. Виды восприятия.

23. Внимание: понятие, физиологическая основа, свойства. Виды внимания.

24. Память: понятие, физиологическая основа, процессы. Виды и свойства памяти.

25. Мышление: понятие, особенности, формы. Мышление: мыслительные операции, виды мышления.

26. Типы представлений. Функции представлений. Виды представлений.

27. Воображение: понятие, физиологическая основа. Приемы и виды воображений.

28. Речь: физиологические основы, виды речи. Свойства и функции речи.

29. Эмоции: понятие, физиологическая основа, природа эмоций. Классификация эмоций и чувств, функции.

30. Воля: понятие, физиологическая основа структура волевого акта. Особенности воли. Волевые качества.

6.4.2. Перечень вопросов/заданий для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения

1. Прокомментируйте следующие суждения о психологии. Выберите наиболее правильные и полные.

а. Психология – наука, занимающаяся изучением переживаний и психологических состояний, которые устанавливаются внечувственным путем, интроспективно.

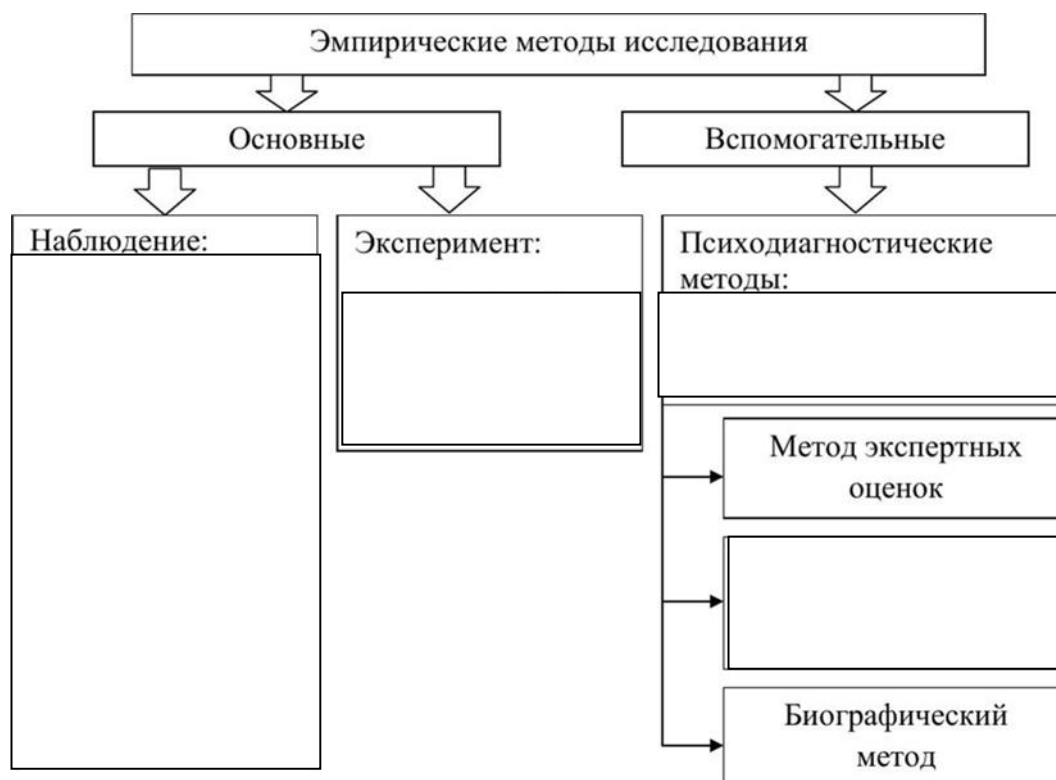
б. Психология изучает процессы активного отражения человеком и животными объективной реальности в форме ощущений, восприятий, понятий, чувств и других явлений психики.

с. Психология – наука о закономерностях, механизмах и фактах психической жизни человека и животных.

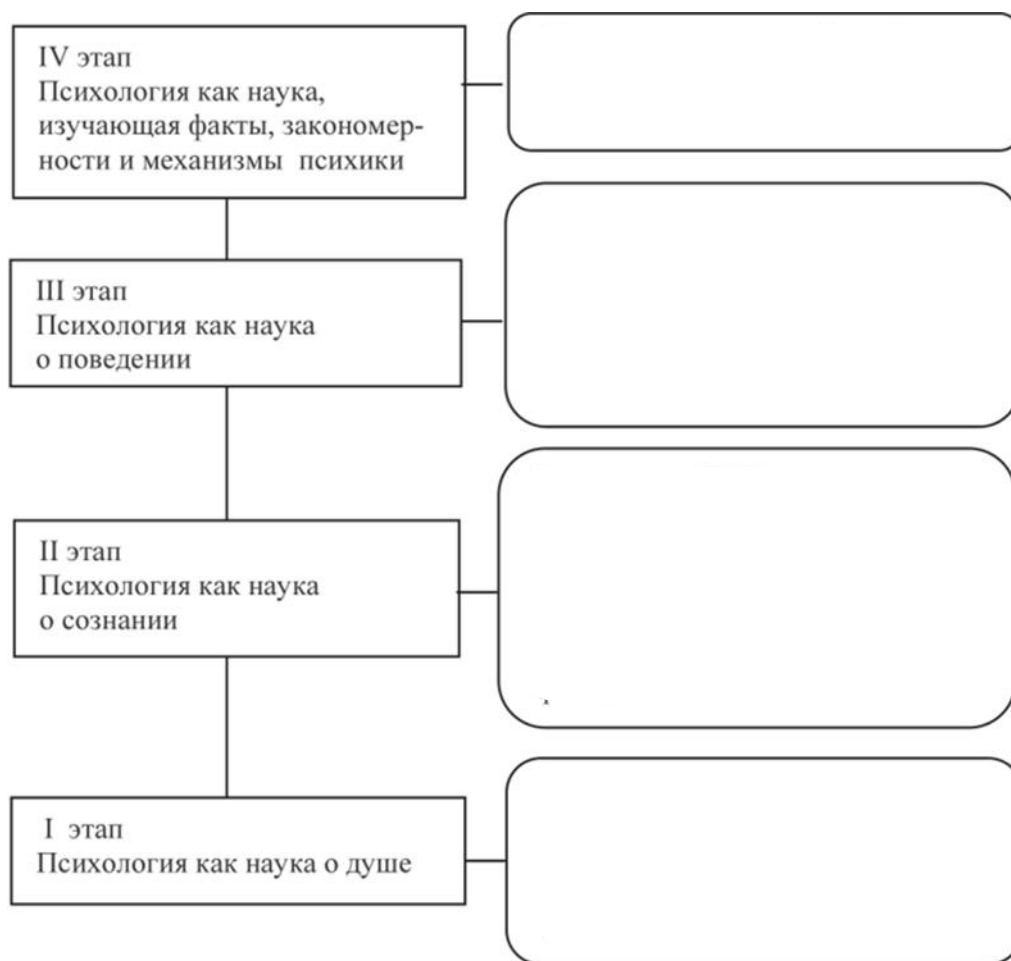
д. Психология – отрасль биологической науки, занимающаяся функционированием нервных процессов мозга.

е. Психология – наука о феноменальных (бестелесных) сущностях, которые образуют содержание отдельного «Я» (т.е. сознание индивида).

2. Заполните таблицу:



3. Заполните таблицу «Основные этапы развития психологии»:



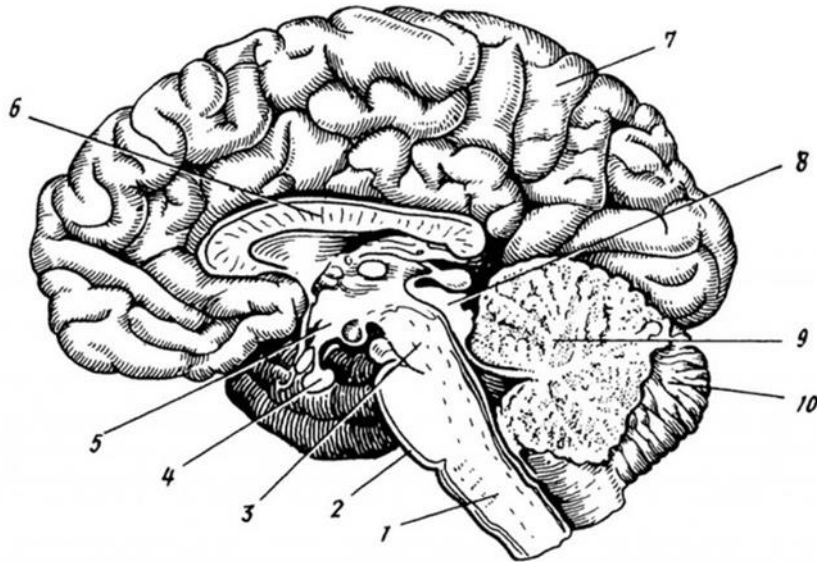
4. Впишите в таблицу основных представителей направлений зарубежной психологии:



5. Укажите авторов направлений отечественной психологии:

	Разработал принцип единства сознания и деятельности, являющегося центральным в теоретической системе деятельностного подхода
	Создал культурно-историческую концепцию развития высших психических функций, обосновал закономерности развития ребенка
	Теоретически разработал и экспериментально обосновал деятельностный подход в психологии
	Предложил и обосновал идею создания единой концепции человекознания, синтезирующей достижения широкого круга наук о человеке
	Разработал концепцию личности, ядро которой составляет система отношений человека к себе и миру в результате отражения реальности и взаимодействия со средой

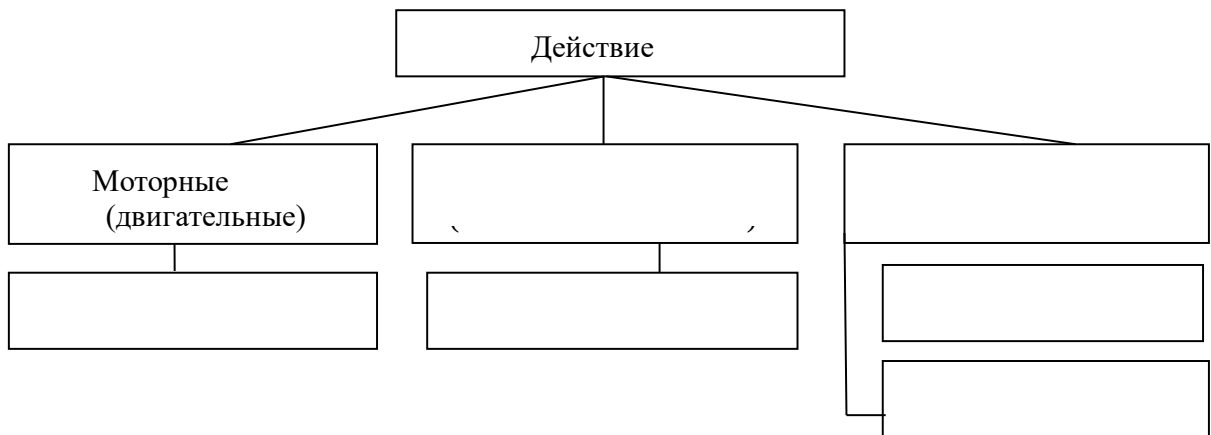
6. Назовите основные отделы головного мозга:



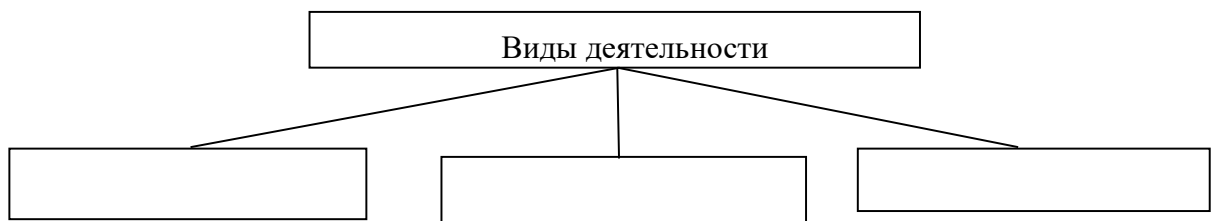
7. Согласны ли вы с приведёнными тезисами? Ответ аргументируйте.

- ☐ Моё отношение к среде есть моё сознание.
- ☐ Если психика связана с рефлексам, значит, психика и сознание есть рефлекс.
- ☐ Сознание есть отражение действительности – истинное или превратное.
- ☐ Сознание – это всегда знание о чём-то, что вне его. Оно предполагает отношение субъекта к объективной реальности, к предмету, находящемуся вне
- ☐ Сознание и материя являются различными аспектами одной и той же реальности.

8. Заполните схему:



9. Заполните схему:



10. Психологическая структура деятельности: мотивы-цели-средства-результат, и состав деятельности: деятельность-действия-операции. Исходя из такого понимания, выполните следующие задания:

☐ Проанализируйте психологическую структуру деятельности (на примере конкретного вида спорта).

☐ Покажите, как связана любая деятельность (приведите конкретный пример) с потребностью (через мотив? через цель? через средства? через результат? или с чем-то из них прямо и непосредственно, а с чем-то опосредованно?).

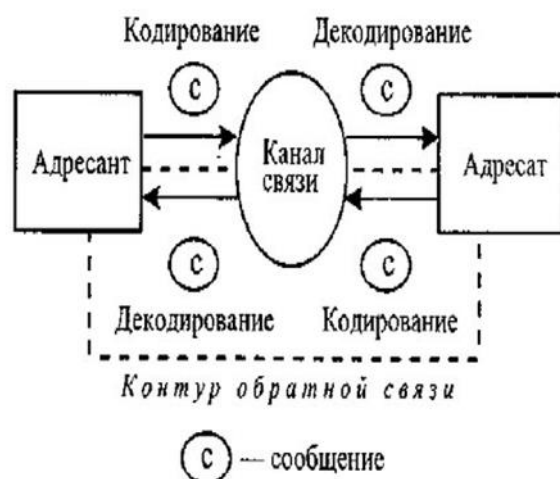
11. Заполните таблицу

Уровень общения	Ситуации, примеры применения

12. Опишите жизненные ситуации, в которых актуализируется та или иная функция общения.

13. Какие виды общения проявляются в педагогической деятельности? Приведите конкретные примеры.

14. Приведите конкретный пример акта общения, опираясь на данную схему:

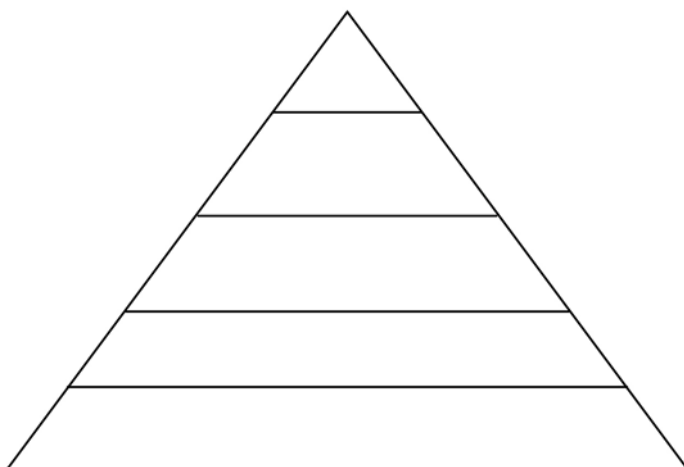


15. Какие из данных особенностей характеризуют человека как личность, а какие как индивидуальность? Выпишите слова в две группы.

Целеустремленность, музыкальность, упрямство, вспыльчивость, вдумчивость, моральная воспитанность, высокая эмоциональность, низкая адаптация к темноте, стабильность, ригидность, старательность, трудолюбие, цельность, плохая пространственная координация, приятный голос, черные глаза, познавательная активность, хороший слух,

критичность ума, внимательность, прекрасная дикция, подвижность, средний рост, артистичность.

16. Перечислите базовые потребности личности в соответствии с представлениями А. Маслоу (пирамида потребностей).



17. Заполните таблицу, используя условные обозначения. («+»-свойство характерно для данного темперамента, «-»- свойство не выражено у людей с данным темпераментом, «в» - высокий уровень проявления данного свойства, «с» - средний уровень, «н» - низкий уровень проявления данного свойства).

Свойства темперамента	Типы темперамента			
	холерик	сангвиник	флегматик	меланхолик
Активность				
Реактивность				
Темп реакций				
Пластичность				
Регидность				
Экстраверсия				
Интроверсия				
Сензитивность				
Тревожность				
Эмоциональность				

18. Заполните таблицу, соотнеся конституциональные типы темперамента:

У. Шелдон	Описание конституционального типа	Э. Кречмер

19. Укажите те особенности поведения, которые обусловлены темпераментом, и те, которые обусловлены мотивацией. По каким признакам это можно установить?

У детей старшего дошкольного возраста холерического темперамента при выполнении различных трудовых заданий могут проявляться следующие особенности поведения: 1. Они невнимательны при объяснении задания, даже тогда, когда интересно. 2. Часто не выслушивают объяснения до конца и приступают к работе. 3. При неудачах бывают срывы: дети рвут тетради, бросают работу, когда что-то не получается. 4. В новых заданиях с красочным материалом при объяснении внимательно следят за каждым движением воспитателя. 5. В работах соревновательного характера проявляют терпение и настойчивость при неудачах. 6. В однообразной работе проявляют торопливость, неряшливость, неаккуратность.

20. Из числа нижеприведённых положений о характере выберите те, которые наиболее правильно раскрывают понятие «характер». Дайте обоснование своего ответа.

А. Черты характера проявляются в любых обстоятельствах и условиях.

Б. Черты характера проявляются лишь в соответствующих им типичных обстоятельствах.

В. Черты характера есть не что иное, как отношение личности к определённым сторонам действительности.

Г. Черты характера есть не что иное, как определённые способы действий.

Д. В характере проявляются и отношения личности и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.

Е. Характер индивидуально своеобразен.

Ж. Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.

И. Характер - отражение общественных отношений.

21. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

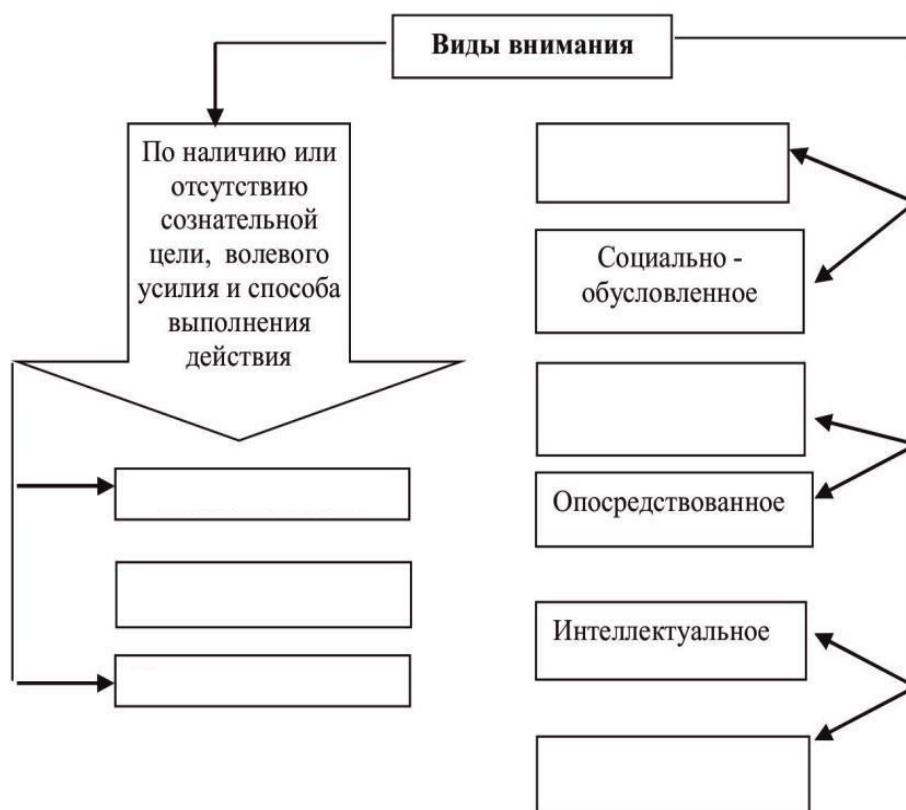
Внушаемость (вера в приметы, мнительность, и т. п.). Смелость. Долг и ответственность. Увлечённость. Общительность. Доброжелательность. Самообладание в экстремальных ситуациях. Чувство спортивной чести. Болезненное отношение к спортивным неудачам. Исполнительность. Наблюдательность. Инициативность. Уважение к товарищам. Сильное переживание радости победы, бурное её проявление. Патриотизм. Требовательность к себе и другим. Аккуратность. Уверенность в своих силах.

22. Проведите сравнительную характеристику ощущению и восприятию, как психическим процессам и заполните таблицу, выделив общие признаки и отличия.

Общее	Различия

23. Приведите примеры проявления свойств восприятия (апперцепция, выделение предмета из фона, константность, целостность) в педагогической деятельности.

24. Заполните схему, вставив пропущенные понятия.



25. Заполните таблицу:

По способу запоминания	По характеру психической активности	Временная характеристика
1. Произвольная	1. Двигательная	1.
2. Непроизвольная	2.	2. Кратковременная
3.	3.	3.
4. Механическая	4.	4.

26. Укажите стрелками верные соответствия между понятиями, характеризующими качества мышления, и их содержанием.

Глубина	Умение подвергать свои и чужие мысли критическому рассмотрению
Гибкость	Способность охватывать вопрос в целом
Устойчивость	Умение видеть и выделять главное
Самостоятельность	Умение быстро менять действия при изменении обстановки, рассматривать объект с разных точек зрения

Широта	Умение применять полученные знания, в т.ч. и в новых условиях, заданиях
Критичность	Умение выполнять задания без помощи и постоянного контроля со стороны

27. Заполните пропущенные блоки в схеме:



28. Определите вид воображения

- ☐ Для данного вида воображения характерно осознание цели и мотивов деятельности, ради чего человек должен продуцировать новые образы.
- ☐ Создание образов желаемого будущего.
- ☐ Создание образа происходит на основе словесного описания, восприятия изображения в виде картин, карт, схем.
- ☐ Самостоятельное создание новых образов, реализующихся в оригинальных продуктах деятельности.
- ☐ Фантастические видения, не имеющие, по-видимому, почти никакой связи с окружающей человека действительностью.

29. Ниже перечислены списки основных, положительных и отрицательных эмоциональных переживаний. Подберите к каждой эмоции из первого списка противоположную из второго списка.

- Положительные эмоциональные переживания: удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность,

спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.

- Отрицательные эмоциональные переживания: неудовольствие, горе, (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука, отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

30. Определите волевое качество личности.

- ☐ Четкое осознание цели и интенсивное стремление к ней, борьба мотивов присутствует, однако принятие и осуществление решения часто откладывается во времени или меняется.
- ☐ Четкое осознание цели, достаточность мотивов и возможностей, обоснованная борьба мотивов, обоснованное и интенсивное принятие решения, стойкое осуществление решения.
- ☐ Объективно неоправданные цели и стремления к её достижению, борьба мотивов на основе субъективного мнения, принятие решения интенсивное, хотя и не обоснованное, осуществление решения исходя из ситуации.
- ☐ Интенсивное стремление к отдаленной цели, наличие борьбы мотивов, хотя и без интенсивности принятия решения, стойкое осуществление решения.
- ☐ Четкое осознание цели и интенсивное стремление к ней, наличие борьбы мотивов, хотя и без всестороннего анализа при выборе, принятие и осуществление решения четкое и устойчивое.

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер зачетного вопроса для контроля знаний и умений
1.	Психология как наука	ОК 01, ОК 02, ОК 09	1-3	1-2
2.	История психологии	ОК 01, ОК 02, ОК 09	4-6	3-5
3.	Понятие о психике	ОК 01, ОК 02, ОК 09	7-9	6-7
4.	Деятельность	ОК 01, ОК 02, ОК 09	10-11	8-10
5.	Общение.	ОК 01, ОК 02, ОК 09	12-14	11-14
6	Личность	ОК 01, ОК 02, ОК 09	15-16	15-16
7	Психические свойства	ОК 01, ОК 02, ОК 09	17-20	17-21
8	Психические процессы	ОК 01, ОК 02, ОК 09	21-30	22-30

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.

7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с.
2. Крысько, В.Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях: учебное пособие / В.Г. Крысько. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 416 с.
3. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.
4. Скляр, Н.А. Психология: рабочая тетрадь / Н.А. Скляр, В.В. Коломенская. – Москва: Издательство "Перо", 2019. – 116 с.
5. Чеховских, М.И. Психология: учебное пособие / М.И. Чеховских. – 5-е изд., стер. – Москва; Минск: ИНФРА-М; Новое знание, 2011. – 380 с.
6. Ярмонова, А.А. Психологические аспекты общения: учебно-методическое пособие / А.А. Ярмонова. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023. – 216 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Национальная психологическая энциклопедия: сайт, 2007-2024. - URL: . <https://web.archive.org/web/20130302145829/http://vocabulary.ru/dictionary> (дата обращения: 28.08.2025).
2. Психология от А до Я: сайт педагога-исследователя.- URL: <https://azps.ru/> (дата обращения: 28.08.2025).
3. Вопросы психологии: сайт. – Москва: НИИТ МГАФК12, 2001-2024.- URL: <http://www.vorpsy.ru/news.htm>-научный (дата обращения: 28.08.2025).
4. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета: сайт. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2007-2025. -URL: <https://psychlib.ru/index.php?ysclid=mg6n553tsa281999975> (дата обращения: 28.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Информационная справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору. – Обновление ежемесячно.
2. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 10.04.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

2. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 10.04.2025).

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 10.04.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Оборудованный учебный кабинет № 203 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	площадь 51,2 кв.м. Перечень основного оборудования: 24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедийный проектор Ben Q MP 522-24010-00, экран на штативе 1800×1500, ноутбук h.p. Probook 4515S, мышь компьютерная, удлинитель, стол письменный, стул мягкий, столы ученические – 12 штук, стулья ученические – 24 шт., стол-тумба, вешалки – 2 шт.
Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска. Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1	11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук

*Помещения для самостоятельной работы

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1	Психология как наука	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
2	История психологии	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
3	Понятие о психике	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
4	Деятельность	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
5	Общение	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
6	Личность	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	нет
7	Психические свойства	Ноутбук, проектор	2 часа, лекция	да
8	Психические процессы	Ноутбук, проектор	6 часов, лекция	да
9	Психология как наука		2 часа, прак. зан.	да
10	История психологии		2 часа, прак. зан.	нет
11	Понятие о психике	Ноутбук, проектор	2 часа, прак. зан.	нет
12	Деятельность		4 часа, прак. зан.	да
13	Общение	Психогимнастические упражнения, ноутбук, проектор	4 часа, прак. зан.	нет
14	Личность <i>Контрольная работа № 1 по темам: «Деятельность», «Общение», «Личность».</i>	Ситуационные задачи, психодиагностические методики	2 часа, прак. зан.	да

15	Психические свойства	Ситуационные задачи, психодиагностические методики	8 часов, прак. зан	да
16	Психические процессы <i>Контрольная работа № 2 по темам: «Психические свойства», «Психические процессы».</i>	Ситуационные задачи	8 часов, прак. зан	да

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1 по дисциплине «Основы психологии»
по темам: «Деятельность», «Общение», «Личность».
Вариант 1**

1. *Прочитайте текст и выберите правильный ответ.*

Отметьте, какая из указанных ниже теорий мотивации основана на идее существования врожденных физиологических нужд, неудовлетворенность которыми вызывает чувство дискомфорта и стремление устранить дефицит:

- А. Теория когнитивного диссонанса
- В. Двухфакторная теория Фредерика Герцберга
- С. Теория инстинктов Зигмунда Фрейда
- Д. Теория потребностей Абрахама Маслоу

Правильный ответ:

2. *Прочитайте текст и выберите правильный ответ.*

Выберите определение, которое правильно отражает понятие "деятельность":

- А. Деятельность — это совокупность внутренних переживаний и состояний человека.
- Б. Деятельность — это процесс взаимодействия человека с окружающей средой, включающий целенаправленное преобразование действительности.
- В. Деятельность — это исключительно трудовая деятельность человека, связанная с производством материальных благ.
- Г. Деятельность — это бессознательные автоматизмы, возникающие вне сознательного управления человеком.

Правильный ответ:

3. *Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.*

Какой вид деятельности направлен на изменение природного окружения с целью удовлетворения потребностей человека?

Правильный ответ:

4. *Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.*

Назовите основную цель учебной деятельности:

Правильный ответ:

5. *Прочитайте текст и выберите правильный ответ.*

Теория черт личности была разработана американским психологом Раймондом Кэттеллом. Она утверждает, что личность можно описать через ограниченное количество универсальных черт. Сколько именно факторов выделил Кэттелл в своей модели?

- А. 16
- В. 8
- С. 5

D. 10

*Правильный ответ:*6. *Прочитайте текст и выберите правильные ответы.*

Какие свойства личности относят к числу высших духовных образований?

- A. Совесть
- B. Чувства долга и чести
- C. Умственные способности
- D. Эмоциональная возбудимость
- E. Идеалы и ценности

*Правильные ответы:*7. *Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием*

Установите правильную последовательность этапов формирования доверительных отношений в процессе общения:

- A. Оценка надежности партнёра
- B. Формирование чувства доверия
- C. Открытый обмен мнениями и мыслями
- D. Создание условий для совместной деятельности
- E. Становление общей истории позитивных взаимодействий

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

<i>первый</i>	<i>второй</i>	<i>третий</i>	<i>четверт ый</i>	<i>пятый</i>

8. *Прочитайте текст и установите соответствие.*

Подберите каждому этапу общения из левого столбца (A-C) соответствующую фазу взаимодействия из правого столбца (1-3):

Этапы общения		Фазы взаимодействия	
A	Начало разговора	1	Закрытие контакта, прощание
B	Основная фаза беседы	2	Сообщение информации, обсуждение темы
C	Завершение разговора	3	Установление контакта

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

A	B	C

9. *Прочитайте текст и установите соответствие.*

Установите соответствие между формами выражения эмоций из левого столбца (A-C) и способами их проявления из правого столбца (1-3):

Формы выражения эмоций		Способы проявления	
А	Невербальные	1	Словесные высказывания, речь
В	Вербальные	2	Интонация голоса, громкость, скорость речи
С	Паралингвистические	3	Жесты, мимика, поза тела

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С

10. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

При каком стиле общения лидер использует директивные методы руководства? Обоснуйте свой ответ.

- А. Демократический
- В. Авторитарный
- С. Либеральный

Правильный ответ:

Обоснование:

Вариант 2

1. Прочитайте текст и выберите правильный ответ.

Степень трудности тех целей, к которым стремится человек, и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным, характеризует:

- А. Уровень притязаний
- В. Локус контроля
- С. Самооценка
- Д. Самоотношение

Правильный ответ:

2. Прочитайте текст и выберите правильный ответ.

Теория ожидания Виктора Врума основывается на предположении, что сила стремления человека достичь цели зависит от трех переменных: валентности, инструментальности и...

- А. Потенции
- В. Способности
- С. Ожидания
- Д. Амбиций

Правильный ответ:

3. Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.

Какие компоненты входят в структуру деятельности согласно общепринятой классификации?

Правильный ответ:

4. Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.

Кто предложил концепцию уровней деятельности ("Деятельность — действие — операция")?

Правильный ответ:

5. Прочитайте текст и выберите правильный ответ.

Кто разработал теорию иерархии потребностей, утверждая, что высшие потребности начинают удовлетворяться лишь тогда, когда удовлетворены базовые?

- A. Карл Роджерс
- B. Абрахам Маслоу
- C. Эрик Эриксон
- D. Гордон Олпорт

Правильный ответ:

6. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием

Расположите последовательно стадии процесса общения:

- A. Кодирование послания отправителем
- B. Интерпретация посланного сигнала адресатом
- C. Передача информации средствами массовой коммуникации или личным контактом
- D. Осознание потребности передачи информации отправителем
- E. Обратная связь от адресата отправителю

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

<i>первый</i>	<i>второй</i>	<i>третий</i>	<i>четвертый</i>	<i>пятый</i>

7. Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.

Согласно психоаналитической теории Зигмунда Фрейда, структура личности включает три компонента. Назовите их:

Правильный ответ:

8. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие подходы рассматривают личность как продукт воспитания и жизненного опыта?

- A. Биогенетический подход
- B. Социогенетический подход

- С. Концепция личности Карла Юнга
 D. Феноменологический подход
 Е. Бихевиористская концепция личности

Правильные ответы:

9. Прочитайте текст и установите соответствие.

Соотнесите названия стилей общения из левого столбца (А-С) с их характеристиками из правого столбца (1-3):

Стили общения		Характеристики	
А	Авторитарный	1	Минимальное руководство, свобода действий, отсутствие чётких границ ответственности
В	Демократический	2	Доминирует жёсткий контроль, ограничение инициативы участников
С	Либеральный	3	Учёт мнения всех членов группы, равноправие участников

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С

10. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какая сторона общения относится к процессуальному аспекту общения и включает обмен действиями?

- А. Интерактивная
 В. Перцептивная
 С. Коммуникативная

Правильный ответ:

Обоснование:

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 по дисциплине «Основы психологии» по темам
«Психические свойства», «Психические процессы»**

Вариант 1

1. *Прочитайте текст и выберите правильный ответ.*

Выберите верное утверждение относительно холерика:

- A. Отличаются быстрой реакцией и резкими сменами настроения.
- B. Склонны долго размышлять перед принятием решений.
- C. Редко проявляют инициативу и предпочитают пассивную роль.
- D. Часто бывают меланхоличными и тревожными.

Правильный ответ:

2. *Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.*

Напишите термин, используемый для обозначения устойчивого набора индивидуальных качеств, характеризующих поведение человека и способствующих формированию стереотипов восприятия личности окружающими.

Правильный ответ:

3. *Прочитайте текст и выберите правильные ответы.*

Какие из перечисленных способностей относятся к интеллектуальным?

- A. Логико-математические способности
- B. Музыкальная одарённость
- C. Пространственное воображение
- D. Творческое мышление
- E. Физическая выносливость

Правильные ответы:

4. *Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием*

Расположите уровни развития способностей в порядке возрастания сложности:

- A. Талант
- B. Одарённость
- C. Задатки
- D. Мастерство

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

<i>первый</i>	<i>второй</i>	<i>третий</i>	<i>четвертый</i>

5. *Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.*

У Маши родители знаменитые люди. Мама известная оперная певица, папа выдающийся талантливый художник. Обязательно, ли Маша станет певицей или художницей? Объясните свой выбор с точки зрения факторов психического развития личности.

- A. Да, обязательно

В. Нет, не обязательно.

Правильный ответ:

Обоснование:

6. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие ощущения называются проприоцептивными?

- А. Кожные ощущения
- В. Вестибулярные ощущения
- С. Ощущения равновесия и движения
- Д. Восприятие температуры
- Е. Ощущение напряжения мышц и суставов

Правильные ответы:

7. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие виды внимания выделяют в современной психологии?

- А. Произвольное внимание
- В. Непроизвольное внимание
- С. Постпроизвольное внимание
- Д. Эмпирическое внимание
- Е. Дифференциальное внимание

Правильные ответы:

8. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между названием свойств восприятия из левого столбца (А-Д) и их определением из правого столбца (1-4).

Свойства восприятия		Определение	
А	Апперцепция	1	Человек оценивает объект с помощью различных сведений, полученных с помощью органов чувств, то есть по отдельным предметам, которые он относит к определенной категории
В	Предметность	2	Образ предмета или явления воспринимается постоянным по некоторым характеристикам, независимо от иного фактора
С	Целостность	3	Зависимость восприятия от прошлого опыта и особенностей личности воспринимающего
Д	Константность	4	Человек оценивает предмет или явление, достраивая разрозненный образ до единой, целой формы

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С	Д

9. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между названием приемов воображения из левого столбца (А-С) и ситуациями в которых они используются из правого столбца (1-3).

Приемы воображения		Примеры применения	
А	Агглютинация	1	Фантасты в своих произведениях используют такой сюжет как путешествие во времени
В	Аналогия	2	Изобретатели конструируют аэросани, танки-амфибии, вертолеты, дирижабли, подводные лодки и т.п.
С	Перемещение	3	В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, минотавры, сфинксы, драконы и т.д

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С

10. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием

Расставьте в правильной последовательности процессы, протекающие при осуществлении волевых действий:

- А. Осознание возможности и препятствий
- В. Планирование путей преодоления трудностей
- С. Преодоление сопротивления, реализация задуманного
- Д. Активация внутренних ресурсов и начало действия

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

первый	второй	третий	четвертый
А	В	Д	С

11. Прочитайте текст и дайте развернутый обоснованный ответ
Какие эмоции традиционно называют базовыми и обоснуйте почему?

Правильный ответ:

Обоснование:

Вариант 2

1. Прочитайте текст и выберите правильный ответ.

Какой тип темперамента характеризуется высокой степенью устойчивости к стрессовым ситуациям и способностью сохранять спокойствие даже в сложных обстоятельствах?

- А. Сангвиник
- В. Флегматик
- С. Меланхолик
- Д. Холерик

Правильный ответ:

2. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием

Определите правильный порядок расположения темпераментов по уровню подвижности нервной системы от высокого к низкому:

- A. Сангвиник
- B. Холерик
- C. Меланхолик
- D. Флегматик

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

первый	второй	третий	четвертый

3. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие характеристики соответствуют творческим способностям?

- A. Новаторские идеи и нестандартные решения
- B. Быстрая обработка информации и память
- C. Готовность рисковать и экспериментировать
- D. Высокий уровень концентрации внимания
- E. Широкий кругозор и эрудированность

Правильные ответы:

4. Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Классный руководитель жалуется родителям, что их сын неуправляем, раздражителен, склонен к агрессии по отношению к другим детям, учеба его мало интересует. На критику со стороны преподавателя реагирует грубостью. Какой у мальчика тип акцентуации характера по К. Леонгарду? Обоснуйте свой ответ.

- A. Гипертимный
- B. Эмотивный
- C. Возбудимый
- D. Дистимный

Правильный ответ:

Обоснование. Проявляется повышенная импульсивность, недостаточная управляемость, весьма слабый контроль над побуждениями и влечениями.

5. Прочитайте вопрос и напишите правильный ответ.

Назовите три главных фактора, влияющие на формирование характера.

Правильный ответ:

6. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие изменения происходят в ощущениях при привыкании к раздражителям?

- A. Постепенное снижение интенсивности ощущений
- B. Рост скорости обработки сенсорной информации
- C. Увеличение порога чувствительности органов чувств
- D. Улучшение способности отличать близкие раздражители

Е. Замедление нервно-рефлекторных реакций

Правильные ответы:

7. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие признаки свидетельствуют о высоком уровне произвольного внимания?

- А. Легкая отвлекаемость на посторонние раздражители
- В. Способность длительно удерживать концентрацию на задаче
- С. Необходимость постоянных перерывов в работе
- Д. Сохранение высокой работоспособности в течение длительного времени
- Е. Отрицательное отношение к смене вида деятельности

Правильные ответы:

8. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между названием мыслительных операций из левого столбца (А-Е) и их содержанием из правого столбца (1-5).

Мыслительные операции		Содержание	
А	Синтез	1	заключается в выделении существенных признаков объекта или явления, игнорируя несущественные детали
В	Сравнение	2	направлено на обнаружение сходств и различий между объектами или явлениями
С	Конкретизация	3	процедура разделения целого объекта или явления на отдельные части для последующего исследования каждой составляющей отдельно
Д	Абстрагирование	4	заключается в соединении отдельных частей в единое целое
Е	Анализ	5	направлен на выделение частных случаев и иллюстрацию абстрактных понятий конкретными примерами

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С	Д	Е

9. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между названием приемов воображения из левого столбца (А-С) и ситуациями в которых они используются из правого столбца (1-3).

Приемы воображения		Примеры применения	
А	Придача	1	Герои сказок: великан - огромный как гора и мальчик с пальчик
В	Типизация	2	В сказках часто используются такие образы как ковер-самолет, сапоги-скороходы, шапка-невидимка
С	Гиперболизация	3	У Н.В.Гоголя в романе «Мертвые души» ярко представлены образы Манилова,

			Собакевича, Плюшкина и т.п
--	--	--	----------------------------

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	В	С

10. Прочитайте текст и выберите последовательность в соответствии с заданием

Расположите в правильной последовательности этапы волевого акта:

- А. Принятие решения
- В. Постановка цели
- С. Исполнение принятого решения
- Д. Борьба мотивов

Запишите соответствующую последовательность букв слева направо

<i>первый</i>	<i>второй</i>	<i>третий</i>	<i>четвертый</i>

11. Прочитайте текст и выберите правильные ответы.

Какие эмоции традиционно относят к базовым?

- А. Радость
- В. Грусть
- С. Зависть
- Д. Страх
- Е. Презрение

Правильные ответы:

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корпус 1;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся)

привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций

Тема Психология как наука

Вопросы:

1. Роль психологии в современном обществе.
2. Специфика психологического знания.
3. Структура психологической науки.
4. Место психологии в системе наук.
5. Методы исследования в психологии.

1. Роль психологии в современном обществе

Психология как наука изучает множество сложных и разнообразных явлений. Роль и значение общей психологии в том, что она даёт фундаментальные, обобщённые, хорошо осмысленные представления о содержании и специфике функционирования психических явлений и процессов. Психология должна служить тому, чтобы человек глубже понимал мир, мог эффективно осуществлять профессиональную деятельность, успешно взаимодействовать с другими людьми, строить гармоничные отношения в семье, хорошо воспитывать своих детей, понимать жизненные трудности и пути их разрешения.

Без психологии не возможен общественный прогресс научного знания и практики. Психология наука о самых сложных явлениях, которые известны человечеству.

Всем важно понять:

- Что хотят и могут окружающие нас люди.
- Как ориентироваться в особенностях личности.
- Свои достоинства, возможности и недостатки, т.е. уметь психологически достоверно охарактеризовать себя как личность.
- Состояние своей души.
- Как сознательно изменить себя.

Зачем учить общую психологию?

1. Интересно провести время, обогатить круг ассоциаций.
2. Это основа профессии психолога – множество систем координат.
3. Каждая профессия формирует свою ментальность – свой способ видеть и понимать окружающее.

2. Специфика психологического знания

1. Психология - одна из самых сложных наук, т.к. носителем психики является головной мозг, самый сложный по строению и закономерностям деятельности организм и механизм. Да и сами психологические явления очень многогранны, а большинство законов психики до сих пор не изучено.

Кроме того, научиться управлять психическими процессами и явлениями, психическими функциями сложнее, чем чем-либо другим.

2. *Слияние предмета и объекта психологии* объясняется тем, что человек с помощью психики познает окружающий его мир, а потом на основе этого и свою собственную психику, влияние этого мира на нее. При этом слияние это неоднозначно, имеет очень много форм проявления, которые достаточно сложно изучить.

3. *Уникальные практические следствия* психологии состоят в том, что результаты исследования этой науки по сравнению с другими отраслями знаний очень часто значительно более значимы для людей и объективно, и субъективно, поскольку что может быть важнее, чем осмыслить причины всех проблем человечества - психику и сознание его самого.

4. *Чрезвычайная перспективность психологии и её исследований* вытекает из постоянно возрастающих роли и значения людей, их психики и сознания. Можно с большой степенью ответственности заявлять, что наибольшую сложность в будущем

будут представлять не разработка **каких-то сверхсложных технических проектов, а прогнозирование поведения и поступков людей в ходе их реализации и эксплуатации.**

Житейская психология - это психологические знания, почерпнутые людьми из обыденной жизни.

Они обладают следующими основными отличительными характеристиками:

- **конкретность**, т.е. привязанностью к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам человеческой деятельности;
- **интуитивность**, свидетельствующей о недостаточной осознанности их происхождения и закономерностей функционирования;
- **ограниченность**, т.е. слабыми представлениями человека о специфике и сферах функционирования конкретных психологических феноменов;
- **основываются на наблюдениях и размышлениях**, а это означает, что обыденные психологические знания не подвергнуты научному осмыслению;
- **ограниченностью в материалах**, т.е. человек обладающий теми или иными житейскими психологическими наблюдениями, не может их сравнить с подобными же у других людей.

Научная психология - это устойчивые психологические знания, полученные в процессе теоретического и экспериментального изучения психики людей и животных.

Им присущи свои особенности:

- **обобщенность**, т.е. осмысленность конкретного психологического явления на основе специфики его проявления у многих людей, во многих условиях, применительно ко многим задачам человеческой деятельности;
- **рационализм**, свидетельствующий о том, что научные психологические знания максимально исследованы и осознаны;
- **неограниченность**, т.е. они могут использоваться множеством людей;
- **основываются на эксперименте**, т.е. научные психологические знания исследованы в различных условиях;
- **слабая ограниченность в материалах**, означающая, что научные психологические знания изучены на основе многочисленных и часто в уникальных условиях.

Практическая психология – разрабатывает приёмы и способы применения научной психологии в практической деятельности.

Каждый из нас должен быть в известной степени психологом, иначе мы не могли бы жить среди людей и не достигли бы желаемых результатов своей деятельности.

3. Структура психологической науки

Каждая наука всегда имеет свой объект и предмет, свои задачи. **Объектом**, как правило, являются носители тех явлений и процессов, которые исследует конкретная наука, а **предметом** - специфика формирования, развития и проявления этих феноменов. Но психология - это особая область знаний, в которой, с одной стороны, много не укладывающегося в рамки обычных представлений (например, парапсихологические явления), а с другой - своеобразные объекты: личность (группа, если мы имеем в виду социальную психологию) и деятельность, поведение людей, поскольку именно в них проявляется психическое. **Задачами** любой науки выступают основные направления её исследования и развития, а также те цели, которые она ставит перед собой эта конкретная отрасль знаний, достигая определенных результатов.

Объект психологии - человек или определенная группа людей и животных как постоянных носителей психики.

Предмет психологии - это **психика** как высшая форма взаимосвязи живых существ с предметным миром.

Задачи психологии:

- 1) изучать качественные (структурные) особенности психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;

2) анализировать становление и развитие психических явлений и процессов в связи с детерминированностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей;

3) исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;

4) содействовать планомерному внедрению научных знаний психологии в практику (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализации процесса труда в различных видах деятельности людей).

Психология от греч. «psyche» - душа и «logos» - наука, учение = наука о душе.

Психология – это наука о закономерностях возникновения, развития и проявлениях психики человека.

Принцип детерминизма (С.Л. Рубинштейн) (причинно-следственной связи), т.е. причинной обусловленности психических явлений, означает, что они опосредуются естественными и социальными условиями и изменяются с изменением этих условий. Психика определяется образом жизни и изменяется с изменением образа жизни.

Принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн) означают, что сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство. Сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности. Деятельность выступает как форма активности сознания, а само сознание обеспечивает активный характер деятельности.

Принцип развития (Б.Г. Ананьев) означает, что психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития и в процессе этого развития.

Принцип личностного подхода ориентирует исследователей всех индивидуально- и социально-психологических особенностей человека.

Принцип системности (Б.Ф. Ломов) – взаимосвязи.

4. Место психологии в системе наук

Современная психология находится на стыке ряда наук. Она занимает промежуточное положение между общественными науками с одной стороны, естественными с другой, техническими с третьей. Близость её к этим наукам, даже наличие отраслей, разрабатываемых совместно с некоторыми из них, ни в коей мере не лишает её самостоятельности.

Психология и очень старая и совсем молодая наука. Имея тысячелетнее прошлое, она тем не менее вся в будущем. Возникла и развивалась она в недрах философии. И только в **1879** году психология становится самостоятельной областью научных знаний и связано это с научной деятельностью **Вильгельма Вундта**. Он создал первую в мире экспериментальную лабораторию.

Таким образом, психология является наукой, в которой соотносятся социально-гуманитарное и естественно-научное знание, что определяет ее **роль фундамента в системе наук**. Психология интегрирует данные этих отраслей научного знания и, в свою очередь, влияет на них, становясь общей моделью человекознания. Историческая миссия психологии в современное время заключается в том, чтобы **быть интегратором всех сфер человекознания и основным средством построения его общей теории**. Психология выполняет **миссию объединения естественных и общественных наук в изучении человека в единую концепцию**.

В последнее время усиливаются связи психологии с **техническими науками**, возникают смежные дисциплины: инженерная психология, эргономика, космическая и авиационная психология и т.п.

5. Методы исследования в психологии

Методология – это система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, направленной на познание психического мира человека. Без методологии наука не имеет самостоятельного статуса.

Методы – это способы, посредством которых познаётся предмет науки.

Методика – это конкретный способ исследования, служащий достижению конкретной цели, включающий описание процедуры исследования, необходимого оборудования, способа обработки данных.

Методы исследования в психологии:

1 группа методов – основные:

1. **Наблюдение** - наиболее распространенный метод, с помощью которого изучают психологические явления в различных условиях без вмешательства в их течение.

Наблюдение бывает житейским и научным, включенным и невключенным. Житейское наблюдение ограничивается регистрацией фактов, носит случайный, неорганизованный характер. Научное наблюдение является организованным, предполагает четкий план, фиксацию результатов в специальном дневнике. Включенное наблюдение предусматривает участие исследователя в деятельности, которую он изучает; в невключенном этого не требуется.

2. **Эксперимент** - метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений.

Эксперимент может быть лабораторным, когда он протекает в специально организованных условиях, а действия испытуемого определяются инструкцией; естественным, когда изучение осуществляется в естественных условиях; констатирующим - когда изучаются лишь необходимые психологические явления; формирующим в процессе которого развиваются определенные качества испытуемых.

2 группа методов – вспомогательные:

1. Метод **обобщения независимых характеристик** предполагает выявление и анализ мнений о тех или иных психологических явлениях и процессах, полученных от различных людей.

Опрос - метод, предполагающий ответы испытуемых на конкретные вопросы исследователя. Он бывает письменным (анкетирование), когда вопросы задаются на бумаге; устным, когда вопросы задаются устно; и в форме интервью, во время которого устанавливается личный контакт с испытуемым.

2. **Анализ результатов деятельности** - метод опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей.

Тестирование - метод, во время применения которого испытуемые выполняют определенные действия по заданию исследователя.

Различают тестирование проективное, исследующее разнообразные проявления психики индивидов и тестирование психокоррекционное.

Тема Понятие о психике

Вопросы:

1. Психика и психические явления.
2. Физиологические основы психики.
3. Развитие психики в филогенезе.
4. Бессознательное и сознание человека.

1. Психика и психические явления

Психика - это свойство мозга, обеспечивая человеку и животному способность отражать, воздействие предметов и явлений реального мира.

Функции психики:

1. Отражение воздействий окружающей действительности в форме образа, мысли или переживания.

2. Регуляция поведения и деятельности. Психика, сознание человека, с одной стороны, отражают воздействия внешней среды, адаптируются к ней, а с другой -

регулируют этот процесс, составляя внутреннее содержание деятельности и поведения. Последние не могут не опосредоваться психикой, т.к. именно человек с помощью ее осознает мотивы и потребности, ставит перед собой цели и задачи деятельности, вырабатывает способы и приемы достижения ее результатов. Поведение же при этом выступает внешней формой проявления психики.

3. Осознание человеком своего места в окружающем мире. Эта функция психики, с одной стороны, обеспечивает правильную адаптацию и ориентацию человека в объективном мире, гарантируя ему эффективное осмысление всех реалий этого мира и адекватное к ним отношение. С другой стороны, с помощью психики, сознания человек осознает себя как личность, наделенную определенными индивидуальными и социально-психологическими особенностями, как представителя конкретного общества, социальной группы, отличающегося от других людей и находящегося с ними в своеобразных межличностных отношениях.

4. Обеспечение целостности организма.

5. Обеспечение адаптации живых организмов к условиям окружающей среды.

Особенности психики:

1. Психика - это свойство только высокоорганизованной живой материи. Причем не просто живой материи, а высокоорганизованной живой материи. Следовательно, не всякая живая материя обладает этим свойством, а лишь та, которая обладает специфическими органами, обуславливающими возможность существования психики.

2. Обладает способностью объективно мыслить. Это значит следующее: высокоорганизованная живая материя, обладающая психикой, обладает способностью получения информации об окружающем ее мире. В то же время получение информации связано с созданием этой высокоорганизованной материей определенного психического, т.е. субъективного по своей природе и идеалистического (нематериального) по своей сути образа, который с определенной мерой точности является копией материальных объектов реального мира.

3. Способна реагировать на изменения и воздействие внешней среды. Получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания.

Происхождение психики:

- Идеалистическая точка зрения (божественное происхождение).
- Материалистическая (в результате эволюции).
- Дуалистическая (психика имеет два начала психическое (идеалистическое) и биологическое (материалистическое).

Мир психических явлений включает в себя:

• **психические процессы** - это психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание личностью воздействий окружающей действительности;

• **психические свойства** - это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, типичный для нее. Различают следующие свойства личности: направленность, темперамент, характер и способности;

• **психические состояния** - это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени;

• **психические образования** - это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

2. Физиологические основы психики

Физиологическими основами называют такие способы изучения психических явления, которые предполагают использование разнообразных физических или физиологических реакций организма для получения информации об исследуемых психических явлениях.

Психическая деятельность **связана со всеми отделами центральной и периферической нервной системы**. Эта связь осуществляется с помощью нервов, состоящих, в свою очередь, из нервных клеток – нейронов. НС человека выполняет функции системы, регулирующей деятельность всего организма. Благодаря нс человек способен получать информацию о внешней среде, анализировать её и формировать адекватное ситуации поведение, т.е. успешно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Нервная система **состоит из двух отделов**: центрального и периферического. **Центральный включает**: головной мозг и спинной мозг. Все остальное – **периферическая часть** – это нервные волокна, идущие к поверхности тела, к органам чувств и внутренним органам, и идущие от них к центральной нервной системе (ЦНС). ЦНС – это скопление нервных клеток.

Рассмотрим, как устроена нервная клетка – **нейрон**. Клетка состоит из *тела*, ядра, *дендритов* – древовидных отростков от тела клетки, число которых доходит до тысячи, и *аксона*. *Аксон* – это один из дендритов, сильно удлинённый, соединяющий нейрон с другими нейронами. Часть аксонов покрыта специальной *миелиновой оболочкой*, которая способствует более быстрому проведению импульса по нерву. Места контактов нервных клеток друг с другом называются *синапсами*.

Большинство нейронов – специализированные, и выполняют специфические функции. *Сенсорный* нейрон проводит нервный импульс от рецепторов к ЦНС; *двигательный* нейрон проводит нервный импульс от ЦНС к органам движения и *нейрон локальной сети*, который проводит нервный импульс от одного участка ЦНС к другому.

На внутренних органах и на поверхности тела нервные клетки своими аксонами подходят к рецепторам – *органическим устройствам, предназначенным для восприятия различных видов энергии (механической, электромагнитной, химической и др.) и преобразования ее в энергию нервного импульса*. Весь организм фактически соткан из массы разнообразных рецепторов. Особенно их много в органах чувств: глаз, ухо, кожа и т.д. Рецепторы – это первая составная часть анализатора.

3. Развитие психики в филогенезе

Проблема происхождения психики является сложной для науки. Существует много теорий о сущности психики и о её происхождении.

Подходы к пониманию природы психики



Возникновение и развитие психики, с точки зрения науки, есть результат длительного приспособления живых организмов к окружающей среде. Живые существа, обладая активностью, могут осуществлять избирательное взаимодействие с окружающей средой.

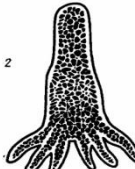
Филогенез – это историческое развитие мира животных; процесс возникновения, историческое развитие психики и поведения человека как вида.

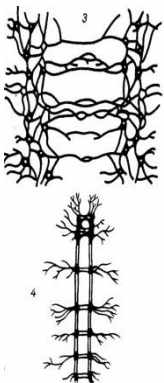
Онтогенез - процесс индивидуального развития человека. Понятие "онтогенез" в психологии употребляется для обозначения изменений психики ребенка, которые происходят в условиях воспитания и обучения.

Уровни развития психики живых организмов:

1. Раздражимость.
2. Чувствительность.
3. Поведение.
4. Сознание.

**Стадии и уровни развития психики и поведения животных
(по А. Н. Леонтьеву и К. Э. Фабри)**

Стадии и уровни психического отражения, его характеристика	Особенности поведения, связанные с данной стадией и уровнем	Нервная система		Виды живых существ, достигших этого уровня развития
		Строение	Наличие управляющего центра	
I. Стадия элементарной сенсорной психики. <i>А. Низший уровень.</i> Прimitивные элементы чувствительности. Развитая раздражимость. <i>Б. Высший уровень.</i> Наличие ощущений. Появление важнейшего органа манипулирования — челюстей. Способность к формированию	<i>А.</i> Четкие реакции на биологически значимые свойства среды через изменение скорости и направления движения. Элементарные формы движений. Слабая пластичность поведения. Несформированная способность реагирования на биологически нейтральные, лишённые жизненного значения свойства среды. Слабая, нецеленаправленная двигательная активность. <i>Б.</i> Четкие реакции на биологически нейтральные раздражители. Развитая двигательная	<i>Сетевидная нервная система:</i> представляет собой отдельные нервные клетки связанные друг с другом отростками образующими сеть. Особенность — отсутствие процессов торможения, нервные волокна не дифференцированы на чувствительные и двигательные и обладают двусторонней проводимостью.	Нет.  	<i>А.</i> Простейшие и многие низшие многоклеточные организмы, живущие в водной среде. <i>Б.</i> Высшие (кольчатые) черви, брюхоногие моллюски (улитки), некоторые другие беспозвоночные.
		<i>Ганглиозная (узловая) нервная система.</i> Строение цепочечного	Наличие центральных нервных узлов (ганглиев).	

элементарных условных рефлексов. II. Стадия перцептивной психики. <i>А. Низкий уровень.</i> Отражение внешней действительности в форме образов предметов. Интеграция, объединение воздействующих свойств в целостный образ вещи. Главный орган манипулирования — челюсти. <i>Б. Высший уровень.</i> Элементарные формы мышления (решение задач). Складывание определенной	активность (ползание, рытье в грунте, плавание с выходом из воды на сушу). Способность избегать условий среды, уходить от них, вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение играют небольшую роль. Главное значение в поведении имеют жесткие врожденные программы. <i>А. Формирование двигательных навыков. Преобладают ригидные, генетически запрограммированные компоненты. Двигательные способности весьма сложны и разнообразны (ныряние, ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, полет и др.). Активный поиск положительных раздражителей, избегание отрицательных (вредных), развитое защитное поведение.</i> <i>Б. Высокоразвитые</i>	типа. Появляется цепное поведение, представляющее собой цепь реакций на отдельные, последовательно действующие раздражители. <i>Ганглиозная (узловая) нервная система. Строение узлового типа.</i> <i>Трубчатая нервная система. Возможно</i>	 Наличие центральных нервных узлов. Головной и спинной мозг.	<i>А. Рыбы и другие низшие позвоночные, а также (отчасти) некоторые высшие беспозвоночные (членистоногие и головоногие моллюски). Насекомые.</i> <i>Б. Высшие позвоночные (птицы и некоторые млекопитающие).</i> <i>В. Обезьяны, некоторые другие высшие позвоночные (собаки, дельфины).</i>
--	--	--	---	---

«картины мира». <i>В. Наивысший уровень.</i> Выделение в практической деятельности особой, ориентировочно-исследовательской, подготовительной фазы. Способность решать одну и ту же задачу разными методами. Перенос однажды найденного принципа решения задачи в новые условия. Создание и использование деятельности примитивных орудий. Способность к пониманию окружающей действительности независимо от наличных биологических потребностей. Непосредственное усмотрение и учет причинно-следственных связей между явлениями в практических действиях (инсайт).	инстинктивные формы поведения. Способность к научению. <i>В. Выделение специализированных органов манипулирования: лап и рук. Развитие исследовательских форм поведения с широким использованием ранее приобретенных знаний, умений и навыков.</i>	совершение более сложных поведенческих актов на основе одновременного действия разных раздражителей. <i>Центральная нервная система.</i>	 Головной и спинной мозг.	
---	--	--	---	--

4. Бессознательное и сознание человека

Сознание — это высшая форма психического отражения и саморегуляции, присущая человеку, то, что отличает его от животных.

Сознание — высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Для сознания характерно:

- наличие речи,
- умение логически мыслить (находить причинно-следственные связи),
- умение планировать свою деятельность,
- наличие мира внутренних переживаний,
- наличие отношения к миру,
- человек не просто отражает окружающий мир, он может его моделировать в сознании по своему усмотрению,
- появление *мышления* как самостоятельной внутренней деятельности.

Самая глубокая и значимая область человеческого разума – это **бессознательное**. В категориальном плане бессознательное определяется как сфера психического, которая не представлена в сознании. Иначе говоря, **психика рассматривается как двухкомпонентное образование**: сознание, обладающее признаками рефлексивности, субъективности, и бессознательное, такими признаками не обладающее. При этом остается открытым вопрос о том, какими же признаками в позитивном плане может быть охарактеризовано бессознательное психическое.

Бессознательное представляет собой хранилище примитивных инстинктивных пробуждений плюс эмоции и воспоминания, которые настолько угрожают сознанию, что были подавлены или вытеснены в область бессознательного (например, детские травмы, скрытые враждебные чувства и т.д.).

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления, обеспечивающая человеку возможность решать все новые задачи, опирается на **гармоничное взаимодействие сознания и подсознания**. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализировать.

Зигмунд Фрейд считал, что бессознательное – это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре головного мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того, чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания.

Для исключения такого болезнетворного **влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его**, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое сознание устраняет травмирующее воздействие "неприемлемой" идеи или желания. Заслуга Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу терапевтической практики "психоанализа".

Соотношение сознания и бессознательного:

1 – бессознательное – принципиально не доступное сознанию содержание, включающее ценностные установки, ориентации, мотивы и составляющие энергетическое ядро личности;

2 – подсознательное – эмоционально нагруженные воспоминания, которые могут быть осознаны с помощью техники психоанализа;

3 – досознательное – содержание, которое при необходимости легко может стать осознанным;

4 – сознание – рефлексивное содержание сознания, поддающееся произвольной регуляции.

Тема Деятельность

Вопросы:

1. Понятие о деятельности.
2. Структура деятельности.
3. Освоение деятельности.
4. Основные виды деятельности.
5. Общение как основной вид человеческой деятельности.

1. Понятие о деятельности

Деятельность понимается и как специфически человеческая, предметная, исторически обусловленная форма активности.

Для разведения философских понятий «движение», «активность», «жизнедеятельность» и «деятельность» М.С. Каган предлагает соотносить их со сложностью форм движения материи. Для обозначения всеобщего свойства материи предлагается термин **движение**. С появлением жизни как формы существования материи появляется и новая форма движения, которую предлагается обозначить термином **активность**. Форму движения, характеризующую активность животных, автор предлагает называть **жизнедеятельностью**. И, наконец, только целенаправленную активность человека предлагается называть **деятельностью**. Для устранения некоторой жесткости в определении понятия «деятельность», возникающей при таком строгом подходе, можно согласиться с определением известного отечественного психолога Г.В. Суходольского, который определяет деятельность как «целесообразную жизнедеятельность, свойственную высокоорганизованным животным (деятельность животных) и людям (человеческая деятельность)».



Деятельность – это внутренняя и внешняя **активность** человека, регулируемая сознаваемой целью.

Деятельность имеет свои особенности:

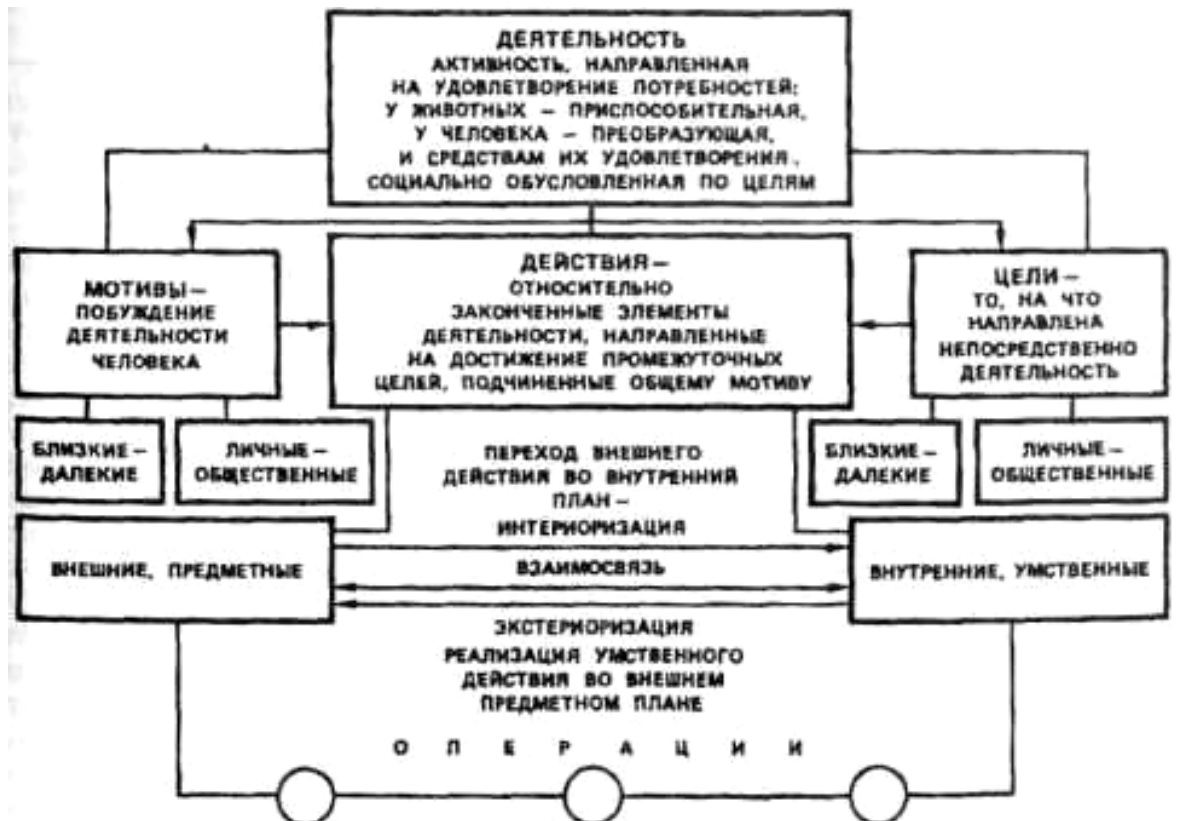
1. Общественный характер человеческой деятельности.

2. Целенаправленность деятельности.
3. Плановость деятельности.
4. Систематичность деятельности.

2. Структура деятельности

Деятельность человека имеет сложный генетический, функциональный и структурный характер. Она имеет свои истоки, «причины» и более или менее определенную структурную и функциональную организацию. Ее состав многокомпонентен. В ее осуществление вовлекаются психические процессы, состояния и свойства личности разного уровня сложности.

Деятельность имеет свою **структуру**: мотивы, способы и приемы деятельности, цель и результат.



3. Освоение деятельности

Процесс освоения деятельности имеет две стороны: содержательную (знания) и процессуальную (упражнения, навыки, умения и привычки).

Упражнения – это целенаправленные, специально организованные и неоднократно повторяющиеся выполнения действия. Благодаря упражнениям происходит закрепление способа действий. Они необходимы не только для выработки умений и навыков, но и для их сохранения. Без специальных систематических упражнений умения и навыки разрушаются и исчезают.

Навык – это полностью автоматизированные компоненты действий, сформированные в процессе упражнений. Благодаря навыкам сознание освобождается от функции контроля за выполнением деятельности или поведения и полностью может быть направлено на достижение поставленной цели.

Существуют различные виды навыков: двигательные, сенсорные, сенсомоторные, интеллектуальные, поведенческие, гигиенические.

Умения – это способы успешного выполнения действия, соответствующие целям и условиям деятельности. Всегда опираются на знания. Умения бывают учебные, гигиенические, трудовые, спортивные, профессиональные и др. Умения образуются в результате координации навыков, объединения их в системы.



НАВЫК УМЕНИЕ УМЕНИЯ = ЗНАНИЯ + НАВЫК

Например: грамотное письмо = правила + навык письма

культурное поведение = нормы, принципы + поведение

Умение есть такое освоение деятельности, которое обеспечивает безошибочность и гибкость выполнения действия, гарантирующего надёжный планируемый результат. Отличительной особенностью умений является способность изменить последовательность выполняемых действий, характер операций без ущерба для результата. Умелый человек в разных, даже изменившихся ситуациях способен достичь высокого результата деятельности.

Привычка — это та часть деятельности человека, которая выполняется им механически, не преследует осознанной цели и зачастую не имеет продуктивного результата, т. е. не предполагает получение какого-то продукта. **Привычками** называют закрепившиеся в процессе деятельности и поведения движения, действия, приёмы и способы, осуществление которых стало для человека настоящей потребностью. Если умение - автоматизированное действие, выполняемое с минимальным уровнем контроля сознания, то привычка - это внутреннее побуждение (потребность) индивида поступать (действовать, вести себя) определенным образом.

Физиологическую основу привычки образует динамический стереотип, формируемый как система условнорефлекторных связей в ответ на повторяющиеся условия.

Привычки могут быть полезными и вредными. Они могут возникнуть как на основе специальных упражнений, так и случайно в результате подражания. Привычки могут быть деловыми, поведенческими, гигиеническими и функциональными.

1. Основные виды деятельности

Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности – это общение, игра, учение и труд.

Игра — вид деятельности в условных ситуациях, направленной на усвоение общественного опыта. Это деятельность, не дающая материального результата; это особая сфера человеческой деятельности, в которой человек не преследует других целей, кроме получения удовольствия.

Учение — процесс систематического овладения знаниями, навыками и умениями, необходимыми для выполнения трудовой деятельности.

Главная особенность учения – оно является основным средством психического развития человека, т.к. обеспечивает активное функционирование когнитивных и эмоционально-волевых процессов. Учение выполняет функцию подготовки к трудовой деятельности.

Труд — деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющего материальные или духовные потребности людей. Это жизнеобеспечивающая деятельность человека.

5. Общение как основной вид человеческой деятельности

Общение имеет огромное значение в формировании человеческой психики, ее развитии и становлении разумного, культурного поведения. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек приобретает все свои высшие познавательные способности и качества. Если бы с рождения человек был лишен возможности общаться с людьми, он никогда не стал бы цивилизованным, культурно и нравственно развитым гражданином, был бы до конца жизни обречен оставаться полуживотным, лишь внешне, анатомо-физиологически напоминающим человека.

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества; в общении реализуются социальные отношения людей.

Функции общения:

1. формирующая – общение имеет огромный развивающий потенциал, особенно в младенческом и подростковом возрасте.

2. прогматическая – общение выступает как важнейшее условие объединения людей в процессе деятельности.
3. подтверждающая – проявляется в обычных знаках внимания и служит утверждением значимости одного человека для другого.
4. межличностная – состоит в организации и поддержании межличностных отношений.
5. информационная – служит средством передачи и обмена информацией между людьми.
6. внутриличностная – общение служит средством самопознания и самооценивания.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: **коммуникативная сторона общения** состоит в обмене информацией между людьми; **интерактивная сторона** – в организации взаимодействия между людьми: например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; **перцептивная сторона общения** – процессе восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

Общение свойственно всем высшим живым существам, но на уровне человека оно приобретает самые совершенные формы, становясь осознанным и опосредствованным речью.

В общении выделяются следующие **структурные компоненты**: содержание, цель и средства.

Содержание - это информация, которая в межиндивидуальных контактах передается от одного живого существа к другому. Через общение от одного живого существа к другому могут передаваться данные об их эмоциональных состояниях (удовлетворенность, радость, гнев, печаль, страдание и т. п.), ориентированные на то, чтобы определенным образом настроить другое живое существо на контакты.

У человека содержание общения значительно шире, чем у животных. Люди обмениваются друг с другом информацией, представляющей знания о мире, богатый, прижизненно приобретенный опыт, знания, способности, умения и навыки.

Цель общения - это то, ради чего у человека возникает данный вид активности. У животных целью общения может быть побуждение другого живого существа к определенным действиям, предупреждение о том, что необходимо воздержаться от какого-либо действия. У человека количество целей общения увеличивается. В них помимо перечисленных выше включаются передача и получение объективных знаний о мире, обучение и воспитание, согласование разумных действий людей в их совместной деятельности, установление и прояснение личных и деловых взаимоотношений, многое другое.

Не менее существенны отличия **средств** общения. Последние можно определить как способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения одного живого существа другому. Кодирование информации - это способ передачи ее от одного живого существа к другому. Это - язык и другие знаковые системы, письменность в ее разнообразных видах и формах (тексты, схемы, рисунки, чертежи), технические средства записи, передачи и хранения информации (радио- и видеотехника; механическая, магнитная, лазерная и иные формы записей).

В зависимости от содержания, целей и средств общение можно поделить на несколько видов.

1. По содержанию оно может быть:

- 1.1 Материальное (обмен предметами и продуктами деятельности).
- 1.2 Когнитивное (обмен знаниями).
- 1.3 Кондиционное (обмен психическими или физиологическими состояниями).
- 1.4 Мотивационное (обмен побуждениями, целями, интересами, мотивами, потребностями).
- 1.5 Деятельностное (обмен действиями, операциями, умениями, навыками).

2. По целям общение делится на:

2.1 Биологическое (необходимое для поддержания, сохранения и развития организма).

2.2 Социальное (преследует цели расширения и укрепления межличностных контактов, установления и развития интерперсональных отношений, личностного роста индивида).

3. По средствам общение может быть:

3.1 Непосредственное (Осуществляемое с помощью естественных органов, данных живому существу – руки, голова, туловище, голосовые связки и т.д.).

3.2 Опосредованное (связанное с использованием специальных средств и орудий).

3.3 Прямое (предполагает личные контакты и непосредственное восприятие друг другом общающихся людей в самом акте общения).

3.4 Косвенное (осуществляется через посредников, которыми могут выступать другие люди).

Общение как взаимодействие предполагает, что люди устанавливают контакт друг с другом, обмениваются определенной информацией для того, чтобы строить совместную деятельность, сотрудничество. Чтобы общение как взаимодействие происходило беспрепятственно, оно должно состоять из следующих этапов:

1. Установка контакта (знакомство). Предполагает понимание другого человека, представление себя другому человеку.

2. Ориентировка в ситуации общения, осмысление происходящего, выдержка паузы.

3. Обсуждение интересующей проблемы.

4. Решение проблемы.

5. Завершение контакта (выход из него).

Тема Личность

Вопросы:

1. Индивид, субъект, личность, индивидуальность.
2. Структура личности.
3. Направленность личности.
4. Мотивационная сфера личности.
5. Я-концепция личности.
6. Защитные механизмы личности.

1. Индивид, личность, субъект, индивидуальность

Индивид (буквально «один из вида») – понятие, которое характеризует принадлежность конкретного человека к биологическому виду «Homo sapiens» и, следовательно, выражает, прежде всего, его природную, биологическую сущность. Индивидом может быть и младенец, и взрослый, и дикарь, и высокоразвитый человек.

Индивид в психологии характеризуется некоторыми свойствами. Это, во-первых, пол, возраст, особенности телосложения, нервной системы и функционирования мозговой деятельности. Во-вторых, к свойствам индивида относятся темперамент и задатки человека.

Главное отличие человека заключается не во внешней телесной организации, а в его внутренней духовной сущности. Человек – одухотворенное существо, наделенное многообразными психическими свойствами и качествами, дающими ему возможность познавать окружающий мир и самого себя, строить свое поведение среди людей, создавать необходимые для его жизни предметы, изменять условия своего существования, совершенствовать свои физические и духовные качества. Это новое качество, возникшее у человека в процессе жизни в обществе, дающее ему возможность активно действовать, проявлять самостоятельность и творчество, отвечать за свои действия и поступки, закреплено в понятии «**личность**».

Личность — это социальный индивид, субъект общественных отношений, деятельности и общения. В несколько упрощенном виде можно сказать, что термином «индивид» обозначают биологическую сущность человека, а термином «личность» — его социальную сущность. Личность – человек как представитель общества, определяющего свободно и ответственно свою позицию среди других, имеющий свою позицию.

Индивидом рождаются, а личностью становятся. Однако было бы неверным представлять себе существование этих двух «ипостасей» человека в разрозненно-независимом виде.

В понятии **субъект** (буквально «носитель субъективного») фиксируется деятельностное, активное начало в человеке, его способность воздействовать на предметы и других людей, преобразовывать окружающий мир и самого себя. **Субъект – это человек как носитель сознания, участник деятельности.** Личностью может быть каждый, не каждый может быть субъектом. Человек делающий самого себя.

Индивидуальность – это единство неповторимых личностных свойств конкретного человека. Это своеобразие его психофизиологической структуры (тип темперамента, физические и психические особенности, интеллект, мировоззрение, жизненный опыт). *Индивидуальность* – человек как уникальная, самобытная личность, реализующая себя в действительности, самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности.

2. Структура личности

В модели личности **К.К. Платонова**, которая известна под названием **динамической функциональной структуры личности**, выделяются четыре процессуально-иерархические подструктуры личности. При этом задается субординация низших и высших подструктур. Основными подструктурами личности являются 1) направленность личности, 2) опыт, 3) особенности психических процессов, 4) биопсихические свойства. В свою очередь каждая из этих подструктур состоит из ряда компонентов, которые К.К. Платонов называет «подструктурами подструктур». Все 4 стороны личности тесно взаимодействуют друг с другом. Однако, доминирующее влияние всегда остается за социальной стороной личности - ее мировоззрением, направленностью, потребностями, интересами, идеалами и эстетическими качествами.

3. Направленность личности

В качестве ведущей характеристики личности выделяется направленность. Существуют разные определения этого понятия, например «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев), «основная жизненная направленность» (Б.Г. Ананьев). Направленность – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличной ситуации. Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется в процессе воспитания.

Направленность – это система побуждений, определяющая избирательность отношений и активность человека.

Направленность – это установки, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в таких формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Причем в основе всех форм направленности личности лежат мотивы деятельности.

Формы направленности личности:

1. Влечение.
2. Желание.
3. Стремление.
4. Интерес.
5. Интерес в динамике своего развития может превратиться в склонность.
6. Идеал.

7. Убеждение.
8. Установка.

4. Мотивационная сфера личности.

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: **побудительная и регуляционная**. Рассмотренные выше психические процессы и состояния обеспечивают в основном **регуляцию поведения**. Что же касается его **стимуляции**, или побуждений, обеспечивающих активизацию и направленность поведения, то они связаны с мотивами и мотивацией.

Среди всех понятий, которые используются в психологии для описания и объяснения побудительных моментов в поведении человека, самыми общими, основными являются понятия мотивации и мотива. Рассмотрим их.

Термин "мотивация" представляет более широкое понятие, чем термин "мотив". Слово **"мотивация"** используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему факторов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. *Мотивацию, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.*

Представление о мотивации возникает при попытке объяснения, а не описания поведения. Это - поиск ответов на вопросы типа "почему?", "зачем?", "для какой цели?", "ради чего?", "какой смысл...?". Обнаружение и описание причин устойчивых изменений поведения и есть ответ на вопрос о мотивации содержащих его поступков.

Мотив – это побуждения к деятельности, связанные с удовлетворением потребности субъекта. Под мотивом также часто понимают причину, лежащую в основе выбора действий и поступков, совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта. Сами мотивы формируются из потребностей человека.

Потребностью называют состояние нужды человека в определенных условиях жизни и деятельности или материальных объектах. Потребность, как и любое состояние личности, всегда связана с наличием у человека чувства удовлетворенности или неудовлетворенности.

А.Г. Маслоу, один из ведущих психологов в области исследования мотивации в США, разработал "иерархию потребностей".



Второе после потребности по своему мотивационному значению понятие - цель. **Целью** называют тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность. Психологически цель есть то мотивационно-побудительное содержание сознания, которое воспринимается человеком как непосредственный и ближайший ожидаемый результат его деятельности.

5. Я-концепция личности

Я-концепция — это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности или, как еще говорят психологи, «теория самого себя». Я-концепция включает следующие **компоненты**:

1. *Когнитивный (познавательный)* – включает в себя представления и знания о своей внешности, об особенностях своего телосложения, а также понятие о внутренних психических свойствах своей личности; образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.п. (связан со знанием о себе, Я-понимание).

2. *Аффективный (эмоциональный)* – входят переживаемые личностью эмоции и чувства, в которых проявляется отношение к самой себе: самокритичность, самоуважение, собственное достоинство, скромность, застенчивость, совестливость, стыдливость и т.п.; это отношение к своим качествам, внешности, способностям (Я-отношение).

3. *Поведенческий* – входят представления и знания об особенностях своих движений и действий, о двигательных навыках и умениях, о привычных формах поведения, о совершаемых поступках и т.п.; потенциальные действия человека (возможные, планируемые), направленные на изменение или поддержку представлений о себе в соответствии с самооценкой (Я-поведение).

Стороны Я-концепции:

- Я-реальное – это представление о себе в настоящем времени;
- Я-идеальное – это то, каким я должен стать, ориентируясь на определённые нормы (достижимое);
- Я-фантастическое – это то, каким я стал бы, если б это было возможно (недостижимое);
- Я-динамическое – это то, каким я намерен стать, более конкретный и достижимый образ;
- Я-зеркальное – это представления человека о том, каким его видят другие (не всегда правильные, могут мешать жить человеку).

6. Защитные механизмы личности

Фрейд выделял следующие защитных механизмов:

1. **подавление желаний** – удаление желаний из сознания, так как его "нельзя" удовлетворить; подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т. п.). Психическая энергия подавленных желаний присутствует в теле человека независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное безразличие к данной сфере, реальности;

2. **вытеснение** - представляет собой процесс удаление из осознания мыслей и чувств, причиняющих страдания. В результате действия данного механизма человек не осознаёт своих вызывающих тревогу конфликтов, а также не помнит травматических прошлых событий.

3. **отрицание** – человек отказывается признавать, что произошло неприятное событие; уход в фантазию, отрицание какого-либо события как "неправды". "Этого не может быть" – человек проявляет яркое безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях;

4. **рационализация** – построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания неприемлемых форм поведения, мыслей, поступков, желаний; это ложная аргументация, благодаря которой иррациональное поведение представляется вполне разумным и поэтому оправданным в глазах окружающих;

5. **инверсия (реактивное образование)** – подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями, чувствами (например, ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но, не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе);

6. **проекция** – приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств, т.е. "отдаление угрозы от себя". Когда что-то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи и ему. Например, человек утверждает, что "некоторые евреи – обманщики", хотя фактически это может значить: "Я порой обманываю";

7. **изоляция** – отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может приводить к разделенности, раздвоенности личности, к неполному "Я";

8. **регрессия** – возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования; устойчивые регрессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции мышления ребенка, не признает логики, отстаивает свою точку зрения, несмотря на правоту аргументов собеседника, человек не развивается психически, и порой возвращаются детские привычки (грызть ногти и т.п.);

9. **замещение** – проявление инстинктивного импульса переадресовывается от более угрожающего объекта или личности к менее угрожающему. Например, ребёнок, который, после того как его наказали родители, толкает свою младшую сестру, пинает её собачку или ломает её игрушку.

10. **сублимация** - характеризуется тем, что при ее реализации энергия сексуального [влечения](#) преобразовывается в социально приемлемые формы активности, в частности в творческую активность.

Тема Психические свойства

Вопросы:

1. Понятие о темпераменте.
2. Физиологические основы темперамента.
3. Психологическая характеристика типов темперамента.
4. Понятие о характере, его структура.
5. Типология характеров, акцентуация характера.
6. Понятие о способностях и задатках.

1. Понятие о темпераменте

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обуславливают *динамические* характеристики интенсивности и скорости *реагирования*, степени *эмоциональной возбудимости* и *уравновешенности*, особенности *приспособления* к окружающей среде.

Темперамент в переводе с латинского – "смесь", "соразмерность". Древнейшее описание темпераментов принадлежит "отцу" медицины **Гиппократу**. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает: если преобладает кровь ("сангвис" по-латыни), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь ("холе"), то человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь ("флегма"), то темперамент флегматичный – спокойный, медлительный, уравновешенный человек,

медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь ("меланхоле"), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Темперамент - биологическое, врожденное, а не приобретенное качество человека. Он от папы и мамы. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность реакций на раздражитель, на изменившиеся условия внешней среды. С точки зрения нейрофизиологии, это взаимосвязь процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, их подвижность, сменяемость. Второе, темперамент имеет тесную связь с эмоциями. Поэтому его можно понимать и как эмоциональную реактивность и динамику деятельности индивидуума. Тем самым темперамент придает окраску всем психическим проявлениям человека, сказывается на мышлении, темпе речи, ее ритмике, на мимике, жестикуляции, подвижности, манере общения. Но темперамент не оказывает влияния на интересы, увлечения, мотивацию деятельности, интеллект.

2. Физиологические основы темперамента

И.П. Павлов считал, что **темперамент** — это **генотип**, т.е. приращенная, природная особенность нервной системы. Академик И.П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности.

Различные сочетания этих показателей присущи различным типам ВНД человека. И.П. Павлов выделял *четыре* ярко выраженных типа ВНД и в соответствии с этим *четыре* вида темперамента, представленные в таблице.

3. Психологическая характеристика типов темперамента

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

Темперамент обусловлен типом нервной системы и отражает преимущественно врожденные характеристики поведения. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям. Любому человеку должен постоянно учитывать особенности темперамента людей, с которыми ему приходится работать и общаться. Это необходимо для эффективного взаимодействия с ними, уменьшения вероятности возникновения конфликтных ситуаций, избежания возможного стресса. Не существует лучших или худших темпераментов. Поэтому усилия при контакте с человеком должны быть направлены не на его исправление, а на грамотное использование достоинств и преимуществ темперамента с одновременной нейтрализацией отрицательных проявлений.

В "чистом виде" отдельные типы темперамента встречаются редко. Однако, охарактеризуем "чистые" типы темпераментов.

4. Понятие о характере, его структура

Характер является центральным, стержневым свойством личности. В переводе с древнегреческого «характер» означает «чеканку», «отпечаток», отражающий наиболее важную особенность какого-либо предмета или явления.

В психологии, **характер** – это устойчивое сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, в которых проявляется её *отношение* к окружающему миру и самому себе, и которые определяют *типичные* для человека *формы поведения*.

Самыми важными **показателями характера** являются поступки, действия и поведение человека, в которых проявляется истинное отношение к людям и окружающей действительности (в отличие от речи).

Характер человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

5. Типология характеров, акцентуация характера

Тип характера – это конкретное выражение в индивидуальном характере черт общих для некоторой группы людей.

Социальные типы характеров по Э.Фромму:

- **садист** – человек с характером насильника. С окружающими людьми ведёт себя агрессивно и если считает их причиной своих неудач, то начинает терроризировать, стремясь причинить им боль и страдание, наслаждаясь при этом их муками.

- **мазохист** – человек с характером самоистязателя. Считает себя неудачником в жизни, неполноценной и ничтожной личностью. Винит в неудачах прежде всего себя, возводит на себя напрасные обвинения, занимается самобичеванием и самоедством, даже если он ни в чём не виноват.

- **конформист** – человек всем беспрекословно подчиняющийся. Нет собственного мнения, собственных убеждений и собственного «Я». Это тип социального приспособленца.

- **некрофилист** – человек с характером разрушителя. Чувствуя своё бессилие, своё ничтожество и неспособность создать что-нибудь ценное, он направляет свою активность на разрушение и уничтожение всего, что ему встретится на пути.

Карл Густав Юнг выделил следующие типы характеров:

- эктровертированный;
- интровертированный.

Акцентуация характера – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми.

Акцентуация характера – это крайнее выражение каких-либо черт, находящихся на грани нормы и патологии.

Психопатия – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но в отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме. Леонград выделяет 12 типов акцентуации, каждый из них предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50-80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности

поведения людей. Некоторые типы акцентуаций относятся не к характеру, а темпераменту.

6. Понятие о способностях и задатках

Способности являются очень важным индивидуально-психологическим свойством личности. От способностей зависит пригодность или непригодность человека к какой-либо деятельности.

Способности – это такие индивидуально-психологические особенности личности, которые дают возможность человеку **успешно** приобретать опыт и **продуктивно** выполнять какую-либо деятельность; это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими.

Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение. Поэтому наличие или отсутствие способностей можно определить только по динамике усвоения навыков и умений. Если они формируются быстро и без особых усилий, то у человека есть способности, если медленно и с большим трудом, то они в данный момент отсутствуют.

Природной основой способностей являются задатки. **Задатки** – это некоторые генетически детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (**предпосылку**) формирования и развития способностей. Задатки многозначны и на основе одних и тех же задатков могут проявляться разные способности. Задатки могут быть врожденными и приобретенными.

Развитие задатков – это социально обусловленный процесс, который связан с условиями воспитания и особенностями развития общества.

Уровни развития способностей:

Человек, способный ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает общей **одаренностью**, т.е. единством общих способностей, обуславливающих диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения (быстрее, гибче, ловчее). Чаще всего проявляется в детском возрасте.

Высокая степень одаренности, реализованная в определенной области (высокий уровень развития специальных способностей), называется **талантом**.

Мастерство – это совершенство в конкретном виде деятельности, сформированное посредством опыта.

Высокая степень одаренности, выражающаяся в результатах, достигнутых одновременно в ряде областей деятельности или в одной сфере, но принятая рядом цивилизаций, называется **гениальностью**.

Способности подразделяются на:

общие, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т.д.), требуют проявления высокоразвитого интеллекта и **специальные**, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т.д.);

специальных способностей столько, сколько видов деятельности, которыми человек может заниматься.

Тема Познавательные процессы

Вопросы:

1. Ощущения: виды, свойства и закономерности.
2. Восприятие: виды и свойства.
3. Память: процессы, виды.

4. Представление: общая характеристика, виды.
5. Внимание: виды и свойства.
6. Воображение: виды и приёмы создания образов.
7. Мышление: формы, виды, мыслительные операции и качества ума.
8. Речь: физиологические основы и виды.
9. Эмоции
10. Воля

1. Ощущения: виды, свойства и закономерности

Ощущения считаются **самыми простыми** из всех психических явлений. Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Что же касается осознваемых ощущений, то они есть только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга.

По своему происхождению ощущения с самого начала были связаны с деятельностью организма, с необходимостью удовлетворения его биологических потребностей. Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы как главного органа управления деятельностью сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличии в ней биологически значимых факторов.

Ощущения есть отражение конкретных, отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент.

Для возникновения ощущений необходимо, прежде всего, наличие воздействующих на органы чувств предметов и явлений реального мира, которые называются в этом случае раздражителями.

Органы чувств – это те механизмы, с помощью которых информация об окружающей нас среде поступает в кору головного мозга.

Воздействие раздражителей на органы чувств называется **раздражением**. В нервной ткани процесс раздражения вызывает возбуждение. Возбуждение систем нервных клеток, наиболее совершенных по своей организации, при обязательном участии клеток коры головного мозга и дает ощущение.

Физиологическая основа ощущений – сложная деятельность органов чувств. И.П.Павлов назвал эту деятельность анализаторной, а системы клеток, наиболее сложно организованных и являющихся воспринимающими аппаратами, которые непосредственно осуществляют анализ раздражений, – анализаторами.

Анализатор – это анатомофизиологический аппарат, специализированный для приёма воздействий определённых раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения.

Анализатор характеризуется наличием трех специфических отделов: периферического (рецепторного), передающего (проводникового) и центрального (мозгового).

Все ощущения классифицируются в соответствии с классификацией рецепторов, предложенной знаменитым английским физиологом Шеррингтоном.

1. **Экстерорецептивные** – отражают свойства предметов и явлений внешней среды. (рецепторы находятся на поверхности тела). Делятся на дистантные – отражают качества объектов, находящихся на некотором расстоянии от органов чувств (зрительные, обонятельные, слуховые) и контактные – вызываются непосредственным воздействием на органы чувств (тактильные, вкусовые).

2. **Интерорецептивные** – отражают состояние внутренних органов (рецепторы находятся на внутренних органах). Ощущение боли, голода, жажды, равновесия, ускорения.

3. Проприоцептивные – отражают ощущения движения нашего тела (рецепторы находятся в связках и сухожилиях). Информацию о состоянии мышечной системы нам предоставляют *проприоцептивные* ощущения, отмечающие степень сокращения или расслабления мышц; о положении тела относительно направленности сил гравитации свидетельствуют ощущения равновесия. Те и другие обычно не осознаются.

К основным, **свойствам ощущений** относятся: качество, интенсивность, длительность и пространственная отнесенность.

Качество является основной характеристикой ощущений, отличающей один вид от другого, а также ощущения внутри данного вида. Качественные особенности каждого вида ощущений обусловлены прежде всего действием специфических раздражителей на соответствующие органы чувств. Качество зрительных ощущений порождается физическими особенностями света, действующего на орган зрения, качество слуховых ощущений зависит от физических характеристик звуков и т.д. Качественные особенности ощущений внутри данного вида также зависят от физических свойств соответствующего раздражителя. Зрительные ощущения имеют такие качества как: светлота, яркость, цветовой тон, насыщенность; слуховые - высоту, тембр, громкость и т.п.

Казалось бы, что качества ощущений определены самой природой, но это далеко не так. Способность человека различать качество ощущений во многом зависит от общего развития личности и характера деятельности, которой он занимается.

Интенсивность ощущений является их количественной характеристикой. Она зависит от силы действующего раздражителя. Чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее ощущение. Изучая зависимость интенсивности ощущений от силы раздражителя Вебер и Фехнер открыли основной психофизический закон, согласно которому, если сила раздражителя увеличивается в геометрической прогрессии, то интенсивность ощущений изменяется в арифметической прогрессии.

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя, но и от функционального состояния органов чувств. При уменьшении чувствительности анализатора интенсивность не изменяется, даже если увеличивается сила раздражителя.

Длительность ощущений - это их временная характеристика. Она определяется временем действия раздражителя. При кратковременном действии раздражителя ощущения сразу же возникают и быстро исчезают, при длительном действии они сохраняются в течение всего времени действия. В то же время замечено, что начало и окончание возникновения ощущений не совпадают с временем действия раздражителя. Между началом действия раздражителя и временем возникновения ощущения есть латентный (скрытый) период. Он измеряется миллисекундами. Его наличие связано с временем прохождения нервного импульса от рецептора до нервных клеток коры, с которыми связано возникновение ощущений.

Не совпадает также время окончания действия раздражителя с временем исчезновения ощущения, так как еще некоторое время остается. Это объясняется тем, что некоторое время имеет место инерция ощущений, благодаря чему сохраняется впечатление от действовавшего раздражителя. Так, при действии звука остается звон в ушах, при действии света - зрительное впечатление.

Пространственная отнесенность ощущений проявляется в том, что возникшее впечатление адресуется нашим сознанием к тому раздражителю, который его вызвал. Так, свет мы видим там, где он излучается, звук слышим там, где он звучит и т.п.

Закономерности ощущений

1. Пороги это границы, в пределах которых могут возникать ощущения данного вида в сознании. Пороги определяются минимальной и максимальной силой раздражителя, при действии которого могут возникать ощущения. Существуют нижний абсолютный и верхний абсолютный пороги ощущений. **Нижний абсолютный порог** определяется минимальной величиной раздражителя, при действии которого возникает осознанное ощущение. **Верхний абсолютный порог** характеризуется максимальной величиной

раздражителя, при действии которого ощущение еще сохраняется. При увеличении силы раздражителя, превышающей верхний абсолютный порог, ощущение исчезает. Раздражители, сила которых ниже или выше абсолютных порогов могут вызывать ощущения, но они не осознаются и действующий раздражитель не вызывает никаких впечатлений. Такие ощущения называются **подпороговыми или субсенсорными**.

2. Адаптация в сенсорных процессах связана с приспособлением органов чувств к действующему раздражителю. Под влиянием адаптации интенсивность ощущений или понижается или повышается. Различают негативную и позитивную адаптацию. **Негативная адаптация** может быть двух видов: полная и неполная. При полной адаптации возникшее ощущение полностью исчезает из сознания. Так, человек, пришедший в амбулаторию, сначала чувствует запахи лекарств, а потом перестает их замечать. При частичной адаптации ощущение не исчезает, а притупляется. Если опустить руку в горячую воду, то сначала она обжигает, но потом кожный анализатор адаптируется и вода не кажется такой горячей. **При позитивной адаптации** чувствительность анализатора повышается (со светлой улицы в темный подъезд).

3. Контраст – это когда слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим раздражителям, действующим одновременно, а сильные уменьшают эту чувствительность. Например, серая фигура на черном фоне кажется светлее, чем на белом. Серый цвет на зеленом фоне приобретает красноватый оттенок. После горечи во рту обычная вода кажется сладкой.

4. Взаимодействие ощущений – это изменение чувствительности одних анализаторов под влиянием других.

- **сенсбилизация** – слабые раздражения одних анализаторов повышают чувствительность других (напр., чувствительность зрения повышается при слабом охлаждении кожи и при негромких звуках; при обтирании лица холодной водой острота зрения повышается; при усилении освещения в зале, звуки со сцены кажутся громче; температура помещения окрашенного в холодные цвета (синий, серый) воспринимается на 3-5 градусов ниже, чем есть на самом деле.

- **синестезия** – это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения характерного для другого (напр., «цветовой слух» - звук порождает цвет, представление лимона порождает вкус кисели, «холодный взгляд»).

2. Восприятие: виды и свойства

Восприятие – это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом. Восприятие – это отражение комплексного раздражителя.

Здесь необходимо отметить, что каждый образ восприятия является **результатом интеграции ощущений** нескольких модальностей, прежде всего зрительной, слуховой и тактильно-кинестетической. Звук будильника сливается с его формой, цветом, весом и гладкой поверхностью в единый образ будильника. Восприятие в то же время всегда в большей или меньшей степени связано также с мышлением, памятью, вниманием, направляется мотивацией и имеет определенную эмоциональную окраску.

Еще одно отличие восприятия в его развитых формах от ощущений состоит в том, что итогом возникновения ощущения является некоторое чувство (например, ощущения яркости, громкости, соленого, высоты звука, равновесия и т.п.), в то время как в **результате восприятия складывается образ**, включающий комплекс различных взаимосвязанных ощущений, приписываемых человеческим сознанием предмету, явлению, процессу. Для того чтобы некоторый предмет был воспринят, необходимо совершить в отношении его какую-либо встречную активность, направленную на его исследование, построение и уточнение образа. Для появления ощущения этого, как правило, не требуется.

Отдельные ощущения как бы "привязаны" к специфическим анализаторам, и достаточно бывает воздействия стимула на их периферические органы - рецепторы, чтобы

ощущение возникло. Образ, складывающийся в результате процесса восприятия, **предполагает взаимодействие, скоординированную работу сразу нескольких анализаторов**. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемого объекта, различают и виды восприятия. Соответственно выделяют зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Четыре анализатора - зрительный, слуховой, кожный и мышечный - чаще всего выступают как ведущие в процессе восприятия.

Восприятие, таким образом, выступает как осмысленный (включающий принятие решения) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемых от целостных предметов или сложных, воспринимаемых как целое явлений. Этот синтез выступает в виде образа данного предмета или явления, который складывается в ходе активного их отражения.

Специальных органов восприятия нет. Материал для восприятия дают анализаторы. **Физиологической основой восприятия** является комплексная деятельность системы анализаторов. Восприятие есть результат аналитико-синтетической деятельности коры мозга: отдельные возбуждения, ощущения связанные друг с другом, образуя определённую целостную систему.

Виды восприятий

Восприятие пространства – это восприятие формы, величины, объёма объектов, расстояния между ними, их взаимного расположения, удалённости и направления, в котором они находятся. С усложнением образа окружающего мира его пространственные характеристики приобретают еще большее значение по сравнению с их отражением на уровне ощущений. Любой объект имеет какие-то пространственные характеристики, определяющие его форму, а форма объекта в нашем мире является его наиболее устойчивой жизненно важной для субъекта характеристикой. В повседневной жизни мы определяем принадлежность предмета к какой-то категории прежде всего по его форме.

Восприятие времени – это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. В отличие от ощущений в образе восприятия субъекту дано не только представление о времени как таковом, но и представление о его размерности. В восприятии время дифференцируется, дробится на отрезки, интервалы. Появляется переживание не просто длительности или последовательности, но и *определённой* длительности и последовательности. На субъективную оценку длительности влияют многие факторы: окружающая среда (в экспериментах обнаружено, что шум укорачивает субъективную длительность), задача, стоящая перед субъектом (чем выше активность субъекта, чем сложнее и увлекательнее задача, тем короче кажется длительность), возраст (с возрастом время субъективно течет быстрее, при этом точность воспроизведения длительности повышается), мотивация (в соответствии с законом Вундта — Катца, всякий раз, когда мы обращаем внимание на течение времени, его течение замедляется), фармакологические средства (при приеме гашиша, мескалина время удлиняется, однако оценка интервалов не меняется).

Ориентировка во времени опирается на устойчивую периодичность некоторых природных процессов. Двумя наиболее важными системами временных ориентиров у человека являются: 1) смена дня и ночи, фазы которых определяются общей степенью освещенности и положением светил и теней от них и 2) ритмы самого организма, соответствующие ритмам активности, связанным с ритмичностью возникающих потребностей — перед привычным временем приема пищи ощущается голод, перед сном — усталость. Ориентировка во времени формируется в процессе индивидуального развития. Только к пяти годам ребенок безошибочно определяет утро и послеполуденное время.

Восприятие движения – это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающего во времени процесса. Физическое движение и

восприятие движения — не одно и то же. Мы можем воспринимать движение там, где его в действительности нет. Так возникает, например, иллюзорное движение луны за облаками. Реально восприятие движения приспособлено к восприятию тех процессов, которые могут иметь жизненно важное значение и связаны с реальными возможностями организма. В связи с этим имеется определенный диапазон скоростей, которые наше восприятие в состоянии отразить, и есть скорости, которые ему недоступны, например мы не воспринимаем скорости роста растений и не видим летящую пулю.

Свойства восприятия

1. Целостность, т.е. восприятие есть всегда целостный образ предмета. Выражается в том, образы отражаемых предметов выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик, даже если отдельные из этих качеств в данный момент не воспринимаются. Однако способность целостного зрительного восприятия предметов не является врожденной.

2. Константность восприятия - благодаря ей мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т.п. Константность восприятия – не врожденное свойство, а приобретенное. Она обеспечивает постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении расстояния, ракурса, освещённости. Нарушение константности восприятия происходит, когда человек попадает в незнакомую ситуацию, например, когда люди смотрят с верхних этажей высотного здания вниз, то автомобили, пешеходы им кажутся маленькими; в то же время строители, работающие постоянно на высоте, говорят, что они видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.

3. Структурность восприятия – восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняет оркестр, либо один рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.

4. Осмысленность восприятия – восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов. Показывает, что воспринимаемые человеком предметы имеют для него определённый жизненный смысл.

5. Избирательность восприятия – проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими. Это способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес.

6. Апперцепция - зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности. Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п.

7. Предметность восприятия – способность человека отражать окружающую действительность как воздействия конкретных её предметов, относящихся к определённому классу явлений (вкус мёда, запах розы, шум дождя).

8. Активность – воспринимается только один предмет или конкретная группа предметов, остальные объекты – лишь фон, т.е. они не отражаются.

3. Память: процессы, виды

Память - это сложный познавательный процесс, направленный на запечатление, сохранение и воспроизведение поступившей на органы чувств информации. Другими словами память – это отражение опыта человека путём его запоминания, сохранения и воспроизведения.

Физиологическая основа процессов памяти – это образование и закрепление временных связей в коре головного мозга, с последующим их оживлением (актуализацией). Временные связи называются ассоциациями.

Таким образом, в основе памяти лежат **ассоциации, или связи**. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись

с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. **Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию.** Различают два рода ассоциаций: простые и сложные.

Значение памяти:

1. Сохранение образов чувственного сознания (образов ощущения и восприятия).
2. Обеспечивает содержание мышления.
3. Память сохраняет образы необходимые для воображения.
4. Память фиксирует все переживания, эмоции и на этом строит взаимоотношения с людьми.
5. Память – это основа для получения индивидуального и общественного опыта.
6. Память обеспечивает связь времён.
7. Память обеспечивает устойчивость самосознания личности.

Процессы памяти

Все процессы памяти взаимосвязаны между собой и осуществляются последовательно один за другим. Начинается деятельность памяти с запоминания информации.

1. Запоминание – процесс памяти, в результате которого происходит усвоение нового путём связывания его с приобретённым ранее (ассоциации). Это сознательно-бессознательный процесс.

Запоминание бывает:

- произвольное (специальное действие с конкретной задачей запомнить точно, на максимально длительный срок, для дальнейшего воспроизведения);
- непроизвольное (запоминание осуществляется без специальных волевых усилий, предварительно отобранного материала и сознательного применения каких-либо мнемических приёмов);
- выборочное (запоминание отдельных фрагментов, главных мыслей и пр.);
- сплошное (запомнить всё);
- осмысленное (необходимо уловить логику информации);
- механическое или «зубрёжка» (применяется, если необходимо запомнить большой объём информации и сразу воспроизвести, например, на экзамене или когда нужно запомнить простую информацию – телефон, дату рождения, адрес).

2. Воспроизведение - процесс восстановления усвоенной информации в сознании человека. Воспроизведение может осуществляться сразу же после запоминания, а также через определенный промежуток времени. Наиболее трудным является восстановление информации через длительное время после ее заучивания. Сознательно-бессознательный процесс.

Восстановление информации, или ее актуализация, может осуществляться в самых разнообразных **формах**:

- *узнавание* является наиболее простой формой актуализации информации при ее повторном восприятии. Оно может быть полным и неполным, определенным и неопределенным, четким и нечетким. «Псевдовоспроизведение» («Я уже видел этот фильм») – подводит студентов.

- *вспоминание* - это восстановление информации, воспринятой в определенное время и при определенных обстоятельствах. При повторном восприятии этой информации человек вспоминает, что она ему знакома и он ее узнает. При неясном воспоминании узнавание бывает неопределенным. Воспоминание может осуществляться и без повторного восприятия информации. Это происходит тогда, когда человек перебирает в своей памяти те события, предметы и явления, которые имели место в то или иное время его жизни.

- *припоминание* является наиболее сложным процессом восстановления информации. Оно имеет место в том случае, если человек не может сразу восстановить в полном объеме нужную ему информацию. Для того, чтобы припомнить ее субъект должен осуществить

сложные умственные и мнемические действия. Умственные действия направлены на то, чтобы определить в каком объеме должна быть восстановлена информация, какое приблизительно содержание она должна иметь и в какой последовательности будет происходить ее актуализация. Мнемические приемы используются для того, чтобы установить на какие части был расчленен материал, как он был сгруппирован, какие устанавливались ассоциации и другие опоры.

▪ *воспроизведение* - это сложный процесс восстановления информации во внешнем плане посредством устной или письменной речи, рисунков, чертежей, схем и т.п. Сложность восстановления информации при воспроизведении обусловлена тем, что она должна быть перекодирована из плана внутренней речи во внешнюю устную или письменную речь. Трудность этого перекодирования заключается в том, что информация во внутренней речи существует в свернутом виде, тогда как во внешней речи она должна быть представлена в развернутом виде.

Воспроизведение бывает:

- преднамеренное (произвольное) воспроизведение осуществляется всегда с определенной целью,
- непреднамеренное (непроизвольное) без всякой цели, как бы само собой, вызвано содержанием деятельности, которой занимается человек.
- самопроизвольное – отсроченное воспроизведение материала (реминисценция).

3. Сохранение направлено на закрепление, систематизацию и удержание информации в сознании субъекта в период между ее запоминанием и воспроизведением. Сохранение имеет избирательный характер. Вся информация, имеющая важное жизненное значение сохраняется полно и прочно иногда на всю жизнь.

Сохранение бывает: активное (удерживаемый материал подвергается внутренним преобразованиям, от простого циклического повторения до включения в системы новых семантических связей, следовательно значительно увеличивается вероятность его последующего воспроизведения) и пассивное (подобных активных преобразований человек не производит).

Важным условием сохранения информации является повторение. Повторение – это сознательно контролируемые и неконтролируемые процессы воспроизведения материала. Наиболее эффективно «дробное» повторение – с небольшими временными интервалами.

4. Забывание – исчезновение, выпадение из памяти заученного. Бессознательный процесс, такой же целесообразный процесс, как и сохранение. Если бы вся усвоенная ранее информация хранилась в сознании, то было бы трудно разобраться в ней и быстро выделить ту, которая необходима в данный момент. Забывание может быть полным и частичным, временным и постоянным (амнезия детства). При полном забывании человек не может восстановить информацию в своем сознании, как бы не старался. Но это не значит, что она вообще исчезла у человека. Так, известно, что в состоянии гипноза полностью забытая информация может быть восстановлена.

Темп забывания зависит от ряда факторов: объема запоминаемого материала, степени его осознанности и значимости, включённости материала в деятельность субъекта, сходства запоминаемого с уже известным. Это «щадящий механизм психики».

Для уменьшения забывания необходимо: 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью); 2) повторение информации.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Исследования процесса забывания выявили также одну интересную особенность: наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя 2-3 дня. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется **реминисценцией**.

Виды памяти

По характеру психической активности выделяют следующие виды памяти:

Эмоциональная память – память на переживания. При повторном восприятии или представлении ситуации, вызвавшей эмоцию, ее оценка как желательной или, наоборот, угрожающей, может производиться за счет немедленного появления хранящейся в памяти эмоции. Эта оценка позволяет построить соответствующее поведение еще до того, как ситуация будет осмыслена и проанализирована с помощью мышления. *Эмоциональная память, таким образом, способствует обобщенной, глобальной оценке ситуации с точки зрения ее ценности для субъекта.*

Образная память сохраняет пережитый опыт в форме образов (зрительных, слуховых, осязательных, обонятельных и т.д.). В памяти могут храниться не только предметные образы восприятия, но и беспредметные образы, связанные с пережитыми ощущениями. Человек может, например, представить себе просто синий цвет, или звук определенного тона, или ощущение зубной боли, или кислый вкус.

Словесно-логическая память – это память на смысл изложения, его логику, на соотношение между элементами получаемой в словарной форме информации. В словесно-логической памяти хранятся наши умственные образы мира в форме обобщенных категорий, суждений, абстрактных концептуальных схем и, наконец, мировоззрения в целом. Кроме того, в словесно-логической форме хранятся также сознательно планируемые программы деятельности. У человека словесно-логическая память является ведущей, прежде всего, в обучении.

Двигательная память – это память на движения. В двигательной памяти хранятся схемы различных движений и их систем, образующие двигательные навыки, которые обеспечивают автоматизированный характер действий в повторяющихся или типичных ситуациях. Именно двигательная память позволяет нам думать о чем-то постороннем в тот момент, когда мы открываем дверь в собственную квартиру.

По продолжительности сохранения выделяют следующие формы памяти:

Мгновенная, или сенсорная, память — это память тех сенсорных органов, на которые поступила информация; обеспечивает хранение информации доли секунды (0,1-0,5 секунд), удерживается точная картина мира. Изображение продолжает как бы стоять перед глазами, а звук звучать в ушах, несмотря на то что стимул уже исчез.

Кратковременная память (КВП) представляет собой хранилище, в котором происходит «работа» не только с той информацией, которая поступила от сенсорных органов, но и с той, которая извлекается из долговременной памяти. Кратковременная память — это память, которая обслуживает текущую работу с образами, понятиями и словами. Суть функционального назначения кратковременной памяти как хранилища, где образы и понятия появляются, обрабатываются, сортируются и какое-то время хранятся. Таким образом, это — рабочая память, где над входными элементами в течение какого-то короткого времени производятся различные операции — структурирование, опосредование или повторение.

Время хранения материала в кратковременной памяти — около 30 с. При повторении материала в пределах этого времени он может храниться в ней гораздо дольше. Объем КВП составляет 7 ± 2 единицы хранения.

Долговременная память (ДВП) – это память в интересах длительного сохранения информации, которая часто запоминается после многократного повторения.. Если в кратковременной памяти мы живем, то долговременная память хранит знания, придающие смысл нашему непосредственному существованию. В долговременной памяти хранятся:

- пространственная модель мира, представленная здесь в виде отвлеченных структур, соответствующих образам нашего дома, города, страны и всей планеты;
- знания о законах, устройстве мира и свойствах объектов;
- наши представления о людях, самих себе, социальных нормах и жизненных ценностях;

- моторные навыки, например, звуковой и письменной речи, одевания, езды на велосипеде, умения решать задачи в различных областях деятельности;
- навыки понимания речи или интерпретации произведений живописи или музыкальных произведений;
- планы и программы будущей деятельности.

Оперативная память – это сохранение материала на время необходимое для выполнения задачи. Это вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводом ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижаются внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

По характеру целей деятельности выделяют два вида памяти:

Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.

Произвольная память (информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

4. Представление: общая характеристика, виды

Одним из основных проявлений памяти является воспроизведение образов. Образы предметов и явлений, которых мы в данный момент не воспринимаем, называют представлениями. Представления возникают в результате оживления ранее образованных временных связей, они могут вызываться с помощью слова, описания.

Представлять это значит мысленно видеть или мысленно слышать что-то, а не просто знать. Представления – это более высокая ступень чувственного познания, чем восприятия, они являются ступенью перехода от ощущений к мысли, это наглядный и вместе с тем обобщённый образ, отражающий характерные признаки предмета. Представления формируются в процессе деятельности человека, что откладывает свой отпечаток на их характер.

Представление – это психический процесс отражения предметов и явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта.

Представление — это вторичный *чувственный* образ, который либо непосредственно, благодаря памяти, воспроизводится в сознании субъекта, либо является результатом умственных манипуляций с различными чувственными образами, т.е. деятельности воображения, в котором присутствуют элементы мышления. Поэтому выделяют **два типа представлений**:

1. представления памяти, возникли на основе восприятия в прошлом;
2. представления воображения, возникли на основе полученной в прошлом информации и её творческой переработки.

Виды представлений

Представления разделяют **по видам анализаторов**, которые в них задействованы.

Различают зрительные (образ человека, предмета, пейзажа), слуховые (представления мелодии), обонятельные («ощущение» запаха эфира), осязательные (представление предмета, к которому прикасался ранее), двигательные (представление движений тела при совершении прыжка) и др.

Представления различаются **по степени обобщенности**.

Представления бывают единичными и общими в отличие от восприятий, которые всегда бывают единичными. Единичные представления — это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета. Общие представления — представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов.

Представления различаются **по степени проявления волевых усилий**.

Непроизвольные представления — это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека.

Произвольные представления — это целевые представления, возникающие у человека под воздействием волевых усилий.

Представления различаются **по продолжительности**.

Оперативные представления — представления, извлекаемые человеком из своего сознания для обслуживания оперативных интересов его деятельности. Например, оператору РЛС для выполнения элементов своей сложной деятельности необходимо постоянно активизировать наборы различного рода представлений для определения типа самолета, отметка о наличии которого появилась на дисплее локатора.

Кратковременные представления — это представления, очень непродолжительные по времени. Например, школьнику на занятиях требуется ответить на какой-то вопрос, и пока он это делает, в его сознании функционируют нужные для этого представления, которые он потом может и забыть.

Долговременные представления — представления, которые сохраняются в памяти человека и используются им длительное время и достаточно часто. К ним относятся в основном профессиональные представления.

5. Внимание: виды и свойства

Внимание — это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности.

Проявление внимания к чему-либо обусловлено как внутренними, так и внешними **причинами**:

- внутренние побуждения, заставляющие проявить внимание — потребности, желания, чувства, установки, намерения и т.п.
- внешними причинами внимания являются объекты, их свойства и качества, структурные особенности и т.п.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют **ряд функций внимания**:

1. Отбор значимых воздействий и игнорирование несущественных.
2. Удержания (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель.
3. Регуляция и контроль протекания деятельности.

Виды внимания

Непроизвольное внимание (непреднамеренное) не связано с участием воли и возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Непроизвольное внимание не требует усилий для того, чтобы удерживать и в течение определенного времени сосредоточивать на чем-то внимание. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. В некоторых исследованиях непроизвольное внимание называют *пассивным*, в других эмоциональным

Произвольное (преднамеренное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным и обязательно включает волевую регуляцию. Синонимами слова произвольное (внимание) являются слова *активное или волевое*. Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте. *Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.*

В некоторых случаях произвольное внимание может стать **послепроизвольным**. Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остаётся, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений. Такой вид внимания обеспечивает продуктивность познавательной и практической деятельности.

Сенсорное внимание возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает чёткое отражение предметов и их свойств в ощущениях и восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчётливыми. Сенсорное внимание может быть зрительным, слуховым, обонятельным и т.д.

Моторное внимание направлено на движение и действия, совершаемые человеком. Оно даёт возможность более чётко и ясно осознавать приёмы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет.

Интеллектуальное внимание направлено на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создаёт более чёткие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит.

Свойства внимания

1. Концентрация внимания.
2. Избирательность внимания.
3. Распределение внимания.
4. Объем внимания.
5. Интенсивность внимания.
6. Устойчивость внимания.
7. Отвлекаемость внимания.
8. Переключение внимания.

6. Воображение: виды и приёмы создания образов

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение. В процессе отражения окружающего мира человек наряду с восприятием того, что действует на него в данный момент, или зрительным представлением того, что воздействовало на него раньше, создает новые образы.

Воображение – это психический процесс создания новых образов, идей и замыслов.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не встречался. Таким образом, воображение даёт возможность человеку отражать такие предметы и явления, которые не имели места в его личном опыте, но которые существовали, существуют и будут существовать. **Воображать – значит преобразовать.**

Создание новых образов, идей, планов и проектов происходит путём преобразования представлений и знаний о реально существующих предметах и явлениях. **Основная характеристика воображения – преобразование.**

Функции воображения:

1. Гностическая (способствует познанию).

2. Прогностическая (позволяет увидеть эпизод, формирование внутреннего плана действий человека).
3. Воспитательная.
4. Защитная (регуляция эмоциональных состояний человека).
5. Коммуникативная (творчество других).
6. Представление действительности в определённых образах.
7. Управление другими психическими процессами.
8. Планирование и программирование деятельности человека.

Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности.

Виды воображения

1. Активное воображение.

а) воссоздающее воображение – один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т.д.

б) антиципирующее воображение лежит в основе очень важной и необходимой способности человека – предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т.д. Этимологически слово "предвидеть" тесно связано и происходит из одного корня со словом "видеть", что показывает важное значение осознания ситуации и перенесения определенных элементов ее в будущее на основе знания или предугадывания логики развития событий.

в) творческое воображение – это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно, создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом и которые воплощаются ("кристаллизуются") в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека.

2. Пассивное воображение.

а) произвольное (преднамеренное) воображение возникает при пассивном состоянии человека, когда деятельность его сознания ослаблена (в дремотном состоянии, во сне, под гипнозом).

б) непроизвольное (преднамеренное) воображение. Преднамеренно образы воображения могут создаваться в двух целях: 1 – для осуществления активной деятельности, направленной на создание нового предмета, необходимого для жизни; 2 – для ухода от реальной действительности в придуманный иллюзорный мир (мечты и грёзы).

Особую форму воображения образует **мечта**. Мечта – это образ желаемого будущего. Она обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Вместе с тем мечта может стать сильным мотивирующим фактором творческого поиска.

Грёзы – это фантастические образы, которые создаются человеком для того, чтобы он мог проявить себя так как ему хочется, пусть даже в вымышленной ситуации.

Приемы воображения

Агглютинация (комбинирование) – прием создания нового образа путем субъективного объединения элементов или частей некоторых исходных объектов. Путем агглютинации созданы многие сказочные образы (русалка, избушка на курьих ножках, кентавр и т.д.).

Аналогия – это процесс создания нового, по сходству с известным. Так по аналогии с птицами человек изобрел летательные устройства, по аналогии с дельфином – каркас подводной лодки и т.д.

Гиперболизация – выражается в субъективном преувеличении (приуменьшении) размеров объекта или количества частей и элементов. Примером может служить образ Гулливера, многоголовый дракон и др.

Акцентирование – субъективное выделение и подчеркивание каких-то характерных для объекта качеств. Например, если у прототипа героя художественного произведения хорошо выделены отдельные черты характера, то писатель их подчеркивает еще больше.

Типизация – прием обобщения множества родственных объектов с целью выделения в них общих, повторяющихся, существенных признаков и воплощения их в новом образе. Этот прием широко используется в художественном творчестве, где создаются образы, отражающие характерные черты определенной группы людей (социальной, профессиональной, этнической).

Придача – заключается в том, что объекту приписываются (придаются) не свойственные ему качества или функции (сапоги-скороходы, ковер-самолет).

Перемещение – субъективное помещение объекта в новые ситуации, в которых он никогда не был, не может быть вообще или в которых субъект его никогда не видел.

Все приемы воображения работают как единая система. Поэтому при создании одного образа могут использоваться несколько из них. В большинстве случаев приемы создания образов плохо осознаются субъектом.

7. Мышление: формы, виды, мыслительные операции и качества ума

Мышление – это процесс обобщенного и опосредствованного отражения предметов и явлений в их связях и отношениях, познание нового, неизвестного.

Различают следующие **конкретные формы мышления**:

1. **Суждение** – это мысль о предмете, его свойствах и качествах, о связи его с другими предметами, о их наличии или отсутствии. В суждениях закреплены, посредством слов, результаты практической и познавательной деятельности. Суждения могут быть истинными и ложными, утвердительными и отрицательными, единичными и общими.

2. Высказывая суждения мы рассуждаем о предметах и явлениях, находим в них что-то общее, в результате чего у нас появляются новые знания, которые существуют теперь в форме умозаключений. **Умозаключение** – это вывод, полученный из нескольких суждений в результате их сопоставления. Существует два вида умозаключений: индуктивное и дедуктивное умозаключение.

а) индуктивное умозаключение – это общий вывод, полученный в результате сопоставления целого ряда единичных суждений. Например, осенью утки, гуси, скворцы, грачи, дрозды и многие другие птицы улетают в южные страны, а весной возвращаются на свои места. Они перелетные птицы. На основе индуктивных умозаключений человек получает достоверные научные знания обобщенного характера.

б) дедуктивное умозаключение – это частный вывод о предмете или явлении, сделанный на основе сопоставления единичного и общего суждения. Например, так как ель, как и все хвойные деревья, имеет листья в форме иголок, то она хвойное дерево. Дедуктивные умозаключения дают возможность человеку применять общие отвлеченные знания для познания сущности отдельных предметов и явлений.

3. На основе суждений и умозаключений формируются понятия об объектах внешнего и внутреннего мира. **Понятие** – это мысль об общих, существенных и специфических признаках предметов и явлений и о их связях с другими явлениями. Например, ощущение – сенсорный познавательный процесс, отражающий в сознании человека отдельные свойства и качества объектов при их непосредственном действии на органы чувств. Опираясь на понятия человек получает возможность познавать законы объективного и субъективного мира, не имея возможности непосредственно воспринимать их.

Мыслительные операции

Анализ – мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов. Таким образом, мы отделяем несущественные связи, которые даны в восприятии. В основе анализа лежат внешние гностические действия, которые совершает субъект, исследуя предмет или явление: рассматривает его, ощупывает, прислушивается, если он издает звук, пробует на вкус, нюхает запах.

Синтез – обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения, объединение отдельных элементов, которые были выделены в результате анализа.

Сравнение – умственное действие, направленное на сопоставление познаваемого объекта с другими предметами, с целью установить его сходство или различие с ними. Легко обнаружить сходство между похожими объектами и очень трудно – между противоположными, и наоборот. При помощи сравнения устанавливаются внешние связи между неизвестным объектом с уже известными предметами. Благодаря этому субъект может хотя бы приблизительно понять, что собой представляет познаваемый объект.

Абстрагирование – выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных. Так, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму.

Обобщение (или генерализация) – мысленное объединение предметов и явлений по их общим существенным признакам. Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так, совершается обобщение в элементарных формах мышления. В более высших формах обобщение совершается через раскрытие отношений, связей и закономерностей.

Классификация – разделение и последующее объединение объектов по каким-либо основаниям.

Систематизация – разделение и последующее объединение, но не отдельных объектов как это происходит в классификации, а целых групп классов.

Конкретизация – движение мысли от общего к частному; познание целостного объекта в совокупности его существенных взаимосвязей; проверка теоретических выводов и открытий на практике.

Виды мышления

По форме:

1. **Наглядно-действенное мышление** – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование ситуации в процессе действий с предметами.

Самым простым видом мышления, который стал применять человек, является наглядно-действенное мышление. Оно дало возможность человеку познавать связи и отношения между воспринимаемыми предметами при решении практических задач посредством осуществления разнообразных движений и действий. Этот вид мышления широко применяется при изготовлении самых разнообразных материальных объектов. Наглядно-действенное мышление начинает функционировать уже у детей дошкольного возраста, которые строят сооружения из песка, лепят фигурки, делают куклы и т. д.

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

На основе наглядно-действенного мышления начинает функционировать образное мышление. Научившись практически действовать с предметами человек затем может действовать с ними в уме, оперируя их образами. Теперь образное мышление может предшествовать наглядно-действенному и проявляться как фаза его планирования. Недаром говорят: “Прежде чем что-то сделать, сначала подумай”. Подумать – это значит представить, что и как надо сделать и какие результаты будут получены. Образное мышление применяется во всех видах деятельности, особенно, когда они имеют творческий характер. Особенно широкое применение оно находит в изобразительном искусстве, в литературном и техническом творчестве.

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

Наиболее сложным видом мышления является словесно-логическое мышление. Оно стало функционировать с появлением сначала устной, а потом и письменной речи. Этот вид мышления стал обслуживать не только практическую, но и теоретическую деятельность. С появлением словесно-логического мышления процесс познания стал приобретать обобщенный и отвлеченный характер. Человек получил возможность отражать не только внешние, но и внутренние связи между предметами и явлениями, познавать их сущность и закономерность. Теперь знания стали приобретать не только практический, но и научный характер.

По характеру решаемых задач:

1. **Теоретическое мышление** – это познание законов, правил. Строится на основе рассуждений и умозаключений.
2. Основная задача **практического мышления** – подготовка физического преобразования действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы.

По степени развёрнутости:

1. **Аналитическое (дискурсивное) мышление** развернутого времени имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. Ориентировано на заранее установленные правила, общепринятую последовательность.
2. **Интуитивное мышление (эвристическое)** характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

По степени новизны и оригинальности:

1. **Репродуктивное (воспроизводящее) мышление** – мышление на основе образов и представлений, почерпнутых из каких-то определённых источников.
2. **Продуктивное (творческое) мышление** – мышление на основе творческого воображения.

Индивидуальные особенности мышления (качества ума)

Широта мышления – это способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частных. Проявляется в охвате познанием различных сторон действительности.

Глубина мышления выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов, понять причины их возникновения и предвидеть дальнейший процесс их развития. Качественным, противоположным глубине мышления, является поверхностность суждений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

Самостоятельность мышления характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей.

Гибкость мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

Быстрота ума – способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

Торопливость ума проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

Критичность ума – умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы.

8. Речь: физиологические основы и виды

Одним из основных отличий человека от животного мира является наличие особого психического процесса, называемого речью.

Речь – это процесс общения людей посредством языка. Для того чтобы уметь говорить и понимать чужую речь, необходимо знать язык и уметь им пользоваться. В психологии принято разделять понятия «язык» и «речь».

Язык и речь неразрывно связаны между собой. Их существование и развитие невозможно друг без друга. Там, где появляется язык, возникает и речь. Если не осуществляется речь - исчезает и язык. Хотя язык и речь функционируют вместе, но они представляют собой по форме своего существования разные явления.

Язык - это система словесных знаков, посредством которых люди обозначают предметы и явления как реального, так и потустороннего мира. Язык является средством закрепления, передачи и усвоения личного, так и общественно-исторического опыта, приобретенного в процессе осуществления практической и познавательной деятельности людей. Язык создается людьми и **является общественно-историческим явлением.** В языке народа отражается его духовный мир, его знания, его верования, нравственные и моральные идеалы, обычаи и традиции, надежды и чаяния, словом, все то, что составляет духовную жизнь общества. Язык дает возможность людям осуществлять **совместную деятельность**, ставить общие цели, достигать выдающихся результатов в познавательной и созидательной деятельности. Язык является важнейшим **средством общения** между людьми, средством сообщения информации и средством воздействия друг на друга.

Функции речи:

1. Сигнификативная или обозначающая функция отличает речь человека от коммуникации животных. У человека со словом связано представление о предмете или явлении. Взаимопонимание в процессе общения основано, таким образом, на единстве обозначения предметов и явлений воспринимающим и говорящим.

2. Функция обобщения связана с тем, что слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков.

3. Функция коммуникации, т. е. передачи информации. Если первые две функции речи могут быть рассмотрены как внутренняя психическая деятельность, то коммуникативная функция выступает как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми. В коммуникативной функции речи выделяют три стороны: информационную, выразительную и волеизлиятельную.

Информационная сторона проявляется в передаче знаний и тесно связана с функциями обозначения и обобщения.

Выразительная сторона речи помогает передать чувства и отношения говорящего к предмету сообщения.

Волеизлиятельная сторона направлена на то, чтобы подчинить слушателя замыслу говорящего.

4. Интеллектуальная функция – оформляющая процесс мышления.

5. Планирующая – программирование высказывания.

6. Экспрессивная или функция выражения – отражает отношение человека к событиям. Благодаря речи человек полнее передавать свои чувства, переживания, отношения.

Речь имеет свои свойства:

- содержательность речи определяется количеством выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительностью и соответствием действительности;
- понятность речи достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения;
- выразительность речи связана с её эмоциональной насыщенностью (может быть яркой, энергичной, вялой, бедной);

- воздейственность речи заключается в её влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Речь тесно связана с мышлением и сознанием в целом. Мысли формируются с помощью её речевого формирования. Мысль обретает в слове необходимую материальную оболочку. Сформировать мысль – это значит облечь её в обобщённые языковые значения.

Отношение речи к мышлению – отношение формы к содержанию. «Мысль не только формулируется в слове, но и формируется в нём» (Л.С. Выготский).

Физиологические основы речи

Развитие органов звуковой речи проходило одновременно с общим физическим и психическим развитием человека как вида.

Системы, обеспечивающие речь делятся на две группы: периферические и центральные. К центральным относятся определённые структуры головного мозга.

Мозговые центры речи:

- левое полушарие головного мозга (в затылочной доле находится зрительный центр, который управляет процессом чтения и письма);
- слухоречевая зона коры больших полушарий - центр моторных образов слов П. Брока расположен в задней трети нижней лобной извилины левого полушария, регулирует громкость речевого высказывания. При его поражении у больного нарушается внешняя моторная речевая деятельность (произношение).
- центр сенсорных образов слов К. Вернике расположен в задней трети верхней височной извилины левого полушария, отвечает за понимание смысла. При его поражении больной перестаёт понимать обращенную к нему звуковую речь.

К периферическим системам обеспечения речи относятся:

1. голосовой аппарат, который состоит из трёх систем:

- энергетическая система дыхательных органов, обеспечивает ток воздуха, заставляющий вибрировать голосовые связки гортани, колебание которых и создаёт звуковую волну (лёгкие, бронхи, мышцы приводящие их в движение, дыхательное горло, диафрагма);
- генераторная система (голосовые связки гортани) – звуковые вибраторы, при колебании которых образуются звуковые волны;
- резонаторная система (носоглотка, гортань, череп, грудная клетка) – полость рта выполняет функцию резонирующей трубы (образует гласные и согласные звуки), носовая полость выполняет функцию дополнительного резонатора, проход в который может быть закрыт или открыт (носовые и неносовые звуки).

2. развитие способности произносить членораздельные звуки связано с развитием способности их воспринимать. Речевая деятельность всегда находится под контролем, и в неё могут быть внесены необходимые коррективы только благодаря слуху.

Виды речи

В психологии различают два основных вида речи: **внешнюю и внутреннюю.**

1. Внешняя речь адресована к другим людям, внутренняя - к самому себе. Внешняя речь может быть устной и письменной. Посредством этих видов речи люди общаются между собой, обмениваются информацией, воздействуют друг на друга.

1.1. Устная речь осуществляется посредством воспроизведения звуковых образов слов. Устная речь может быть монологической, диалогической и эгоцентрической. Монологическая и диалогическая речь обращены к другим людям, эгоцентрическая – к самому себе.

а) монологическая речь

б) диалогическая речь

1.2. Письменная речь, так же как и устная, является одним из видов внешней речи, представляет собой разновидность монологической речи. Она более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь предполагает

отсутствие обратной связи с собеседником. Кроме того, письменная речь не имеет никаких дополнительных средств воздействия на воспринимающего, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания. Письменная речь может быть адресована как к конкретному человеку, так и вообще ко всем людям.

2. Внутренняя речь является особым видом речевой деятельности. В отличие от внешней речи она обращена не к другим людям, а к самому себе. В связи с этим она осуществляется во внутреннем плане и существует в форме мыслей и моторных образов слов, которые возникают в результате скрытых речевых движений артикуляционного аппарата. Внутренняя речь может предшествовать внешней речи (устной и письменной) и являться фазой планирования при ее осуществлении.

3. Наряду с внешней и внутренней речью существует так называемая **эгоцентрическая речь**, которая занимает промежуточное место между ними. По форме своего существования ее можно отнести к внешней речи, так как она может проявляться или в форме устного высказывания, или в письменном виде, но в отличие от внешней речи она обращена не к другим людям, а к самому себе. Эгоцентрическая речь проявляется и у детей, и у взрослых. Дети во время игры часто начинают говорить вслух, фиксируя последовательность совершаемых ими действий. Взрослые тоже начинают рассуждать вслух, когда у них возникают в процессе осуществления умственных или практических действий какие-либо затруднения. Эгоцентрическая речь широко применяется при подготовке к устному выступлению с целью предварительного проговаривания его содержания и наиболее правильного подбора и применения языковых средств. Применяется она также и для закрепления усвоенной информации и для письменного фиксирования событий, мыслей, чувств и всего сокровенного, что происходит в духовном мире человека. Эти записи ведутся в форме дневника и имеют сугубо личный характер.

9. Эмоции, чувства и воля

Переживания человека связаны с теми впечатлениями, которые мы получаем посредством органов чувств из внешнего мира и внутренних состояний и поэтому обозначаются нами как особые состояния - **чувства**.

Эмоции – это непосредственная форма выражения чувств. Эмоции – это более широкое понятие, чувства представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний.

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции и чувства, будучи субъективными по своей форме существования переживаниями, вместе с тем всегда **имеют внешние проявления** и выражаются в разнообразных движениях, мимике и пантомимике, в интонациях и тембре голоса, а также сопровождаются органическими изменениями, проявляющимися в покраснении, побледнении, в замедлении или в ускорении ритма сердцебиения и дыхания.

Особенности чувств и эмоций:

1. Носят субъективный характер.
2. Вызывают удовольствие или неудовольствие.
3. Отражают взаимодействие со средой.
4. Обладают разнообразным характером.
5. Вызывают успокоение или возбуждение.

Эмоциональные состояния и виды чувств

Эмоции и чувства - это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Если эмоциональные состояния

определяют в основном внешнюю сторону поведения и психической деятельности, то чувства влияют на содержание и внутреннюю сущность переживаний, обусловленных духовными потребностями человека.

К эмоциональным состояниям относят: настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

1. Настроение - наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность. Это общее, фоновое состояние. Настроение может возникать медленно, постепенно, а может охватить человека быстро и внезапно. Оно бывает положительным или отрицательным, устойчивым или временным. Положительное настроение делает человека энергичным, бодрым и активным. Любое дело при хорошем настроении ладится, все получается, продукты деятельности имеют высокое качество. При плохом настроении все валится из рук, работа идет вяло, допускаются ошибки и брак, продукты получаются низкого качества.

Настроение имеет личностный характер. У одних субъектов настроение бывает чаще всего хорошим, у других - плохим. На настроение оказывает большое влияние темперамент. У сангвиников настроение всегда бодрое, мажорное. У холериков настроение часто меняется, хорошее расположение духа вдруг изменяется на плохое. У флегматиков настроение всегда ровное, они хладнокровны, уверены в себе, спокойны. Меланхоликам часто свойственно отрицательное настроение, они всего боятся и опасаются. Любое изменение в жизни выбивает их из колеи и вызывает депрессивные переживания.

Преобладающее настроение определяет отдельные черты характера человека. Доминирующее настроение членов группы определяет её психологический климат (+ или -).

Любое настроение имеет свою причину, хотя иногда кажется, что оно возникает само собой. Причиной настроения может быть положение человека в обществе, результаты деятельности, события в личной жизни, состояние здоровья и т. п. Настроение, переживаемое одним человеком, может передаваться другим людям. На настроение влияет погода, реплики знакомых, воспоминания, здоровье и т.д.

У разных людей настроение по-разному выражается в поведении, но почти у всех оно проявляется внешне. Настроение влияет на производительность труда ($\pm 20\%$).

2. Аффект - быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние, отрицательно влияющее на психику и поведение человека. Если настроение это сравнительно спокойное эмоциональное состояние, то аффект это эмоциональный шквал, внезапно налетевший и разрушивший нормальное душевное состояние человека. Примерами аффекта могут служить сильная ярость, гнев, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Проявляется в хохоте, плаче, крике – единичной реакции на ситуацию в целом.

Аффект может возникнуть внезапно, но может также подготавливаться постепенно на основе аккумуляции накопившихся переживаний, когда они начинают переполнять душу человека. В состоянии аффекта человек не может разумно управлять своим поведением. Теряется чувство реальности. Охваченный аффектом он иногда совершает такие действия, о которых потом горько сожалеет. Устранить или затормозить аффект невозможно. Однако состояние аффекта не освобождает человека от ответственности за свои поступки, так как каждый человек должен научиться управлять своим поведением в данной ситуации. Для этого необходимо в начальной стадии аффекта переключить внимание с объекта, вызвавшего его, на что-то другое, нейтральное. Поскольку в большинстве случаев аффект проявляется в речевых реакциях, направленных на его источник, следует вместо внешних речевых действий совершить внутренние, например, сосчитать медленно до 20. Так как аффект проявляется кратковременно, то к концу этого действия его интенсивность уменьшается и человек придет в более спокойное состояние.

Аффект преимущественно проявляется у людей холерического типа темперамента, а также и у невоспитанных, истеричных субъектов, не умеющих управлять своими чувствами и поступками.

3. Стресс - эмоциональное состояние внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения.

Стресс как и аффект такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Поэтому некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Но это далеко не так, так как он имеет свои отличительные особенности. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.

Переживается с большой внутренней напряжённостью. Часто такие переживания возникают при необходимости принять быстрое и ответственное решение.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль - вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

Стрессовые состояние по разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил. Стресс разрушающего характера называется дистресс (горе, несчастье, недомогание, нужда).

4. Фрустрация - глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности. Это состояние крайней депрессии, связанное с крушением надежд, переживанием предательства и одиночества. Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия и т.п. Человека в этом состоянии лучше одного не оставлять.

Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

5. Страсть - глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки. Это сплав мотивов и эмоций сконцентрированных возле одного вида деятельности или объекта. При этом в сознании человека может доминировать не столько содержание мотива, сколько эмоции, поддерживающие его. Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало.

В зависимости от потребности, вызвавшей страсть, и от объекта, посредством которого она удовлетворяется она может характеризоваться или как положительная или как отрицательная. Положительная или возвышенная страсть связана с высоконравственными мотивами и имеет не только личный, но и общественный характер. Страстное увлечение наукой, искусством, общественной деятельностью, защитой природы и т. п. делает жизнь человека содержательной и интересной. Все великие дела совершались под влиянием великой страсти. Отрицательная или низменная страсть имеет эгоистическую направленность и при ее удовлетворении человек ни с чем не считается и часто совершает антиобщественные аморальные поступки.

Чувства побуждающие активность называются **стеническими**, чувства угнетающие её – **астеническими**.

В зависимости от направленности выделяют следующие высшие чувства:

1. Моральные чувства представляют собой переживания человеком своего отношения к людям и к самому себе в зависимости от того соответствует или не соответствует их поведение и собственные поступки тем нравственным принципам и этическим нормам, которые существуют в обществе.

2. Нравственные чувства имеют действенный характер. Они проявляются не только в переживаниях, но и в действиях и поступках. Чувства любви, дружбы, привязанности, благодарности, солидарности и др. побуждают человека совершать высоконравственные поступки по отношению к другим людям. В чувствах долга, ответственности, чести, совести, стыда, сожаления и др. проявляется переживание отношения к своим собственным поступкам. Они заставляют человека исправить допущенные ошибки в своем поведении, извиниться за содеянное и впредь не допускать их повторения.

3. В интеллектуальных чувствах проявляется переживание своего отношения к познавательной деятельности и к результатам умственных действий. Удивление, любопытство, любознательность, заинтересованность, недоумение, сомнение, уверенность, торжество – чувства, которые побуждают человека изучать окружающий мир, исследовать тайны природы и бытия, познавать истину, открывать новое, неизвестное.

4. Эстетические чувства возникают в процессе восприятия природы и произведений искусства. Они проявляются при восприятии прекрасного, возвышенного низменного, трагического и комического. Когда мы видим что-то красивое мы им любуемся, восхищаемся, восторгаемся, когда перед нами что-то безобразное, мы негодуем и возмущаемся.

5. Практические чувства – связаны с деятельностью человека, возникают как отклик на неё (заинтересованность, напряжение, волнение, увлечение, удовольствия).

Воля - это напряженное психическое состояние личности, мобилизирующее все ресурсы человека для преодоления трудностей, возникших на пути к достижению поставленных целей.

Волевое действие осуществляется по собственному решению человека, оно является осознанным и намеренным. Это собственное решение человек принимает на основе внешней или внутренней необходимости. Всякому волевому поступку предшествует определённая мысль. Успех поведения зависит от ясного представления цели и от степени её желательности для человека.

Основной побудительной силой, заставляющей человека совершать волевые действия, является чувство совести, переживаемое им в соответствующей ситуации. Совестьливый человек всегда сделает то, что необходимо, чтобы это ему ни стоило, так как знает, что в противном случае ему не даст покоя его совесть. Он будет мучиться от сознания того, что он должен был совершить поступок, но не сделал этого.

Функции воли:

- регуляция действий и поступков;
- руководство потребностями, желаниями, мотивами человека.

Особенностями воли (волевых действий) являются:

1. **Сознательная целеустремленность.** Чтобы что-то выполнить, человек должен сознательно поставить перед собой цель и мобилизовать себя на ее достижение.
2. **Связь с мышлением.** Достичь чего-то и мобилизовать себя ради этого человек может только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал.
3. **Связь с движениями.** Для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности.

Основные положения в исследовании воли:

1. Воля есть продукт общественно-исторического развития человека. Её формирование связано с появлением и развитием трудовой деятельности.

2. Воля не является врождённой или генетически заданной способностью, а формируется прижизненно в реальной деятельности человека, требующей определённых волевых качеств и навыков волевой регуляции.

3. Воспитание воли осуществляется через совместную деятельность в коллективе и связано с формированием системы потребностей, общественно значимых ценностей и целей, мировоззрения и убеждений личности, необходимых личностных качеств.

4. Развитие воли тесно связано с развитием мышления, воображения, эмоциональной и мотивационно-смысловой сферы, с развитием сознания и самосознания, личности в целом.

5. Первичное волевое действие – это действие заданное и принятое личностью к исполнению. Волевая регуляция поэтому есть личностный уровень регуляции, а волевое действие есть действие, имеющее личностный характер.

6. Волевая регуляция – это регуляция сознательная, опосредованная знаниями человека о внешнем мире, о своих ценностях и возможностях, на основе которых осуществляются предвидение и оценка последствий собственной активности.

Психологическая структура волевого действия

Волевые действия представляют собой простой или сложный волевой акт, который имеет свою структуру и особенности.

Подготовительный этап волевого действия.

Побуждение к совершению волевого действия. В роли побудительных сил конкретных волевых действий выступают определенные потребности и мотивы человека. Они могут быть самыми различными, но в любом случае заставляют активно работать мышление человека, заставляют его осмысливать мотивацию будущего поведения, ставить перед собой определенные цели.

Представление и осмысление цели действия. В результате возникает *борьба мотивов* (т. е. процесс определения наиболее значимого стимула волевого действия), которая служит показателем способности человека устанавливать связи, понимать, выбирать желания, обусловленные нужными мотивами, и превращать их в цель. С другой стороны, борьба мотивов показывает способности человека напрягаться, прилагать усилия, способности нести ответственность за последствия, связанные с достижением или недостижением поставленной цели, т. е. проявлять волю. В ходе борьбы мотивов оформляется *цель* деятельности, осмысливается ее основная специфика.

Представление средств, необходимых для достижения намеченной цели. Обычно осмысливается не только цель волевого действия, но и средства и способы ее достижения, от правильного использования которых зависит достижение конкретного результата.

Намерение осуществить данное действие. В ходе борьбы мотивов, осмысления цели деятельности и выбора способов ее достижения человек думает о принятии решения.

Принять решение — значит отграничить одно желание от других и таким образом создать идеальный образ цели. Но чтобы принять решение, нужно и мобилизовать себя на выполнение. Для этого требуется *волевое усилие*. Оно характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или удержание от него. Первоначально же свои волевые усилия человек должен осознать и решиться на них.

Основной этап – самый важный в волевом акте.

Выполнение принятого решения. Человек затем приступает к практическому осуществлению принятого решения. Он строит свое поведение таким образом, чтобы имеющийся в сознании замысел воплотился в вещи, предмете, движении, трудовом, умственном навыке, поступке. В волевом действии исполнение принятого решения сопряжено с преодолением самых значительных объективных (внешних) и субъективных (внутренних) трудностей. К внешним трудностям относятся препятствия, которые не зависят от действующего человека: затруднения в работе, сопротивления других людей и

т.д. К внутренним относятся трудности личного порядка, зависящие от физического и психического состояния человека. Этот этап характеризуется напряжением сил, направленных на преодоление противоположно направленных мотивов и мобилизацию сил.

Заключительный этап. Его содержанием является анализ и оценка волевого действия и его результатов. Человек не только действует, он проявляет волю, контролирует и корректирует свои действия. В каждый момент он сличает получаемый результат с идеальным образом цели (или ее части), который был создан заранее. На этом этапе происходит спад общего напряжения, появляется чувство удовлетворения или неудовлетворения, в зависимости от результатов действия и оценки.

Волевые качества личности

Воля человека характеризуется определёнными волевыми качествами:

1. Самостоятельность – волевое качество, которое проявляется в способности человека, по своей инициативе ставить цели и осуществлять их, преодолевая препятствия. Самостоятельный человек уверен в правильности поставленной цели и будет бороться за ее достижение всеми силами. В то же время самостоятельность не исключает использование советов и предложений других людей, направленных на оценку возможности добиться поставленной цели.

2. Решительность - одно из важных волевых свойств личности, проявляющееся на начальном этапе волевого поведения, когда личность должна сделать усилие при выборе цели действия. Решительный человек способен быстро выбрать наиболее важную цель, всесторонне обдумать способы ее достижения и предусмотреть возможные последствия своего поведения.

3. Настойчивость - самое важное волевое качество, проявляющееся в способности человека терпеливо преодолевать все трудности, возникающие на пути к осуществлению цели. Это качество присуще людям, которые могут проявлять волевые усилия в течение длительного времени для того чтобы как можно лучше решить поставленную задачу и добиться наиболее высоких результатов. Настойчивый человек планомерно и неуклонно идет к намеченной цели, не взирая на все препятствия, встречающиеся на его пути. Он может кропотливо шаг за шагом идти по намеченному пути, не останавливаясь при неудаче и не поддаваясь никаким сомнениям и противодействиям со стороны других людей. Этот человек может настоять на своем, убедить других в своей правоте и мобилизовать их на решение поставленной задачи. Люди, не обладающие настойчивостью, проявляют нетерпеливость и поспешность в своих действиях, стремясь как можно быстрее прийти к намеченной цели, хотя не всегда им это удается.

4. Упорство - волевое качество, помогающее человеку добиться, во что бы то ни стало, осуществления поставленной цели, не взирая на все преграды и противодействия. Упорный человек убежден в правильности выбранного пути, понимает целесообразность своих действий и необходимость получения нужных результатов. Если при сложившихся обстоятельствах достижение поставленной цели оказалось нецелесообразным, то человек, идущий до этого упорно к ней, может отказаться от нее или отложить ее достижение до более подходящего времени.

5. Выдержка - одно из волевых качеств, выполняющих тормозную функцию. Она дает возможность человеку проявить большое напряжение воли и выдержать чрезмерную психическую и физическую нагрузку, необходимую для достижения поставленной цели. Выдержка может проявляться в стойкости человека, в его способности противостоять неблагоприятным факторам и довести дело до конца, даже в экстремальной ситуации. Сдержанный человек не будет действовать необдуманно. Он здраво оценит обстановку и свои возможности, тщательно спланирует свои действия и выберет наиболее подходящий момент для достижения цели.

6. Самообладание - волевое свойство, обеспечивающее человеку способность осуществлять саморегуляцию в самых сложных, экстремальных условиях существования,

мобилизуя все свои психические и физические ресурсы. Самообладание нужно часто проявлять человеку не только в обыденной жизни, но и в условиях опасных для его жизни. Оно помогает человеку преодолеть страх, панику и малодушие. Человек, владеющий собой, уверен в своих силах, способен целесообразно действовать в любой ситуации и достигнуть высоких результатов в своем поведении и деятельности.

7. Инициативность – способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей.

8. Последовательность действий – характеризуется тем, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет всё второстепенное и побочное.

9. Дисциплинированность – это способность регулировать и сопоставлять свои желания с условиями реальной действительности.

10. Выдержка и самообладание – это умение сдерживать свои чувства, когда это требуется; умение владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие.

11. Целеустремлённость – сознательная и активная направленность личности на достижение определённого результата деятельности.

12. Сила воли – обобщённая способность преодолевать значительные затруднения, возникшие на пути к достижению поставленной цели.

Электронный образовательный ресурс (примерное содержание)

Лекции

№	Тема	Форма представления лекции в системе дистанционного обучения
1	Психология как наука	Архив с файлами, содержащий презентацию ⁴ с иллюстрациями
2	История психологии	Архив с файлами, содержащий презентацию с иллюстрациями
3	Деятельность	Архив с файлами, содержащий презентацию с иллюстрациями
4	Психические свойства	Архив с файлами, содержащий презентацию с иллюстрациями
5	Психические процессы	Архив с файлами, содержащий презентацию с иллюстрациями

Практические занятия

Тема Понятие о психике

Цель: путем самостоятельного анализа, систематизации и обобщения научно-методической литературы способствовать развитию познавательного интереса, активного подхода в учебной и практической работе, а также углубленному пониманию проблемы психики в научно-методической литературе

Задание:

- Составьте текст доклада и мультимедийную презентацию по конкретному вопросу (обучающие с заглавными буквами фамилии: А-Д – 1 вопрос; Е-К – 2 вопрос; Л-С – 3 вопрос; Т-Ч – 4 вопрос; Ш-Я – 5 вопрос). Требования к оформлению смотрите после представленных вопросов для докладов.
- Доклад и презентацию заархивируйте и выложите файл в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Вопросы для докладов

1. Проявление бессознательного.
2. Подходы отечественных и зарубежных учёных к проблеме соотношения сознательного и бессознательного в психике.
3. «Взаимосвязь психики и поведения».
4. «Психосоматика».
5. «Психическое здоровье».

Рекомендуемая литература

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

⁴ Презентация содержит не менее 20 слайдов, сопровождающих текст лекции (наглядная информация, схемы, таблицы, графические карты, др.), а также контрольные вопросы по теме лекции. Хранится на кафедре/у педагогического работника. Представляется для ознакомления в случае производственной необходимости

2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.
4. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с.
5. Чеховских, М.И. Психология: учебное пособие / М.И. Чеховских. – 5-е изд., стер. – Москва; Минск: ИНФРА-М; Новое знание, 2011. – 380 с.

Тема Деятельность

Задание:

- На основе имеющихся знаний ответьте на поставленные вопросы. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт Times New Roman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.
- Выложите файл с ответами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Вопросы

- 1) Что такое деятельность в психологии?
- 2) Какие компоненты обычно выделяют в содержании деятельности в качестве важнейших?
- 3) Какие особенности феномена человеческой деятельности (по С. Л. Рубинштейну)?
- 4) Как деятельность выступает в качестве основы для формирования личности?
- 5) Как соотносятся понятия «потребность» и «деятельность»?
- 6) Как связаны эмоции и деятельность?
- 7) Как связаны воля и деятельность?
- 8) Что такое ведущая деятельность?
- 9) Какие виды деятельности выделяют в психологии?
- 10) Что такое способности и как они связаны с деятельностью?
- 11) Что такое одаренность, талант и гениальность в контексте деятельности?
- 12) Что такое основополагающие принципы психологической теории деятельности П. Я. Гальперина?
- 13) Каковы основные аспекты психологической теории деятельности Л. С. Выготского?
- 14) Каковы основные аспекты теории деятельности А. Н. Леонтьева?

Рекомендуемая литература

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.
4. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с.
5. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.

Тема Личность

Цель: научиться выделять в поведении человека свойства, которые характеризуют его как индивида и те, которые характеризуют его как личность, а также выделять факторы, определяющие развитие личности.

Задание:

- Проанализируйте ситуации и ответьте на вопросы к ним. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт Times New Roman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

- Выложите файл с ответами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Ситуация 1.

Даны образцы проявления в поведении людей свойств индивида и свойств личности. Выберите те образцы поведения, которые характеризуют индивида, и те, которые характеризуют личность.

а. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.

б. Студент рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.

в. Гражданин М. вступил в политическую партию.

г. Преподаватель Г. отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

д. Учитель внёс предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

е. У инженера Ш. прекрасная дикция и приятный голос.

Ситуация 2.

Определите, в каких случаях в развитии личности прослеживается ведущая роль врожденных факторов, а в каких - среды. Ответ аргументируйте.

а. В семье сельского сторожа было два сына. Материальная обеспеченность семьи была невысокой. Мать неграмотна. Отец груб и строг с детьми. Ни о какой художественной атмосфере в семье говорить нечего. И все-таки старший сын рано проявил склонность к рисованию, продолжал много и с большой охотой рисовать в школе. Затем поступил в художественное училище. Впоследствии стал видным художником.

б. Мальчик попросил отца купить игрушечное паровое судно. Отец оттягивал покупку и предложил сыну самому построить модель парусной лодки, что и было сделано с небольшой помощью отца. Но лодка переворачивалась в воде. Мальчик стал доискиваться причины. Отец объяснил, что для постройки лодки надо знать законы механики и разбираться в чертежах. Сын стал внимательно вглядываться в рисунки и чертежи кораблей. Повысился его интерес к черчению и физике. Он построил ряд моделей, и они уже не переворачивались.

в. Появился интерес к военной истории и морским сражениям. В старших классах мальчика всерьез заинтересовали законы судостроения, которые он умело применял в моделировании кораблей.

г. Они (девочки-близнецы) были столь сходны по облику и живости речи что одна казалась зеркальным отображением пленительного образа другой. Не только чужие, но и родная мать подчас не могла отличить Елену от Софии, так велико было это сходство. Еще в те ранние годы, когда дети обычно мирно и бесхитростно играют друг с

другом, сестры во всякое дело вносили соревнование и зависть. Если кто-нибудь, плененный красотой одной из девочек, надевал ей на палец колечко, не подарив другой такого же, если волчок одной вертелся дольше, чем волчок другой, мать заставляла обиженную на полу, с засунутым в рот кулачком, злобно стучащей ножками об пол. Похвала, ласковое слово, обращенное к одной сестре, вызывало ревность другой. Тщетно пыталась мать потушить разгоравшееся пламя чрезмерного властолюбия враждующих сестер, тщетно старалась ослабить вечно натянутые струны соревнования... только сознание, что благодаря этому неустанному соревнованию обе девочки стали самыми умелыми и ловкими среди своих ровесниц, служило ей некоторым утешением.

Ситуация 3.

Проанализируйте ситуацию. Какова роль биологического и социального в развитии личности. Возможно ли развитие ребенка как личности вне человеческих условий жизни Ответ аргументируйте.

В начале XX столетия индийский психолог Рид Сингх получил известие, что около одной деревни замечены два загадочных существа, похожие на людей, но передвигающиеся на четвереньках. Их удалось выследить. Однажды Сингх с группой охотников спрятались у волчьей норы и увидели, как волчица выводит на прогулку детенышей, среди которых оказались две девочки – одна примерно восьми, другая – полутора лет. Сингх увез девочек с собой и попытался их воспитать. Они бегали на четвереньках, пугались и пытались скрыться при виде людей, огрызались, были по-волчьи. Младшая – Амала – умерла через год. Старшая – Камала – прожила до семнадцати лет. За девять лет ее удалось в основном отучить от волчьих повадок, но все-таки, когда она торопилась, то опускалась на четвереньки. Речью Камала, по существу, так и не овладела - с большим трудом она обучилась правильно употреблять всего 40 слов. Оказывается, что человеческая психика не возникает и без человеческих условий жизни.

Рекомендуемая литература

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.
4. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.

Тема Психические свойства

Цель: на основе конкретных примеров сформировать умение выделять структурные компоненты психических свойств

Задание:

- Проанализируйте ситуации и ответьте на вопросы к ним. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт Times New Roman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

- Выложите файл с ответами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

1. *Определите, какие свойства или тип темперамента лежат в основе следующего поведения.*

- 1) При поручении ответственного задания инженер быстро разработал план конструкции, сделал расчеты и за короткий срок выполнил чертеж.
- 2) Порученное задание вызвало у работника недовольство, он долго не мог приступить к выполнению, говоря о том, что это задание слишком сложно для него.
- 3) Прежде чем выполнять данное задание, сотрудник долго раздумывал, тщательно проверял все данные, а затем приступил к работе над чертежом.
- 4) Ученик при выполнении работы часто переключается с одного вида деятельности на другой, отвлекается на посторонние разговоры. При возникновении затруднений в решении теряет к задаче всякий интерес. С удовольствием выполняет задания только среднего уровня сложности.
- 5) Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не смог, хотя, как выяснилось, материал знал.
- 6) Экономист планового отдела обладает высокой работоспособностью, надолго сосредотачивается на кропотливом деле, не спеша его выполняет, практически не допускает ошибок.
- 7) При составлении проекта инженер-конструктор сильно увлекается, придумывает различные варианты, полностью поглощен работой и раздражается, когда его отвлекают.
- 8) Секретарша очень сильно реагирует на замечания начальника, долго переживает из-за допущенных ошибок, малейшие неприятности могут вызвать ухудшение настроения. Если необходимо срочно выполнить работу, не может сразу сосредоточиться.
- 9) Павел очень терпелив. Он может часами выполнять кропотливую работу, которая вызвала бы раздражение у другого человека.
- 10) Кирилл не выносит, когда приходится терять время в транспортных пробках. Он включает звуковой сигнал или грозит кулаком всем, кто его задерживает.
- 11) Сообщение о том, что его доклад перенесен с вечернего заседания на утреннее, заметно расстроило доцента Ковалева, и он плохо спал ночью.

2. *На основании характеристики определите тип темперамента младшего школьника. Какие свойства темперамента проявляются в этой характеристике?*

- 1) Виктор, 3 класс. Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом, сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему не поднял руку, отвечает односложно: «Да так...» Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам других относится равнодушно, не злобив, но для товарища ленится что-либо сделать, в разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задание выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает старую учительницу. Видимо, привязчив.
- 2) Борис, 3 класс. Безгранично увлекающийся. Часто берёт работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости даёт сбивчивые ответы. Приходится всё время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее и на дурное. Когда рассердится, ещё не умеет себя сдерживать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятёрочка». Хоть сто раз

может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания его скорее выполнить не дослушивает до конца.

3) Саша, 3 класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит его из равновесия, плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что сразу не нашёл в портфеле учебника. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно переживает их. Мечтательный. Часто задумчиво смотрит в окно, вместо того, чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дело до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других.

4) Лена, 2 класс. Девочка очень подвижная, ни минуты не сидит спокойно, постоянно меняет позу, вертит что-либо в руках, тянет руку, разговаривает с соседом. Легко заинтересовывается всем новым, но сравнительно быстро и остывает. Преобладающее настроение весёлое и бодрое. На вопрос: «Как дела?» - обычно отвечает с улыбкой: «Очень хорошо!», - хотя иногда оказывается, что полученные ею отметки и не так уж хороши. Про пятёрки радостно объявляет всем в доме. Двоек не скрывает, но всегда бодро добавляет: «Это у меня так... случайно...». Иногда огорчается, даже плачет, но ненадолго. Мимика живая. Несмотря на живость и непоседливость, её легко дисциплинировать. На интересных уроках проявляет большую энергию и работоспособность. Легко сходится с подругами, быстро привыкает к новым требованиям. Весьма разговорчива.

3. В характеристике ученицы выделите стержневые черты характера. По каким признакам это можно установить?

Таня А., 11 лет. Всегда весёлая жизнерадостная и энергичная девочка, в то же время ровная и спокойная. Таня умеет во всём находить хорошее: в солнечную погоду она радуется тому, что можно гулять и играть; в дождь - тому, что никуда не надо идти, можно спокойно посидеть с куклами. Отношения у неё со всеми детьми дружеские. Она хороший товарищ, охотно для других что-нибудь сделает, заботится о своих подругах. Таня всё хорошо умеет делать - быстро и тщательно убирает комнату, хорошо дежурит, прекрасно шьёт куклам. Учится Таня также хорошо. Быстро делает уроки, тетради у неё чистые и аккуратные. В школе она инициативная и исполнительная староста. Всё она делает хорошо и весело. Её все любят: и взрослые, и дети.

Рекомендуемая литература

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.
4. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с.

Тема Психические процессы

Цель: на основе конкретных примеров сформировать умение выделять структурные компоненты психических процессов

Задание:

- Проанализируйте ситуации и ответьте на вопросы к ним. Оформите свои ответы письменно в формате WORD.

Требования к оформлению:

- шрифт Times New Roman, размер 12,
- выравнивание текста по ширине,
- межстрочный интервал 1,15.

• Выложите файл с ответами в систему дистанционного обучения (СДО) для проверки.

Задание 1.

В какой из ситуаций имеет место ощущение:

а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.

б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.

в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.

г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.

д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

Задание 2.

Какое свойство восприятия проявляется в каждом примере:

а) человек с подвижным и выразительным лицом и богатой жестикуляцией, находящийся среди людей с бедной мимикой и пантомимикой, производит более сильное впечатление;

б) слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию. Она остается той же самой, если ее исполняет симфонический оркестр или один рояль;

в) стоящую передо мной тарелку я воспринимаю как круглую, в соответствии с отображением на сетчатке, но отображение, которое получается на сетчатке от тарелок моих соседей за столом, не круглое, а овальное – это эллипсы. Тем не менее видимая мной форма предметов остается относительно постоянной – в соответствии с объективной формой самих предметов;

г) человек способен читать текст независимо от шрифта и почерка, которым он написан;

д) по данным Грегори, человек, прозревший в 32 года и читающий с детства по Брайлю, быстро научился читать стандартный печатный текст, но рукописный текст давался ему с большим трудом. За три года практики чтения рукописного текста он научился узнавать только простые короткие слова;

е) двое знакомых У. Джеймса знали еврейский язык – один очень основательно, другой – поверхностно. Однако последний преподавал еврейский язык в учебном заведении. Когда он однажды обратился к приятелю с просьбой помочь исправить упражнения учеников, то оказалось, что преподаватель умел гораздо лучше находить даже самые мелкие ошибки в импровизациях своих учеников, чем его ученый друг.

Задание 3.

Ниже описаны действия человека, характеризующие различные процессы памяти. Определите, какой процесс памяти (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение, припоминание) проявляется в описанных действиях

а. Ученику был задан вопрос: «В каком году был напечатан роман И. С. Тургенева «Накануне»?» Ученик, подумав, стал отвечать: «По поводу романа «Накануне» в своё время разгорелись горячие споры в редакции журнала «Современник». Более того, статья Добролюбова «Когда же придёт настоящий день?» как раз послужила поводом к расколу в редакции «Современника». Когда же это было? Это был год большого политического накала, когда очень остро проходила и литературная борьба, год накануне реформы 1861 года. Стало быть, роман «Накануне» был напечатан в 1860 году.

б. Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была предложена искусственная и ничего не означающая математическая формула. Ш. внимательно смотрит на таблицу с формулой, несколько раз поднимает её к глазам,

опускает её и идёт с закрытыми глазами, затем возвращает таблицу, делает паузу, внутренне «просматривая» запоминаемое.

в. Иногда на оживлённой улице можно наблюдать такую сцену: один прохожий внимательно взглянув на другого, радостно бросается ему на встречу:

- Вы?! Это вы?!

- Простите, мне кажется, что я вас не знаю. А где мы с вами встречались?

- А помните, в таком-то году, в таком-то городе?

- А..! Так вы...

г. Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад, и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он воспроизводит лишь 45%.

д. На экзамене по математике ученик К. долгое время не мог воспроизвести необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как К. безошибочно определил: «Это формула бинета Ньютона».

Задание 4.

Прочитайте приведенный ниже текст и ответьте на вопрос: какой закон психологии памяти использовал Штирлиц, отвлекая внимание своих возможных преследователей?

В фильме «Семнадцать мгновений весны» есть эпизод, когда Штирлиц заходит к своему немецкому коллеге якобы за таблеткой от бессонницы, а на самом деле его интересует чемодан нашей радистки Кэт, захваченный гестапо. Чтобы не вызывать подозрений, он решает замаскировать свой интерес к чемодану отвлекающими вопросами, которые задает при входе и при уходе из кабинета гестаповца, – вопросам о таблетках.

Задание 5.

Различают три типа умозаключений: индуктивные, дедуктивные и умозаключения по аналогии. Какое из нижеприведенных умозаключений является индуктивным.

а) Мозг животных анатомически сходен с нашим мозгом и его работа подчиняется тем же основным закономерностям, которые управляют и нашей нервной деятельностью. Животное так же, как и мы, энергично стремится уйти от внешних воздействий, грозящих целостности его организма. Поэтому мы можем предположить, что животному так же, как и нам, свойственно чувство боли.

б) Все металлы проводят электричество. Ртуть – металл. Следовательно, ртуть должна проводить электричество.

в) Все дети, которые по особым причинам выросли вне человеческого общества, оказались «безъязыкими». Следовательно, умение говорить не является врожденным.

Задание 6.

Какие свойства внимания проявляются в каждом из приведенных случаев?

а. Испытуемому показывают на мгновение несколько предметов, затем быстро накрывают их платком и просят назвать.

б. И.П. Павлов писал, что «при увлечении каким-нибудь делом мы не видим и не слышим, что около нас происходит, – какая отрицательная индукция».

в. Ф.М. Достоевский говорил, что когда он что-нибудь пишет, то думает об этом и во время обеда, и когда спит, и когда с кем-нибудь разговаривает.

г. Ученик легко переходит от одного вида учебных занятий к другому, не затрачивая значительных усилий и много времени на «вхождение» в новую работу и преодоление влияния предыдущей.

д. Испытуемый в соответствии с инструкцией декламирует стихотворение и одновременно ведет стальную иглу по прорези прибора, стремясь не прикоснуться ею к стенкам прорези.

Задание 7.

Развитию какого вида воображения способствуют следующие задания? По каким признакам это можно установить?

а) Вообразите себя, какой либо вещью (например, книгой), погрузитесь в ее мир, и от лица этой вещи расскажите о том, как она живет, что чувствует, что думает; расскажите о ее заботах, ее настоящем, прошлом и будущем.

б) Придумайте продолжение и окончание предложенного рассказа: «Гроза слабела, удалялась. Гром гремел реже и глуше, издали. Бесшумные отсветы молний западали в комнату мадмуазель, озаряли ее и задерживались в ней лишний миг, словно что-то разыскивая. Вдруг надолго прекратившийся стук в дверь возобновился».

в) Используя предложенные слова, (ребенок, лето, сон, Земля, воробей, дорога, ключи, качели) придумайте и запишите связный законченный рассказ.

Рекомендуемая литература

1. Бирюкова, Г.М. Общая психология: учебное пособие / Г.М. Бирюкова. – Москва, 2020. – 190 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. – 2-е изд. – Москва: ИНФРА-М, 2015. – 332 с.
3. Немов, Р.С. Общая психология: учебник: в 3-х томах. Т.3. Психология личности / Р.С. Немов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2014. – 739 с.
4. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – Санкт-Петербург: ПИТЕР, 2014. – 624 с.
5. Островский, Э.В. Психология и педагогика: учебное пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. – Москва: Вузовский учебник, 2009. – 384 с.