

М.Е. Шмуракова

ПСИХОЛОГИЯ

*Учебно-методическое пособие
для студентов исторического факультета*

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

УДК 159.9(075)
ББК 88я73
Ш75

Автор: старший преподаватель кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук **М.Е. Шмуракова**

Рецензент:
заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин Витебского филиала УО ФПБ «МИТСО», кандидат психологических наук, доцент *С.М. Стародынова*

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с образовательным стандартом для студентов I курса исторического факультета специальности «История. Социально-политические дисциплины». В учебном издании представлен краткий конспект лекций, задания для проведения семинарских, практических и лабораторных занятий.

УДК 159.9(075)
ББК 88я73

О Г Л А В Л Е Н И Е

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ПСИХОЛОГИЯ» ..	5
Лекция 1. Общее представление о психологии как о науке	5
<i>Литература для чтения</i>	9
РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	10
Лекция 1. Биологическое и психологическое в структуре личности	10
Лекция 2. Направленность личности	14
Лекция 3. Свойства личности	18
Лекция 4. Эмоции и психические состояния лично- сти	22
Лекция 5. Самосознание личности	27
<i>Литература для чтения</i>	31
РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	32
Лекция 1. Сенсорно-перцептивные процессы	32
Лекция 2. Память	36
Лекция 3. Мышление	41
Лекция 4. Внимание	45
<i>Литература для чтения</i>	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ	50
ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ	68
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ	81

ВВЕДЕНИЕ

В подготовке специалистов в системе высшего образования в Республике Беларусь происходят качественные изменения, обусловленные необходимостью его гуманизации, активности и толерантности. Определенная психологическая грамотность нужна сегодня всем специалистам, ибо именно они оказывают непосредственное влияние на формирование сознания людей, с которыми взаимодействуют в профессиональной деятельности. В связи с этим образовательным стандартом высшего образования специальности «История. Социально-политические дисциплины» предусмотрено изучение дисциплины «Психология».

Культура общения в социуме во многом зависит от специалистов – выпускников вузов. На современном этапе требуется осознанность действий, рефлексивная культура, понимание себя и других, коммуникативная культура, самостоятельность в принятии решений, демократизация отношений. От специалиста требуется постоянное саморазвитие как в профессиональном, так и в личностном планах. Специалист должен уже не просто воспроизводить ранее освоенные образцы и способы действий, но и уметь разрабатывать новые. В этом большую помощь могут оказать знания основ психологии человека.

Изучение дисциплины «Психология», согласно учебной программе, рассчитано на три семестра. Структура и содержание учебно-методического пособия соответствует учебной программе и состоит из трех частей. Первая часть учебного издания посвящена изучению психологии личности и познавательных процессов и включает в себя десять тем.

При изучении каждой темы нужно ознакомиться с перечнем основных ее вопросов, прочесть конспект лекций, затем внимательно изучить соответствующие главы учебника и рекомендованную литературу. В ходе изучения материала следует попытаться установить связь психологических знаний со знаниями из других дисциплин, стремиться подбирать к теоретическим положениям примеры и дополнения из литературы и жизненного опыта.

В настоящее учебно-методическое пособие вошли: краткий конспект лекций, задания к практическим, семинарским и лабораторным занятиям, список литературы для самостоятельного чтения, тематический план изучения дисциплины и примерный перечень вопросов к зачету.

РАЗДЕЛ I

ВВЕДЕНИЕ В КУРС «ПСИХОЛОГИЯ»

ЛЕКЦИЯ 1

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ПСИХОЛОГИИ КАК О НАУКЕ

План лекции

1. Значение психологии как науки и практики в современных социально-экономических условиях.
2. Предмет психологии. Методы психологии.
3. Понятие о психике. Сознание.

Основные понятия: психология, психологическое общество, психика, психические процессы, психические состояния, психические свойства, метод, сознание, неосознаваемые процессы.

1. Слово психология в переводе на русский язык с греческого буквально означает наука о душе (psyche – душа, logos – учение). Психология – очень молодая наука. Официальное оформление научная психология получила немногим более 120 лет назад, в 1879 г., в этом году немецкий психолог Вильгельм Вундт открыл в Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психофизики.

Появлению психологии предшествовало развитие двух больших областей знаний: естественных наук и философии. В настоящее время психология представляет собой разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельные развивающиеся направления научных исследований.

Для развития психологии XX век был решающим. Из скромной дисциплины психология превратилась в масштабную научно-практическую сферу деятельности и заняла доминирующее место в культуре западных обществ. Психология стала претендовать на то, чтобы объяснять человеку его поступки, руководить его решениями, консультировать по поводу самых интимных проблем. Все это дало повод говорить о современном западном обществе как «психологическом» – опирающемся на психологию в решении и каждодневных проблем индивида, и глобальных социальных проблем.

Психология как система знаний, практик, социальных институтов занимает важное место в современном обществе. Это место она приобрела не вдруг. Ее экспансия в западном мире началась примерно

с 1940 года, когда начался массовый приток психологов в такие области, как медицина, армия, бизнес, образование и т.д.

Слово «психология» сегодня имеет много смыслов. Это и научное знание, и профессия, и важное измерение человеческого существования. Современное общество характеризуется не только и не столько большим, чем в прошлом присутствием психологов, сколько распространением в нем психологических взглядов и практик. Этому способствует поток книг, журналов, радио- и телепередач, компьютерных программ, которые популяризируют психологию, представляют ее существенной частью самосознания человека, необходимой принадлежностью повседневной жизни каждого. Усваивая эти взгляды и практики, современный человек начинает мыслить психологическими категориями, смотреть на мир через «психологические очки».

2. Психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики.

Основные типы явлений, которые изучает психология: процессы, состояния и свойства.

Психические процессы – динамическое отражение действительности. Психологический процесс – это течение психологического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющиеся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

Психическое состояние представляет собой внутреннюю целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, показывающую своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности. Психические состояния детерминируют активность «здесь и сейчас». Поскольку состояние характеризует в данный момент времени целостную психику, оно является многомерным и включает в себя параметры всех психических процессов.

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства. Под **психическими свойствами** человека понимают устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. Каждое психическое свойство формируется постепенно и закрепляется в практике. К числу основных

групп психических свойств относят особенности темперамента, способности, личностные черты.

Метод – путь научного исследования. По своему составу научный метод представляет собой совокупность приемов или операций, которые осуществляет исследователь при изучении какого-либо объекта. Методы психологического исследования зависят от основных теоретических принципов, реализуемых психологией. Разные научные школы психологии разрабатывали и разные методы исследования. Все существующие методы психологии В.И. Слободчиков предлагает подразделять на три группы: методы объяснительной (естественнонаучной) психологии, методы описательной (гуманитарной) психологии, методы практической психологии.

3. Психика – это свойство высокоорганизованной материи. Если же иметь ввиду психику человека, то к словам высокоорганизованная материя, которая известна человечеству. Психика сознания отражает объективную реальность, существующую вне и независимо от нее.

Психические явления неизмеримо превосходят физические по сложности и трудности познания. Великий физик Эйнштейн, знакомясь с опытами великого психолога Пиаже, заметил, что изучение физических проблем – это детская игра сравнительно с загадками детской игры.

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности. Сознание конструирует, собирает, интегрирует многообразные явления человеческой реальности в подлинно целостный способ бытия, делает человека Человеком.

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям: «Мое отношение к моей среде – есть мое сознание».

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание, переживание.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях

существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

Сознание представляет собой многомерное образование. В психологии зафиксированы различные подходы к выделению образующих сознания.

Одно из первых представлений о структуре сознания принадлежит З. Фрейду, согласно которому сознание имеет иерархическую структуру и включает в себя подсознание, сознание, сверхсознание. Подсознание и сверхсознание образуют состав бессознательного.

В отечественной психологии сложился другой подход к анализу структуры сознания. Л.С. Выготский писал, что в сознании, как и в мышлении, можно выделить два слоя: сознание для сознания и сознание для бытия.

А.Н. Леонтьев, продолжая линию исследований сознания, поставил вопрос о том, из чего образуется сознание, как оно возникает, каковы его источники. Он выделял в сознании три образующие: чувственная ткань образа, значение и личностный смысл.

Предложенная структура сознания была дополнена и развита В.П. Зинченко. В сознании, помимо чувственной ткани, значения и смысла, выделялась биодинамическая ткань движения и действия.

В новой схеме значение и смысл образуют рефлексивный или рефлексивно-созерцательный слой сознания. Бытийный или бытийно-деятельностный слой сознания составляют чувственная ткань образа и биодинамическая ткань живого движения и действия. В итоге получается двухслойная уровневая структура сознания и четыре единицы его анализа.

Сознание			
Бытийно-деятельностный слой		Рефлексивно-созерцательный слой	
Биодинамическая ткань действия	Чувственная ткань образа	Значение	Смысл

З. Фрейд сравнил человеческое сознание с айсбергом, который на девять десятых погружен в море бессознательного. Все неосознаваемые процессы можно разбить на три больших класса:

- неосознаваемые механизмы сознательных действий. Это технические исполнители, или «чернорабочие», сознания. Многие из них образуются путем передачи функций сознания на неосознаваемые уровни.

- неосознаваемые побудители сознательных действий. Они имеют тот же ранг, что и осознаваемые побудители, только обладают другими качествами: они вытеснены из сознания, эмоционально заряжены и время от времени прорываются в сознание в особой символической форме.

- «надсознательные» процессы. Они разворачиваются в форме работы сознания, длительной и напряженной. Результатом ее является некий интегральный итог, который возвращается в сознание в виде новой творческой идеи, нового отношения или чувства, новой жизненной установки, меняя дальнейшее течение сознания.

Литература для чтения

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Психология». – М.: ЧеРо, 1998. – С. 9–98, 169–222.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
3. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн [и др.]. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
4. Психология: учебник / под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 672 с.
5. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – С. 5–121.

РАЗДЕЛ II

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

ЛЕКЦИЯ 1

БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ В СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ

План лекции

1. Проблема человека в системе психологических наук.
2. Индивидуальные свойства личности.
3. Темперамент.

Основные понятия: индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность, возрастно-половые свойства, индивидуально-типические свойства, темперамент.

1. Б.Г. Ананьев, рассматривая проблему человека, отметил, что человек связан с окружающим его миром системой многообразных отношений и связей. В системе этих связей человек изучается:

- как естественный индивид с присущей ему программой развития и определенным диапазоном изменчивости;
- как субъект и объект исторического развития – личность;
- как основная производительная сила общества – субъект деятельности;
- как индивидуальность.

Каждый человек предстает в виде некоей целостности, обусловленной единством биологического и социального.

Человек как **индивид** представляет собой совокупность природных, генетически обусловленных свойств, развитие которых осуществляется в ходе *онтогенеза*, результатом чего становится *биологическая зрелость* человека.

Человек как **личность** представляет собой совокупность общественных отношений, основная форма развития – *жизненный путь*, результат развития – *социальная зрелость* человека.

Человек как **субъект деятельности** предстает со стороны его внутренней, психической жизни как носитель психических явлений. Свойства субъекта – совокупность деятельностей и меры их продуктивности. Структура образуется из определенных свойств индивида и личности, которые соответствуют предмету и средствам деятельности. Основная форма развития – *история производственной деятельности человека*, результат развития – *психическая зрелость*.

Индивидуальность – неповторимое сочетание в человеке черт из всех трех подструктур психики. Индивидуальность – функциональная характеристика человека, проявляющая себя на всех уровнях его организации (индивида, личности, субъекта). Как индивидуальность человек существует в единственном числе и неповторим в истории человечества. Индивидуальность выражает единство всех уровней организации человека.

2. При выделении понятия индивид в психологии отвечают, прежде всего, на вопрос, в чем данный человек подобен всем другим людям, т.е. указывают, что объединяет данного человека с человеческим видом.

Функции индивидных свойств:

- **функция сохранения** – индивидные свойства определяют диапазон динамических и энергетических показателей, ресурсные возможности человека.

- **функция изменения** – индивидные свойства определяют темпы перехода от одного состояния к другому, от одной эмоции к другой, от одних операций, умений и навыков к другим, обеспечивая тем самым пластичность поведения.

Общая схема индивидных свойств наиболее полно описана Б.Г. Ананьевым. Индивидные свойства расчленяют на 2 широких класса: **класс возрастно-половых свойств** и **класс индивидуально-типических свойств**. Эти свойства составляют самую непосредственную картину человеческого поведения в реальной жизни. В свою очередь индивидуально-типические свойства расчленяются на три группы: конституциональные особенности (телосложение и биохимические свойства индивида); нейродинамические свойства человека; особенности индивида, связанные с функциональной асимметрией мозга. Эти два класса индивидных свойств называют первичными и полагают, что они определяют динамику таких вторичных индивидных образований, как психофизиологические функции и органические потребности. Наивысшей формой интеграции индивидных свойств являются темперамент и задатки. Первичные свойства характеризуют иногда в широком смысле слова как индивидуально-типические индивидные свойства. Вторичные свойства, а также темперамент и задатки относят к психодинамическим свойствам человека.

Возрастные свойства составляют все свойства индивида, характеризующие его развитие в ходе онтогенеза.

Половые свойства составляют те индивидные свойства, в которых отражаются специфические особенности пола.

Конституциональные свойства. Выделяют общую и частную конституции человека. Под общей конституцией понимают совокупность наиболее существенных индивидуальных особенностей и

свойств, закрепленных в наследственности и определяющих специфику всех реакций организма на воздействие среды. В структуре частных конституций выделяют два основных класса: класс морфологических конституций и функциональных. Морфологические конституции представлены хромосомной и телесной, а функциональные – биохимической, физиологической и нейродинамической. Поскольку телосложение по сравнению с другими видами конституций – это легко наблюдаемая характеристика организма, характеризующая его как целое, именно оно занимает центральное, а иногда и единственное место в понятии «конституция человека».

В настоящее время насчитывается более 20 классификаций типов телосложения. Наибольшую известность получили конституциональные теории Эрнста Кречмера и Уильяма Шелдона.

Нейродинамические свойства. На индивидуальные особенности поведения человека оказывают влияние свойства нервных процессов возбуждения и торможения. И.П. Павлов выделил три основных свойства нервной системы:

- **сила** нервных процессов – способность выдерживать сильную и длительную нагрузку. Она характеризуется выносливостью и работоспособностью нервных клеток;
- **уровневенность** – определяет баланс между процессами возбуждения и торможения;
- **подвижность** – показатель быстроты смены процессов возбуждения и торможения. Подвижность обеспечивает приспособление индивида к резким и неожиданным изменениям обстановки.

Соотношение типов нервной системы и темперамента

<i>Типы нервной системы</i>		<i>Сильные</i>			<i>Слабые</i>
		безудержный	живой	инертный	слабый
<i>Особенности нервных процессов</i>	<i>Сила</i>	сильный	сильный	сильный	слабый
	<i>Уравновешенность</i>	неуравновешенный	уравновешенный	уравновешенный	неуравновешенный
	<i>Подвижность</i>	подвижный	подвижный	инертный	подвижный или инертный
<i>Темперамент</i>		<i>Холерик</i>	<i>Сангвиник</i>	<i>Флегматик</i>	<i>Меланхолик</i>

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицин расширили перечень основных свойств нервной системы, экспериментально установив следующие свойства:

- **динамичность** – легкость, скорость образования временных нервных связей;
- **лабильность** – скорость возникновения и прекращения нервного процесса.

3. Слово «темперамент» происходит от латинского *temperamentum*, означающего «надлежащее соотношение частей».

Темперамент определяет формально-динамическую сторону психики человека и при его характеристике отвечает на вопрос: как? **В основе темперамента** – совокупность физических и физиологических свойств индивида, закрепленных в его наследственном аппарате.

В темпераменте выделяются две подструктуры: общая активность и эмоциональность. Основными показателями общей активности выступают темп, ритм, скорость, интенсивность, пластичность, выносливость и др. Активность – это динамико-энергетическая напряженность поведения человека, проявляющаяся в его взаимоотношениях с природным и социальным миром. Эмоциональность включает в себя все богатство и разнообразие аффектов и настроений человека: впечатлительность, импульсивность, эмоциональная возбудимость, лабильность, доминирование одного из настроений (радости, гнева, страха или печали). Эмоциональность – это формально-динамическая составляющая темперамента, выражающая характер отношения человека к предметному миру, обществу, себе.

В.М. Русалов выделяет семь критериев для отнесения того или иного психологического свойства к темпераменту. Это свойство:

- не зависит от содержания деятельности и поведения, т.е. отражает формальный аспект деятельности и поведения (является независимым от смысла, мотива, цели и т.д.);
- характеризует меру динамического напряжения и отношения человека к миру, людям, себе, деятельности;
- универсально и проявляется во всех сферах деятельности и жизнедеятельности;
- рано проявляется в детстве;
- устойчиво в течение длительного периода жизни человека;
- высоко коррелирует со свойствами нервной системы и свойствами других биологических подсистем;
- является наследуемым.

Существование темперамента позволяет человеку наиболее оптимально расходовать свои энергодинамические возможности. Темперамент задает границы, оберегает организм от чрезвычайно большого или, наоборот, чрезвычайно малого расходования энергии. Выживаемость человеческого организма в первом случае будет под угрозой за счет чрезмерной истощаемости, а во втором случае – за счет слабого, пассивного усвоения предметного мира.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

План лекции

1. Понятие мотива.
2. Мотивационные свойства. Мотивационные образования.
3. Направленность.

Основные понятия: мотив, потребность, уровень притязаний, мотив достижения, мотив аффиляции, мотив власти, направленность, ценностные ориентации.

1. Исходным для объяснения активности человека является понятие потребности. **Потребность** – это состояние объективной нужды организма в чем-то, что лежит вне его и составляет необходимое условие его нормального функционирования.

Существуют различные классификации потребностей человека.

А. Маслоу выделяет пять групп потребностей человека:

- физиологические потребности;
- потребности в безопасности;
- потребности в любви и признании у других людей;
- потребности самоуважения;
- потребности самоактуализации.

Мотив – сложное интегральное психологическое образование. В качестве мотива рассматривались самые различные психологические феномены. Это – намерения, представления, идеи, чувства, переживания (Л.И. Божович); потребности, влечения, побуждения, склонности (Х. Хекхаузен); желания, хотения, привычки, мысли, чувство долга (П.А. Рудик); морально-политические установки и помыслы (Г.А. Ковалев); психические процессы, состояния и свойства личности (К.К. Платонов); предметы внешнего мира (А.Н. Леоньев); установки (А. Маслоу); условия существования (К. Вилюнас); побуждения, от которых зависит целенаправленный характер действий (В.С. Мерлин); соображение, по которому субъект должен действовать (Ф. Годфруа).

Структура каждого конкретного мотива выступает как основание действия, поступка человека. В структуре мотива Е.П. Ильин выделяет 3 блока:

- **потребностный блок**, включающий в себя биологические, социальные потребности;
- **блок внутреннего фильтра**, который включает в себя предпочтение по внешним признакам, предпочтение внутреннее (интересы)

и склонности), декларируемый нравственный контроль (убеждения, идеалы, ценности, установки, убеждения), недеклаируемый нравственный контроль (уровень притязаний), оценку своих возможностей, оценку своего состояния в данный момент, учет условий, предвидение последствий своих действий, поступков, деятельности в целом;

- **целевой блок**, куда входят потребностная цель, опредмеченное действие и сам процесс удовлетворения потребностей.

Важнейшими характеристиками мотива являются сила и устойчивость мотива. **Сила мотива** – показатель непреодолимого стремления личности, которое оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности. **Устойчивость** – наличие мотива во всех основных видах деятельности человека, сохранение его влияния на поведение в сложных условиях деятельности, сохранение его во времени.

Функции мотива: побуждающая, направляющая, регулирующая.

2. Мотивационные образования – результат степени осознания причин возникшего побуждения, а также степени удовлетворения потребности (И.П. Ильин). К мотивационным образованиям относят:

- Мотивационные установки – запланированное, но отсроченное намерение, которое будет осуществлено при появлении нужной ситуации. Ее отличительными чертами являются отдаленность цели деятельности и невозможность непосредственного ее удовлетворения.

- Влечение – органическая потребность, отраженная в органической чувствительности. Это одна из форм проявления потребности, начальный этап в ее осознании. По мере осознания субъектом своей потребности, потребность переходит в желание.

- Хотение – устремленность субъекта на овладение предметом желания, т.е. на достижение цели.

- Интересы личности – особая психологическая потребность личности в определенных предметах и видах деятельности как источниках желанных переживаний и средствах достижения желанной цели.

Мотивационные свойства личности – закрепившиеся и предпочитаемые способы формирования мотивов. К мотивационным свойствам относят:

- **Уровень притязаний** – определяется степень достижения субъектом целей, которые он сам ставит перед собой и стремится достичь. Уровень притязаний побуждает активность субъекта, с ним связана его самооценка, он обуславливает не только поведение, но и влияет на формирование характера.

• **Мотив достижения** – устойчивое стремление личности достичь максимально высокого результата, желание выполнить работу хорошо и быстро.

• **Мотив аффиляции** – стремление человека быть в обществе других людей. Положительно связан со стремлением человека к одобрению со стороны окружающих, с желанием самоутверждения.

• **Мотив власти** – стремление и способность получать удовольствие от контроля над другими людьми, возможности судить, устанавливать нормы и правила поведения.

Р. Мейли к мотивационным свойствам личности относит тревожность, агрессивность и сопротивляемость фрустрации.

3. В отечественной психологии среди ведущих системообразующих характеристик традиционно выделяют ее направленность. С.Л. Рубинштейн под **направленностью** понимал некоторые динамические тенденции, которые в качестве доминирующих мотивов обуславливают деятельность человека, исходя из ее целей и задач. Составляющими направленности являются: смысловой компонент, характеризующий ее предметное содержание и динамический компонент (так называемое «напряжение», связанное с источником направленности).

Направленность личности обычно связывают с системой устойчиво доминирующих мотивов, определяющих ее целостную структуру. Эта система детерминирует поведение и деятельность человека, организует его активность. От направленности личности зависит ее облик в социальном плане и то, какими именно нормами и критериями она руководствуется. Эти функции направленности личности делают ее одной из ведущих личностных характеристик.

Содержательную сторону направленности и отношения к окружающему миру, к другим людям и к самой себе обуславливает система ценностных ориентаций. Ценностные ориентации – одно из основных структурных образований зрелой личности. Понятие «ценностные ориентации» происходит от французского *orientation* и в буквальном переводе означает «установка». В психологическом словаре ценностные ориентации определяются как: «... способ дифференциации объектов индивидом по их значимости. Ценностные ориентации формируются при усвоении социального опыта и обнаруживаются в целях, идеалах, убеждениях, интересах и других проявлениях личности. В структуре человеческой деятельности ценностные ориентации тесно связаны с познавательными и волевыми ее сторонами. Система ценностных ориентаций образует содержательную сторону направленности личности и выражает внутреннюю основу ее отношений к действительности».

Особенности строения и содержание ценностных ориентаций личности обуславливают направленность личности и определяют ее позицию по отношению к тем или иным явлениям действительности. Ценностные ориентации играют главную роль в регуляции социального поведения человека, включая диспозицию личности, ее установки, мотивы, интересы. Формирование ценностных ориентаций как целостной психологической структуры начинается в период между старшим подростковым и началом юношеского возраста. В структуре ценностных ориентаций личности выделяют три интегративных компонента: познавательный, эмоциональный и поведенческий. Каждый из них участвует в формировании особенностей ценностных ориентаций и при этом может иметь самостоятельное значение как по содержанию, так и по степени проявления.

Ценностные ориентации выражают личностную значимость социальных, культурных, нравственных ценностей, отражают ценностное отношение к действительности. Ценности регулируют направленность, степень усилий субъекта, определяют в значительной степени мотивы и цели организации деятельности. По В. Франклу, «ценности ведут и притягивают человека...». Ценность – единственная мера сопоставления мотивов. Кроме того, ценностные ориентации являются важнейшим компонентом субъектной образующей активности и самого субъекта в ней.

Из обширного набора предлагаемых обществом ценностей человек выбирает свои ценности. Только в ходе авторского, субъективного, выстраданного самой личностью выбора любая общественная ценность становится индивидуальной. За этим порой нелегким выбором стоит эмоциональное отношение человека к действительности и самому себе. Он ищет смысл жизни, который представляет собой «чувство ценности чего-либо для Я». По К.А. Альбухановой, «смысл жизни – это своеобразное чувство своей субъективности, возможности творчества жизни, это не только когнитивное образование, а переживание личностью своей включенности в жизненные структуры, причастности к общественным ценностям, полноты своего самовыражения, интенсивности взаимодействия с жизнью».

СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

План лекции

1. Характер.
2. Способности.

Основные понятия: характер, акцентуации характера, способности, задатки, общие способности, конвергентные способности, креативность, обучаемость, познавательные стили, специальные способности.

1. Говоря о характере, обычно понимают те свойства личности, которые накладывают определенный отпечаток на все ее проявления и выражают специфическое для нее отношение к миру и, прежде всего, к другим людям. Согласно С.Л. Рубинштейну, знать характер человека – это знать те существенные для него черты, из которых вытекает и которыми определяется весь образ его действий. Наличие у человека характера предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, чего-то, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, задачи, которые он себе ставит или на себя принимает.

Характер – это совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, к выполняемой работе. Характер проявляется в деятельности и общении и включает в себя то, что придает поведению человека специфический, характерный для него оттенок.

С.Л. Рубинштейн считал, что каждая историческая эпоха ставит перед человеком определенные задачи и в силу объективной логики вещей требует от него как самого существенного определенности в отношении именно этих задач. На них формируется и на них же испытывается и проверяется характер людей. Заканчиваясь в определенности отношения человека к значимым для него целям, характер человека проявляется в его поведении, в его делах и поступках. Проявляясь в них, он в них же и формируется. Он зарождается, закладывается в мотивах его поведения в лабильной, от случая к случаю, изменчивой форме, определяемой конкретной ситуацией. Выражающееся в мотивах отношение человека к окружающему, проявляясь в действии, в его делах и поступках, через них закрепляется и, становясь привычным, переходит в относительно устойчивые черты или свойства характера. Характер определяется не каждым единичным более или менее случайным поступком, а всем образом жизни человека. Лишь исключительные по своему значению поступки человека – те, которые определяют узловые моменты в его биографии, поворотные этапы на его жизненном пути,

накладывают определенный отпечаток и на его характер; вообще же в характере человека отображается его образ жизни в целом.

Характер – это единство личности, опосредующее все ее поведение. Человек сам участвует в выработке своего характера и несет за него ответственность. Характер выражается в целях, средствах, способах, в том что он делает и как он это делает, т.е. в содержании и форме поведения.

Ведущую роль в структуре характера составляют черты, выражающие отношение человека к другим людям и проявляющиеся в определенных способах действия: доброта, чуткость, справедливость, благородство, вежливость, внимательность и т.д.

С отношением человека к другим людям неразрывно связано и отношение его к вещам, продуктам деятельности: аккуратность, практичность, расчетливость, добросердечность и т.д.

Отношение к самому себе характеризуют: самообладание, чувство собственного достоинства, высокомерие, гордость, обидчивость и т.д.

Все стороны характера, в их единстве и взаимопроникновении, проявляются в отношении человека к труду: активность, ответственность, деловитость, инициативность и т.д.

Функции характера (Э. Фромм): сообразно своему характеру человек достигает определенного уровня соответствия между внутренней и внешней ситуациями; характер выполняет функцию отбора идей и ценностей; характер составляет основу для приспособления человека к обществу.

Характер выражается в направленности личности, ее установках и значимых отношениях, которые регулируют и контролируют все проявления человека.

Характер может быть более или менее выражен. Выделяют три уровня: уровень абсолютно «нормальных» характеров, уровень выраженных характеров (они получили название акцентуаций) и уровень сильных отклонений характеров, или психопатии. Первый и второй уровни относятся к норме (в широком смысле), третий – к патологии характера.

Акцентуации характера – крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим (А.Е. Личко). Акцентуации отличаются тем, что проявляются не всегда и не везде, а лишь в ситуациях, когда трудные жизненные ситуации предъявляют повышенные требования к месту наименьшего сопротивления; не препятствуют удовлетворительной социальной адаптации личности или нарушения адаптации носят времен-

ный преходящий характер; в определенных жизненных ситуациях могут даже способствовать социальной адаптации личности.

В зависимости от степени выраженности выделены 2 степени акцентуации характера: явная и скрытая.

А.Е. Личко выделяет следующие типы акцентуаций: гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сензитивный, психастенический, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый и конформный.

К. Леонгард выделяет акцентуированные черты характера (демонстративный; педантичный; застревающий; возбудимый) и акцентуированные черты темперамента (гипертимический; дистимический; аффективно-лабильный; аффективно-экзальтированный; тревожный; эмотивный). Кроме того, выделяются интровертированные и экстравертированные проявления акцентуаций.

2. Способности – индивидуально-психологические особенности человека, которые отличают одного человека от другого; имеют отношение к успешности выполнения одной или многих деятельностей; не сводятся к наличным знаниям, умениям и навыкам, но могут объяснить быстроту и легкость их приобретения.

Существуют разные подходы к проблеме способностей в зависимости от того, что понимается под способностями. При общепсихологическом подходе в качестве способностей рассматривается любое проявление возможностей человека. В рамках дифференциально-психологического рассмотрения выделяют два подхода: личностно-деятельностный и функционально-генетический.

Согласно **личностно-деятельностному подходу** способности определяются как свойства (совокупность свойств) личности, влияющие на эффективность деятельности. Б.М. Теплов считал, что способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной деятельности. Вне деятельности способности вообще не существуют. Деятельность выступает как обязательное условие формирования способностей. Именно деятельность преобразует врожденные задатки в способности. Задатки – анатомо-физиологические особенности мозга, в частности типологические особенности проявления свойств нервной системы, психические процессы и психические функции.

Согласно Б.М. Теплову, способности могут существовать только в процессе постоянного развития. Способность, которая не развивается, которой человек на практике перестал пользоваться, со временем теряется. В отличие от самих способностей, задатки могут существовать и не теряться долгое время независимо от того, обращается или не обращается к ним человек.

Успешность выполнения любой деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей. При отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей, их дефицит может быть восполнен за счет более сильного развития других.

Согласно **функционально-генетическому подходу** способности – свойства функциональных систем, реализующие психические функции, имеют индивидуальную меру выраженности, которая проявляется в успешности и качественном своеобразии деятельности. Элементами этих систем являются отдельные нейроны и нейронные цепи, специализированные по своему назначению. Свойства этих нейронов и нейронных цепей – **здатки**.

Основные признаки способностей:

- 1) успешность деятельности: чем более успешна данная деятельность, тем выше развиты способности к данной деятельности;
- 2) скорость формирования навыка: чем быстрее формируется навык, тем выше способность;
- 3) широта переноса навыка, обобщенность;
- 4) в какой степени может преодолевать трудности при формировании способностей;
- 5) энергетический признак (признак экономности);
- 6) мотивационный признак (склонность к той или иной деятельности);
- 7) индивидуальность в плане проявления способностей.

В структуре способностей В.Д. Шадриков выделяет функциональный и операциональный компоненты. Функциональный компонент обеспечивает нормальный ход взаимодействия организма со средой. Определяется возрастными и индивидуально-типическими особенностями и относится к характеристике человека как индивида. Операциональный компонент выступает как фактор стабилизации функции. Операциональные механизмы усваиваются индивидом в процессе воспитания, образования и относятся к характеристике человека как субъекта деятельности.

Выделяют общие и специальные способности. **Общие способности** обеспечивают овладение разными видами знаний и умений, которые человек реализует во многих видах деятельности. К общим способностям относят, прежде всего, свойства ума, и поэтому общие способности называют общими умственными способностями. Общие способности представляют собой психологическую основу успешной познавательной деятельности человека.

В структуре общих способностей выделяют (М.А. Холодная):

- *конвергентные способности* обнаруживают себя в показателях правильности и скорости нахождения единственно возможного ответа в соответствии с условиями задачи;

- *креативность* – способность порождать множество оригинальных идей и использовать нестандартные способы интеллектуальной деятельности в нерегламентированных условиях;

- *обучаемость* – общая способность к усвоению новых знаний и способов деятельности;

- *познавательные стили* – психологические различия между людьми, характеризующие своеобразие присущих им способов изучения реальности;

- *когнитивные стили* – индивидуально-своеобразные способы переработки информации об актуальной ситуации.

В отличие от общих **специальные способности** рассматриваются в отношении к отдельным областям деятельности.

ЛЕКЦИЯ 4

ЭМОЦИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

План лекции

1. Эмоции: понятие, функции.
2. Основные эмоциональные состояния.
3. Психические состояния.

Основные понятия: эмоция, чувство, аффект, страсть, настроение, стресс, беспокойство, тревога, функциональное состояние.

1. Особую, очень важную сторону внутренней жизни человека составляют эмоции и чувства. Человек познает и изменяет мир, он переживает то, что происходит с ним и вокруг него. Переживание этого отношения человека к окружающему и составляет сферу чувств и эмоций. Мир чувств пронизывает все стороны нашей жизни – отношения с другими, нашу деятельность, общение и познание.

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, которые связаны с потребностями и мотивами и которые отражают в форме непосредственных переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций. Эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

Эмоции можно охарактеризовать несколькими особо отличительными признаками:

- эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту;

■ эмоции обычно отличаются полярностью, т.е. обладают положительным или отрицательным знаком. В сложных человеческих чувствах оба полюса часто образуют сложное противоречивое единство.

Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, целям, установкам.

Функции эмоций:

1. Приспособления – одна из положительных функций аффекта – в том, что он навязывает субъекту стереотипные действия, которые представляют собой определенный, закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессия и т.д.

2. Оценки – эмоции являются абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм. Благодаря вовремя возникшей эмоции, организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

3. Побуждения – из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. В зависимости от знака оценки, действие может быть направлено либо на присвоение, овладение требуемым, либо на прекращение неуспешного действия, либо на выбор другого.

4. Регуляции – эмоциональные ощущения биологически, в процессе эволюции, закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов. Эмоциональные состояния регулируют ход протекания психических и органических процессов. Кроме того, регуляция действий совершается через эмоциональную оценку текущих событий и прошлого опыта.

5. Коммуникативная – эмоции явились для человека первым языком, которым он начал пользоваться в общении с себе подобными. С помощью экспрессии мы обмениваемся информацией о своем состоянии.

Эмоция соединяет в себе две основные функции психики – функции отражения и регулирования. Эмоции выступают формой организации одновременно внутренней (психической) активности индивида и его внешней активности – поведения и деятельности.

2. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются **настроениями**. Согласно взглядам С.Л. Рубинштейна, настроение в отличие от других эмоциональных образований личностно. Эмоции, чувства связаны с

каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то.... Настроение влияет на все психические процессы. Будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, оно проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера. Настроение может осознаваться как нерасчлененный общий эмоциональный фон либо как четко идентифицируемое состояние (скука, тоска, печаль, радость, восторг...). Н.Д. Левитов отмечал, что человек часто не замечает своего настроения в течение длительного времени потому, что нет причин и поводов для отклонения настроения от обычного. Эти отклонения чаще всего возникают под воздействием впечатляющих жизненных фактов.

Появление сильного и устойчивого чувства к чему-либо или к кому-либо называется **страстью**.

Аффекты – особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулирующую его потребность.

Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Благодаря этому механизму, происходит общая настройка всех органов чувств на выделение и отчетливое восприятие всевозможных признаков, наиболее значимых для субъекта.

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать и чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате аффектогенных ситуаций, может накапливаться и рано или поздно может привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессии.

Один из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов – **стресс**. Стресс – состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угро-

зы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера.

Р. Кан различает стресс как объективно испытываемую трудность и напряженность как субъективное переживание. Значениями английского слова «stress» являются: давление, нажим, напряжение, ударение.

По динамике протекания различают два основных вида стресса: острый и затяжной (хронический). Второй вид чаще всего связан с повседневными стрессорами. Хронический стресс – это состояния психического напряжения разной выраженности, вызываемые у современного человека комплексом повседневно действующих разнообразных отрицательных факторов. Последствия его во многих случаях могут длительное время оставаться скрытыми.

Изменение поведения при стрессе является специфическим. Стресс вызывает сдвиг активности в сторону повышения (чаще) или понижения от уровня, который держится при доминирующей (привычной) интенсивности мотивации, характерной для данного индивида. Стресс не всегда проявляется в подъеме активности. Вялость, апатия также являются возможной формой стрессовой реакции. Например, длительное интенсивное напряжение может привести к отказу от выполняемой деятельности из-за снижения мотивации и к крайне полярным эмоциональным реакциям: от острых аффектов до полного безразличия. Выделяют две наиболее общие формы изменения поведенческой активности:

- Активно-эмоциональная – направленная на удаление экстремального фактора (агрессия, бегство).
- Пассивно-эмоциональная – ожидание окончания воздействия экстремального фактора (уменьшение активности, снижение эффективности защитных действий).

3. Психическое состояние определяют как активность «здесь и сейчас», как временное состояние сознания и настроения.

Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях, так же, как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внут-

реннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

Функции психических состояний:

- регулирования;
- интеграция отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс – состояние – свойство), состоящих из иерархически организованных в единую целостную совокупность психических процессов и психологических свойств. Благодаря этому обеспечивается организация «психологического строя» личности, необходимого для эффективного ее функционирования в различных сферах жизнедеятельности.

- адаптивная – заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения.

Психические состояния имеют рефлекторную природу, они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени, словесных воздействий и т.д.

Состояние – многомерное явление, любое состояние может быть описано широким спектром параметров. К основным относят следующие:

- эмоциональные (качественное своеобразие);
- активационные (интенсивность психических процессов);
- тонические (тонус, ресурс сил индивида);
- тензионные (степень напряжения);
- временные (продолжительность, устойчивость состояний);
- полярность состояний, знак состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное).

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одних психических состояниях умственная и физическая работа протекает легко и продуктивно, при других – трудно и неэффективно.

САМОСОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ*План лекции*

1. Понятие «самосознание».
2. Самооценка.

Основные понятия: самосознание, самопознание, саморегуляция, самоконтроль, самооценка, самопринятие, образ Я, Я-концепция, самоощущение.

1. Процесс становления человеческой личности включает в себя как неотъемлемый компонент становления его сознания и самосознания.

Самосознание человека не дано непосредственно в переживаниях, оно является результатом познания, для которого требуется осознание реальной обусловленности своих переживаний. Оно может быть более или менее адекватно. Сознание человека – это вообще не только теоретическое, познавательное, но и моральное сознание. Корнями своими оно уходит в общественное бытие личности. Свое психологически реальное выражение оно получает в том, какой внутренний смысл приобретает для человека все то, что совершается вокруг него и им самим.

Самосознание – не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития; при этом самосознание не имеет своей отдельной от личности линии развития, но включается как сторона в процесс ее реального развития. В ходе этого развития, по мере того как человек приобретает жизненный опыт, перед ним не только открываются все новые стороны бытия, но и происходит более или менее глубокое переосмысливание жизни. Человек не рождается с готовым самосознанием. Он даже сначала не выделяет себя из окружающего мира. Самосознание возникает у человека в процессе социального взаимодействия как неизбежный и всегда уникальный результат психического развития. Самосознание развивается постепенно и проходит следующие фазы (В.С. Мерлин):

- сознание тождественности;
- сознание Я как активного начала, как субъекта деятельности;
- осознание своих индивидуальных качеств путем обобщения результатов самонаблюдения;
- социально-нравственная оценка.

Согласно концепции В.В. Столина, самосознание имеет трехуровневую структуру и представляет собой сочетание когнитивных, аффективных и регуляторных компонентов. Соответственно этим трем уровням можно различить и единицы самосознания. На уровне

органического самосознания такая единица имеет сенсорно-перцептивную природу, на уровне индивидуального самосознания – представляет собой воспринимаемую оценку себя другими людьми и соответствующую самооценку, свою возрастную, половую и социальную идентичность, на уровне личностного самосознания такой единицей является конфликтный смысл, путем столкновения в поступке одних личностных качеств с другими проясняющий для личности значение ее же собственных свойств и сигнализирующий об этом в форме эмоционально-ценностного отношения к себе. Такие традиционные нравственные категории, как совесть, долг и такие личностные качества, как сила воли, мужество, стремление к творчеству обнаруживаются личностью в себе самой не просто путем оценки себя как объекта, но путем осмысления себя в ситуациях, когда эти качества или их отсутствие выступают как преграды на пути ее же собственной активности или, наоборот, как условия, облегчающие ее деятельную самореализацию.

И.С. Кон в психологической структуре самосознания выделяет три компонента «Я» с точки зрения их иерархической соподчиненности:

1. Активное, действующее «Я» – регулятивно-организующее принцип бытия; ему соответствуют такие психологические механизмы, как саморегуляция и самоконтроль.

2. Рефлексивное, категориальное «Я» – представления индивида о себе, оформленное в «Я-концепцию», осознанное и категоризированное. Эти функции выполняют внутренние механизмы самопознания и самооценки.

3. Невербализированное, некатегориальное и зачастую неосознаваемое «Я-переживаемое»; эта подструктура представлена в психической жизни процессом самоощущения.

Самосознание как осознание себя, своей самости в зависимости от целей и задач, стоящих перед человеком может принимать различные формы и проявляться как самопознание, самооценка, самоконтроль, самопринятие.

Самопознание – нацеленность человека на познание своих физических, душевных, духовных возможностей и качеств, своего места среди других людей. Самопознание совершается:

- в анализе результатов собственной деятельности, своего поведения посредством сопоставления этих результатов с существующими нормативами;

- при осознании отношения других ко мне, оценок другими результатов моей деятельности, поступков, качеств моей личности и т.п.;

- в самонаблюдении своих состояний, переживаний, мыслей, которое может происходить как по ходу осуществления деятельности, так и после этого, при восстановлении событий в памяти.

Результатом самопознания человека является выработка им системы представлений о самом себе или «образа Я». «Образ Я» определяет отношение человека к самому себе, выступает основой построения взаимоотношений с другими людьми.

Самоконтроль проявляется в осознании и оценке человеком собственных действий, состояний, в регуляции их протекания на основе требований и норм деятельности, поведения, общения.

2. Самооценка рассматривается как важнейшее личностное образование, принимающее непосредственное участие в регуляции человеком своего поведения и деятельности; как автономная характеристика личности; ее центральный компонент, формирующийся при активном участии самой личности, отражающий качественное своеобразие ее внутреннего мира. А.В. Захарова считает, что ядро самооценки составляют принятые субъектом ценности, которые определяют специфику ее функционирования как механизма саморегуляции и самосовершенствования.

Оценить какое-либо проявление – значит определить свое отношение к нему, установить его значимость, меру соответствия общественно принятым нормам, критериям. **Содержательная сторона оценки** – одобрение или осуждение, принятие или критика, симпатия или антипатия – определяется многими факторами: социальной позицией человека, установками, интеллектуальным, нравственным развитием, мотивами, средствами и целями действия и т.д.

Самооценка является условием и средством формирования таких итоговых продуктов самосознания, как образ Я и Я-концепция (сложившаяся, иерархически организованная, обобщенная и устойчивая система, определяющая общее самочувствие личности).

Самооценка функционирует в двух основных формах (А.В. Захарова) – как общая и частная:

- **общая** – принятие или неприятие личностью себя (позитивное или негативное отношение ко всему тому, что входит в сферу «Я»). Соотносят с мерой уверенности субъекта в себе, с «силой я», с уровнем развития волевых качеств и эмоциональной стабильности;

- **частная** – оценка субъектом своих конкретных проявлений и качеств: поступков, действий, отношений, возможностей, физических данных. Может носить ситуативный и обобщенный характер.

Общая и частная самооценка характеризуются набором показателей, представленных в виде оппозиций: адекватная (реалистичная, объективная)–неадекватная; высокая–низкая; устойчивая–неустойчивая; стабильная–динамичная; реальная–демонстрируемая; осознаваемая–неосознаваемая и т.п. Мерой сформированности показателей являются уровневые характеристики самооценки.

По временной отнесенности содержания самооценки выделяют:

- **Прогностическая** – оценка субъектом своих возможностей, определение своего отношения к ним. Она актуализируется до начала деятельности. Характеристиками являются уровень притязаний, действия самоконтроля, мера критичности.

- **Актуальная** – оценка и основанная на ней коррекция исполнительских действий по ходу развертывания деятельности. Она фиксирует эмоциональные состояния, изменение ожиданий, степень «удачности деятельности». Важный механизм – действия самоконтроля.

- **Ретроспективная** – оценка субъектом достигнутых уровней развития, итогов деятельности и т.п., участие в определении субъектом перспектив своего развития. Важная характеристика – мера критичности, отражающая степень требовательности субъекта к себе.

Выделяют три основных параметра самооценки: высота, устойчивость (постоянство и надситуативность оценки себя), адекватность (соответствие либо несоответствие реальным возможностям индивида).

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека. При гармоничном сочетании высотных характеристик самооценки и уровня притязаний формируется сбалансированная личность, а при расхождении – может возникать внутренний дискомфорт, вызывающий повышение тревожности, агрессивности, изменение типа реакции на фрустрацию т.д.

Функции самооценки (А.В. Захарова):

Регулятивные – самооценка выступает необходимым внутренним условием организации субъектом своего поведения, деятельности, отношений. По направленности и конечному результату делятся на оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие, защитные. Самооценка является важнейшим фактором мобилизации человеком своих сил, реализации скрытых возможностей, творческого потенциала. Она опосредует интерпретацию собственного опыта и внешних воздействий, восприятие самого себя и окружающей среды, определение перспектив собственного развития и отношений с окружающими.

Психологической защиты – способствует развитию эмоциональных барьеров, которые блокируют восприятие внешних воздействий, ведущих к искажению и игнорированию опыта. В качестве средств выступают: занижение оценок других людей; необоснованные переносы высоких самооценок из одних сфер в другие; подъем уровня самооценки в значимых областях и снижение его в менее значимых; рост агрессии, отчуждения, снижение интереса к деятельности; появление резонерства, самооправданий, назиданий, инфантильных форм поведения и др.

Литература для чтения

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. «Психология», «Клиническая психология». – М.: Смысл: Академия, 2004. – 541 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. «Психология». – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Психология». – М.: ЧеРо, 1998. – С. 9–98, 169–222.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности; пер. с нем. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 392 с.
5. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
6. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
7. Психология: учебник / под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 672 с.
8. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 21–32.
9. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – С. 5–121.

РАЗДЕЛ III

ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

ЛЕКЦИЯ 1

СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

План лекции

1. Ощущение.
2. Восприятие.

Основные понятия: ощущение, анализатор, чувствительность, интенсивность, модальность, пространственно-временная структура, восприятие, апперцепция.

1. Сенсорно-перцептивные явления возникают в процессе материального взаимодействия физического мира с субъектом как непосредственное отражение. Взаимодействие органов чувств с этими объектами – первое и непереносимое условие возникновения и развития сенсорно-перцептивных процессов. В первичном сенсорно-перцептивном образе объект отражается в тех его свойствах, которые проявляются в таком взаимодействии. Человек воспринимает объект в том месте, в котором он находится, и в тот момент времени, в который он действует на органы чувств.

Ощущение – это процесс первичной обработки информации на уровне отдельных свойств предметов и явлений. Этот уровень обработки информации называется сенсорным. На этом уровне отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущение. Ощущение – только первичный материал психического образа.

Жизненная роль ощущений состоит в том, чтобы своевременно и быстро доводить до центральной нервной системы сведения о состоянии внешней и внутренней среды, наличия в ней биологически значимых факторов.

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель. Физиологической основой ощущений является нервный процесс, возникающий при действии раздражителя на адекватный ему анализатор. Анализатор – анатомо-физиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения. Анализатор состоит из трех частей: периферического отдела (рецептора); чувствительных нервов; центра анализатора. Для

возникновения ощущения необходима работа всего анализатора как целого.

Существует несколько классификаций ощущений. А.Р. Лурия считает, что классификация ощущений может быть проведена по двум основным принципам – по принципу модальности и генетическому (по принципу сложности ощущений).

- по модальности выделяют виды ощущений: зрительные, слуховые, тактильные, обонятельные, осязательные. Кроме того, выделяются и субмодальные ощущения, такие, как ощущения цвета, пространства и т.д.

- генетическая классификация позволяет выделить два вида чувствительности: 1) протопатическую (более примитивную, менее дифференцированную и локализованную), к которой относятся органические чувства (голод, жажда и пр.); 2) эпикритическую (более тонко дифференцирующую), к которой относят основные органы чувств человека. Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, и она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

Кроме того, существует анатомическая классификация – на основе свойств раздражителей, которые вызывают ощущения, и рецепторов, на которые воздействуют эти раздражители. Согласно этой классификации выделяют: экстерорецептивные ощущения, которые возникают при воздействии внешних раздражителей на внешние рецепторы поверхности тела, интерорецептивные – имеющие рецепторы во внутренних органах и тканях тела и отражающие состояние внутренних органов; проприорецептивные – рецепторы расположены в мышцах и связках. Они дают информацию о движении и положении тела в пространстве.

Свойства ощущений (Л.М. Веккер):

- пространственно-временная структура, включающая 3 элемента: локализация (непосредственное воспроизведение местоположения раздражителя во внешнем пространстве), отображение длительности воздействия источника информации на орган чувств, отображение движения;

- интенсивность – количественная энергетическая характеристика, определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора;

- качество (модальность) – специфичность, определяемая физическими или физико-химическими особенностями тех раздражителей, которые являются адекватными для данного анализатора. Такими специфическими модальными характеристиками для зрительного ощущения являются цветовой тон, светлота, насыщенность; для слухового – высота тона, тембр, громкость; тактильного – твердость,

гладкость, шероховатость и т.д. Во всех видах ощущений модальные характеристики органически взаимосвязаны с характеристиками пространственно-временными.

Не всякое раздражение вызывает ощущение. Чтобы ощущение возникло, раздражитель должен достичь определенной величины. Минимальная величина раздражителя, при которой впервые возникает ощущение, называется **нижним абсолютным порогом** ощущения. Раздражители, которые не достигают ее, лежат под порогом ощущения. Величина нижнего абсолютного порога характеризует абсолютную чувствительность органов чувств. Чем слабее раздражители, вызывающие ощущения (т.е., чем меньше величина абсолютного порога), тем выше абсолютная чувствительность органов чувств. Различные анализаторы обладают разной чувствительностью. Абсолютная чувствительность анализатора ограничивается не только нижним, но и верхним порогом ощущения. **Верхним абсолютным порогом** ощущения называется максимальная сила раздражителя, при которой еще возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает болевое ощущение (сверхгромкий звук, слепящая яркость). Величина абсолютных порогов, как нижнего, так и верхнего, изменяется в зависимости от разных условий: возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения и т.д.

Характерной особенностью современных психофизических концепций является все большее внимание к несенсорным факторам возникновения ощущений. Выясняется, что восприятие стимулов, даже самых простых сигналов, зависит не только от собственно сенсорной системы (остроты слуха, зрения и т.д.), но и от процессов более высокого уровня: принятия решений, состояний, в которых находится человек, обнаруживающий или различающий стимулы; индивидуальных особенностей этого человека и т.д. Например, на решение человеком сенсорной задачи влияют особенности его темперамента, а именно такие его свойства, как экстравертированность и невротизм. Когнитивный стиль также выступает в качестве существенного фактора эффективности решения сенсорных задач. Когнитивный стиль – это совокупность устойчивых формально-динамических свойств человека, которые определяют индивидуальные особенности решения познавательных задач.

2. Восприятие – отражение в сознании целостных комплексов свойств предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств. При этом образуются образы, с которыми оперируют внимание, память, мышление, эмо-

ции. Образы направляют и регулируют все формы целесообразной деятельности человека, т.к. в них отражены основные свойства объекта.

Восприятие целых предметов или ситуаций не является простым суммированием отдельных ощущений. Процесс восприятия требует выделения из всего комплекса воздействующих признаков (цвет, форма, осязательные свойства, вес, вкус и т.п.), основных ведущих признаков с одновременным отвлечением (абстракцией) от несущественных. Основные существенные признаки предмета сопоставляются с прежними знаниями о предмете. Если прежние знания о предмете совпадают с поступающей информацией, возникает узнавание предмета и происходит его восприятие.

К свойствам восприятия относятся предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность восприятия и апперцепция.

Предметность восприятия выражается в акте объективации, т.е. отнесенности предметов к объектам внешнего мира. Предметность формируется на основе двигательных процессов, обеспечивающих контакт с самим предметом.

Целостность. Восприятие дает целостный образ предмета, явления. Он складывается на основе обобщения отдельных качеств предмета, получаемых в виде различных ощущений. Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только отдельные свойства или отдельные части объекта (бархат, мрамор). Впечатления эти возникают условно-рефлекторно вследствие образовавшейся связи между зрительными и тактильными раздражениями.

С целостностью восприятия связана и его **структурность**. Восприятие не является простой суммой наших мгновенных ощущений (ощущений в каждый конкретный момент времени). Мы воспринимаем обобщенную структуру ощущений, которая формируется в течение некоторого времени.

Свойство **константности** восприятия состоит в способности анализаторной системы воспринимать окружающие предметы как относительно постоянные даже при изменении внешних условий восприятия. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов. Без константности восприятия человек не смог бы ориентироваться в бесконечно многообразном и изменчивом мире.

Осмысленность восприятия. Восприятие у человека теснейшим образом связано с мышлением. Сознательно воспринимать предмет – значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, обобщить его в слово. Восприятие не определяется просто

набором раздражителей, воздействующих на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение.

Апперцепция. В восприятии всегда сказываются особенности личности человека, поскольку воспринимают не глаз и ухо, а конкретный живой человек. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности, называется апперцепцией. При восприятии активизируются следы прошлого опыта – человек выдвигает гипотезы о принадлежности объекта к той или иной категории. Поэтому один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми. Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, и мотивами его деятельности; в его процессе участвуют установки, эмоции, которые могут изменять содержание восприятия.

Описанные свойства с рождения человеку не присущи, они постепенно складываются в жизненном опыте. Восприятие с возрастом сохраняет неизменными свои качественные закономерности и претерпевает лишь количественные изменения.

В основе классификации восприятия, так же, как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительные, слуховые, осязательные, кинестетические, обонятельные и вкусовые восприятия.

Основой другого типа классификации восприятия являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

ЛЕКЦИЯ 2

ПАМЯТЬ

План лекции

1. Общее представление о памяти.
2. Классификация видов памяти.
3. Рациональные приемы заучивания.

Основные понятия: память, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, мгновенная память, кратковременная память, оперативная память, долговременная память, мнемотехника.

1. Впечатления, которые человек получает от окружающего мира оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности воспроизводятся. Память лежит в ос-

нове способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, умений и навыков. Она дает возможность сохранять целесообразное поведение на длительные интервалы времени и прогнозировать будущее. Память раздвигает границы восприятия временных и пространственных характеристик объектов. В памяти информация не только хранится, но и непрерывно преобразуется, упорядочивается, обобщается, т.е. она активна и может приводить к изменению установок и мотивов, тем самым влияя на планируемое поведение. Без памяти невозможно нормальное функционирование ни общества, ни личности. Память есть у всех живых существ, но наиболее высокого уровня развития она достигает у человека. Память формирует индивидуальность и уникальность человека.

Память – это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения следов прошлого опыта. Память как процесс выполняет функции: запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации.

Запоминание – процесс памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с приобретенным ранее.

Воспроизведение – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация закрепленного ранее содержания психики путем извлечения его из долговременной памяти и перевода в оперативную. В процессе воспроизведения выделяют: узнавание, собственно воспроизведение, припоминание. Особое место занимают воспомина-

Сохранение материала определяется степенью его участия в деятельности личности. Сохранение имеет избирательный характер. Устойчиво значимый материал, связанный своим содержанием с потребностями человека, с целями его деятельности забывается медленнее.

Забывание – явление целесообразное. Оно связано с действием многих факторов: значимостью информации для достижения актуальных жизненных целей, действием отрицательной индукции, запоминанием большого по объему материала, мотивацией и т.д. Г. Эббингауз установил, что забывание происходит по гиперболическому закону, т.е. информация быстрее всего забывается сразу после запоминания, в первые часы и минуты. Он же установил, что интенсивность забывания зависит, в частности, от вида информации: быстрее забывается бессмысленный материал, а медленнее – осмысленный рассказ, который запоминался рациональным способом.

В современной психологии нет единой и законченной теории памяти: память изучают на разных уровнях – от поведенческого до молекулярного. Т.Н. Греченко отмечает, что собственно «память» существует только на феноменальном уровне, потому что она возникает как интегральное качество мозговой активности.

2. Существует несколько классификаций видов памяти:

1. По времени сохранения информации выделяют мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную и генетическую память.

Мгновенная или иконическая память – связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой-либо переработки полученной информации. Это память – образ, ее длительность 0,1–0,5 сек.

Кратковременная память – это память, в которой сохранение материала ограничено определенным, как правило, небольшим периодом времени. В кратковременной памяти сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, его наиболее существенные элементы. Эта память работает без предварительной установки на запоминание, но с установкой на последующее воспроизведение. Из мгновенной памяти в кратковременную попадает только та информация, которая осознается и сочетается с актуальными интересами потребностями человека, привлекает к себе его повышенное внимание. Для сохранения информации в кратковременной памяти всегда требуется поддержание непрерывного внимания к запоминаемому материалу. Средний объем кратковременной памяти весьма ограничен и составляет 7 ± 2 единицы информации. Этот объем индивидуален, он характеризует природную память человека и имеет тенденцию сохраняться в течение всей жизни человека. (Люди с хорошо развитой кратковременной памятью быстро запоминают, но так же быстро и забывают полученную информацию). С ограничением объема кратковременной памяти связана такое свойство, как замещение. Оно проявляется в том, что при переполнении индивидуально устойчивого объема кратковременной памяти человека вновь поступающая в нее информация частично вытесняет уже хранящуюся там. Субъективно это может проявляться, например, в непроизвольном переключении внимания человека с запоминания на что-либо другое. Кратковременная память играет в жизни человека большую роль. Благодаря ей перерабатывается самый значительный объем информации, отсеивается ненужная и в результате не происходит перегрузки долговременной памяти излишними сведениями. Без кратковременной памяти невозможно нормальное функционирование долговременной памяти. В последнюю может проникнуть и надолго отложиться только то, что когда-то было в кратковременной памяти. Иначе говоря, кратковременная память выступает в качестве своего рода фильтра, который пропускает нужную информацию в долговременную память, одновременно осуществляя в ней строгий отбор. Кратковременная память имеет акустическую форму. Для поддержания информации в кратковременной памяти необходимо сохранение активности, направленной

на запоминание, без отвлечения внимания на другой вид деятельности, сложной умственной работы.

Долговременная память рассчитана на длительный срок хранения информации. Долговременная память практически не ограничена по объему, но ограничена по возможности произвольного припоминания хранящихся в ней сведений. Кроме того, для того чтобы информация попала в хранилище долговременной памяти, необходимо, чтобы над ней была произведена определенная работа еще в то время, когда она находится в кратковременной памяти. Перевод информации из кратковременной в долговременную память вызывает затруднения, так как, для того чтобы это сделать, нужно осмыслить и определенным образом структурировать информацию, связать новые сведения с теми, которые уже хранятся в долговременной памяти. Долговременная память имеет смысловую организацию. Во многих жизненных ситуациях процессы кратковременной и долговременной памяти работают практически параллельно. Например, когда человек ставит перед собой задачу запомнить что-либо такое, что заведомо превосходит возможности его кратковременной памяти, он часто прибегает к приему смысловой группировки материала, которая облегчает запоминание; а группировка предполагает использование долговременной памяти. Два фактора повышают вероятность успешного припоминания: правильная организация запоминаемой информации и обеспечение при ее воспроизводстве таких психологических условий, которые идентичны тем, в которых происходило запоминание соответствующего материала.

Оперативная память – занимает промежуточное положение между долговременной и кратковременной памятью. Она рассчитана на сохранение материала в течение заранее определенного срока (срок определяется задачей и рассчитан только на решение этой задачи).

Генетическая память – память, в которой информация хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Генетическая память – единственная, на которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание.

2. *По характеру психической активности, преобладающей в деятельности: двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая.*

Двигательная память – это запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение разнообразных движений. Двигательная память участвует в формировании двигательных умений и навыков человека. Огромное значение этой памяти состоит в том, что она служит основой для формирования различных практических и трудовых навыков.

Эмоциональная память – это память на переживания. Она участвует в работе всех видов памяти, но особенно проявляется в челове-

ческих отношениях. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает сильные эмоциональные переживания, запоминается им прочнее и на более длительный срок.

Образная память – память на представления, картины природы и жизни, запахи, вкусы, звуки.

Словесно-логическая память – память на смысл событий, логику доказательства.

3. *По характеру целей деятельности: произвольная и произвольная память.* В основе этой классификации лежит наличие или отсутствие мнемической цели (на процесс заучивания, на точность, время хранения). Наличие мнемической направленности имеет решающее значение для продуктивного, эффективного запоминания.

3. Механическое заучивание, «зубрежка», мало эффективно. Поэтому важнейшим условием эффективного заучивания является использование рациональных приемов запоминания, к которым относятся логическое осмысление, систематизация материала, составление опорного конспекта, плана, разбивка материала на части, установление связей между этими частями.

На эффективность заучивания положительное влияние оказывает интерес, эмоциональная вовлеченность человека в заучиваемый материал. Важными факторами успешного запоминания являются также: установка на длительное запоминание и чередование разных по содержанию, непохожих видов деятельности, т.к. тем самым снижается действие ретроактивного торможения. Оно проявляется в том, что деятельность, следующая сразу после заучивания, оказывает тормозящее влияние, при этом уменьшается процент воспроизведенной информации по сравнению со случаями, когда после заучивания следовал отдых или деятельность, отличная, противоположная по содержанию и характеру от заучивания.

Влияние на эффективность заучивания оказывает объем информации (процент запомненного обратно пропорционален объему предъявленной информации). Чтобы облегчить запоминание и увеличить объем запоминаемой информации, часто прибегают к использованию специальных техник. К которым относятся: установление ассоциации между заучиваемым материалом и элементами ситуации; обстановки («размещение информации в пространстве»); создание образов при запоминании слов; перекодирование (при запоминании цифр, слов, формул); образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации; ритмизация и т.д.

Еще один фактор, влияющий на запоминание, – это мотивация. Чтобы прочно запомнить новую информацию, надо хотеть ее запомнить.

МЫШЛЕНИЕ

План лекции:

1. Общее представление о мышлении.
2. Мышление как деятельность.
3. Виды мышления.

Основные понятия: мышление, обобщение, проблемная ситуация, задача, анализ, синтез, абстрагирование, классификация, сравнение.

1. Мышление является интегративным психическим процессом, в котором в качестве компонентов участвуют многие другие процессы. Мышление является высшим познавательным процессом. Оно представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования человеком действительности. Мышление порождает такой результат, которого ни в самой действительности, ни у субъекта в данный момент времени нет. Мышление также можно понимать как получение новых знаний, творческое преобразование имеющихся у человека представлений. Мышление – процесс комплексный, в нем задействованы многочисленные психические структуры и процессы. На практике мышление как отдельный психический процесс не существует, оно незримо присутствует во всех других познавательных процессах. Мышление – это движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль, идея.

«Мышление – опосредованное – основанное на раскрытии связей, отношений, опосредований – и обобщенное познание объективной реальности» (С.Л. Рубинштейн). Мышление возникает на основе практической деятельности из непосредственного познания и выходит за его пределы. Оно отражает бытие не только в виде отдельных вещей, явлений и их свойств, но и определяет связи, существующие между ними, которые в самом восприятии человеку не даны. Результатом мышления является выделение в окружающей нас действительности отношений различного уровня сложности. Перенос выделенного отношения на новые ситуации определяет понимание, а широта этого переноса характеризует глубину этого понимания.

Мышление неразрывно связано с языком, с языковыми символами. «Основная идея, которая приводит к решению проблемы – хорошо вращаемое слово» (Д. Пойя).

Отличие мышления от других психических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации, задачи, которую нужно решить, и активным изменением условий, в которых эта задача задана. Под **проблемной ситуацией** обычно по-

нимают особый вид интеллектуальных задач, имеющих следующие характеристики: цель (ориентировочную основу для решения задач); условия, в которых задается данная цель; потребность в достижении цели; недостаточность стандартных средств решения, вытекающих непосредственно из условий. Нет проблемной ситуации там, где отсутствует недостаток информации и неудовлетворенность потребностей.

Проблемная ситуация определяет фазовый характер мыслительных процессов. Установлено несколько фаз мыслительных процессов:

- возникновение проблемы: субъект осознает, что объем его знаний недостаточен для достижения намеченной цели;
- анализ проблемной ситуации: субъект анализирует информацию, которая содержится в проблемной ситуации, и структуру цели, которую он хочет достичь (анализ различий между тем, что задано и тем, что должно быть достигнуто);
- генерирование гипотез о способах достижения намеченной цели (продуктивная фаза мышления): субъект продуцирует новую информацию в виде гипотез, методов решения и т.д.;
- проверка гипотез: контроль, оценка и проверка выдвинутых гипотез и методов решения.

2. Мышление – это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций ориентировочно-исследовательского, преобразовательного и образовательного характера.

К операциям мышления относят: анализ (выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей, отношений); синтез (объединение выделенных анализом компонентов в целое); абстрагирование (выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которые в действительности как самостоятельные не существуют); обобщение (выделение общего из множества частных явлений); сравнение; классификация.

Для повышения продуктивности мыслительной деятельности можно использовать умение управлять такими этапами мышления, как постановка задачи; создание оптимальной мотивации; регулирование направленности произвольных ассоциаций; максимальное включение как образных, так и символических компонентов; использование преимуществ понятийного мышления; снижение излишней критичности при оценке результата.

Мыслительная деятельность побуждается мотивами, которые являются не только условиями ее развертывания, но и факторами, влияющими на ее продуктивность. Содержание мотива может быть весьма разнообразным, начиная от жизненной необходимости и кон-

чая желанием получить интеллектуальное удовольствие. При этом, если задача определена собственными интересами, она значительно сильнее и длительнее побуждает к преодолению трудностей решения, чем навязанная извне.

Если у человека нет желания и умения организовать свою умственную деятельность, он обычно не достигает высоко уровня развития мышления даже при самых благоприятных задатках и хороших условиях. Устойчивая мотивация создает неоценимые преимущества, ибо позволяет человеку, столкнувшемуся при решении задачи с трудностями, время от времени переключать свою деятельность на другие задачи, не упуская из виду и первую. Такое переключение выступает как профилактическая мера, предохраняющая человека от переутомления, и как способ временной концентрации внимания на побочные (относительно первой задачи) свойства ситуации, среди которых подчас скрывается выход из тупика.

Значительную роль играет сила мотива: слабая мотивация не обеспечивает достаточной развернутости мыслительного процесса, и, наоборот, если она слишком сильна, то нарушает использование полученных результатов при решении других задач – решение не транспонируется.

Поддержанию оптимальной мотивации способствует постепенное наращивание сложности задач, посильных для данного человека. Двигаясь от успеха к успеху, он укрепляет уверенность в себе и способность преодолевать все большие препятствия. Эмоциональное перевозбуждение может приводить к появлению другого отрицательного момента в мыслительном процессе – тенденции к стереотипизации. Хотя выполнение простых задач может и улучшиться, но выполнение сложных всегда ухудшается. В этом смысле ситуация конкуренции не способствует решению сложных мыслительных задач.

3. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое.

Наглядно-действенное мышление: его особенность заключается в том, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами. Основным условием решения умственной задачи являются правильные действия с соответствующими предметами.

Наглядно-образное мышление: характеризуется опорой на представления и образы, с его помощью наиболее полно воссоздается все многообразие различных фактических характеристик предмета. Его особенность – установление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств.

Словесно-логическое мышление: характеризуется использованием понятий, логических конструкций, функционирует на базе языковых средств.

Различают теоретическое и практическое мышление. Разница между теоретическими и практическими видами мышления, по мнению Б.М. Теплова, состоит в том, что они по-разному связаны с практикой. Работа практического мышления в основном направлена на разрешение частных конкретных задач, тогда как работа теоретического мышления направлена в основном на нахождение общих закономерностей. Практическое мышление связано с постановкой целей, выработкой планов, проектов и часто развертывается в условиях дефицита времени, что может сделать его более сложным, чем мышление теоретическое.

Выделяют также мышление: логическое (аналитическое) и интуитивное, реалистическое и аутистическое (связанное с уходом от действительности во внутренние переживания), произвольное и произвольное.

Еще один вид мышления – творческое мышление. Особенности творческого мышления (Дж. Гилфорд):

- оригинальность, нетривиальность, необычность высказываемых идей, ярко выраженное стремление к интеллектуальной новизне. Творческий человек почти всегда и везде стремится найти собственное, отличное от других решение;

- семантическая гибкость, т.е. способность видеть объект под новым углом зрения, обнаруживать его новое использование, расширять функциональное применение на практике;

- образная адаптивная гибкость, т.е. способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые от наблюдения стороны;

- семантическая спонтанная гибкость, т.е. способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит ориентиров для этих целей.

В своем становлении мышление проходит две стадии: допонятийную и понятийную.

ВНИМАНИЕ

План лекции

1. Общее представление о внимании.
2. Характеристики внимания.

Основные понятия: внимание, направленность, сосредоточенность, избирательность, распределение, концентрация.

1. Внимание – направленность и сосредоточенность психической деятельности человека. При этом под направленностью понимается избирательный характер активности, а под сосредоточенностью – углубление в данную деятельность.

Внимание относится к сквозным психическим явлениям, поэтому рассматривается как процесс (или со стороны какого-либо психического процесса), как состояние (состояние сосредоточенности) и как свойство личности (внимательность).

Внимание – необходимая предпосылка возникновения и развития мышления и воли человека, фактор активизации процессов восприятия и памяти. Внимание обеспечивает наилучшее отражение одних предметов и явлений действительности при одновременном отвлечении от других. Нельзя объяснить человеческую деятельность только механистическими причинами, отрицая активность сознания. Внимание по-разному выражает нашу активность. Активность внимания вытекает из активности личности.

Внимание не имеет своего специфического продукта. Его результатом является улучшение всякой деятельности, к которой оно присоединяется.

Функции внимания. Внимание активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы; способствует целенаправленному, организованному отбору поступающей информации; обеспечивает длительную сосредоточенность активности на одном и том же объекте.

С вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов. Их настройка непосредственно зависит от того, что в данный момент времени представляется наиболее важным для организма, для реализации интересов личности. Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности – т.е. качество и результаты функционирования всей познавательной активности. Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображе-

ний. Для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти. Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

В системе межлических отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межлических конфликтов. За вниманием всегда стоят интересы и потребности, установки и направленность личности. Они вызывают изменение отношения к объекту. Выбор мотива и принятие решений зависит от того, на что направлено внимание человека. Внимание является необходимым условием быстрого формирования навыков, особенно на начальной стадии их выработки. Внимание влияет на целенаправленность деятельности, настойчивость и упорство в преодолении трудностей. Особенно велико значение внимания при творческой работе, требующей исключительной ясности сознания.

Классификация видов внимания проводится в зависимости от уровней психической регуляции. Выделяют: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание возникает независимо от сознательных намерений субъекта, без каких-либо волевых усилий с его стороны, без предварительного намерения. Возникновение определяется физическими, психофизиологическими и психическими факторами. Основная функция непроизвольного внимания заключается в быстрой и правильной ориентации в постоянно меняющихся условиях окружающей среды; в выделении тех объектов, которые в данный момент могут иметь наибольший жизненный смысл.

Произвольное внимание – вид внимания, при котором направленность и сосредоточенность психической деятельности связаны с сознательно поставленной целью. В произвольном внимании проявляется активность личности. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Важнейшим условием поддержания произвольного внимания является правильная организация деятельности. В большой мере произвольному вниманию способствуют сознание необходимости выполнить данную деятельность, понимание ее значения, желание добиться наилучших результатов, связь того, что делается, с интересами человека.

Послепроизвольное внимание характеризуется тем, что сознательное выполнение какой-либо задачи сопровождается поглощением личности данной деятельностью и не требует волевых усилий. Послепроизвольное внимание характеризуется длительной высокой сосре-

доточенностью, интенсивной и плодотворной умственной деятельностью, высокой производительностью всех видов труда.

2. Сложная динамика психической жизни человека выражается в основных свойствах внимания. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, избирательность, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

Объем внимания – количество объектов, которые могут быть отчетливо восприняты в относительно короткий период времени (объем информации, на котором может сосредоточиться сознание субъекта с тем, чтобы оперировать этой информацией). Объем внимания зависит от свойств самих воспринимаемых предметов, а также от задачи и характера деятельности воспринимающего их человека. Экспериментальные исследования позволили сделать вывод, что объем внимания ограничивается шестью элементами. При дальнейшем увеличении числа элементов происходит их структурирование. Произвольная регуляция объема внимания при разрозненных стимулах ограничена. При смысловой организации стимулов она значительно выше.

Избирательность внимания – выбор из множества сигналов только некоторых из них. Ограниченность объема внимания требует постоянного выделения субъектом каких-либо объектов, находящихся в сенсорно-перцептивном поле, а невыделенные объекты используются им как фон. Количественным параметром избирательности внимания является скорость осуществления выбора стимула из множества других. Качественным параметром – степень соответствия результатов выбора исходному материалу (точность). Успешность внимания – комплексная характеристика, включающая количественные (скорость) и качественные (точность) параметры избирательности.

Устойчивость внимания – способность субъекта не отклоняться от направленности психической активности и сохранять сосредоточенность на объекте внимания. Это характеристика внимания во времени. Устойчивость внимания имеет особое значение для достижения успеха в любой деятельности, она характеризует глубину, длительность, интенсивность психической деятельности человека. Именно устойчивость отличает людей, страстно увлеченных делом, умеющих ради основного отключиться от многочисленных побочных раздражителей. Устойчивость внимания зависит от ряда условий: степени трудности материала и знакомства с ним, его понятности, отношения к нему со стороны субъекта, а также индивидуальных особенностей личности.

Концентрация внимания – способность субъекта сохранять сосредоточенность на объекте внимания при наличии помех. Характеризуется ясностью и отчетливостью отражения в сознании того, что субъект воспринимает.

Распределение внимания – способность субъекта направлять и сосредотачивать внимание на нескольких независимых переменных одновременно. Возможность распределения зависит от ряда условий. Чем сложнее совмещаемые виды деятельности, тем труднее распределять внимание. Основным условием успешного распределения внимания является автоматизация, по крайней мере, одной из выполняемых деятельностей. Умение распределять внимание формируется в процессе овладения деятельностью путем упражнения и накопления соответствующих навыков.

Переключаемость внимания – перемещение направленности и сосредоточенности внимания с одного объекта на другой или с одного вида деятельности на другой. Переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения у разных людей различна и зависит от целого ряда условий (прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них). Чем интересней деятельность, тем легче на нее переключиться и наоборот. Переключаемость относится к числу хорошо тренируемых качеств. Переключаемость внимания, если она происходит на произвольной основе, может свидетельствовать о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда есть основание рассматривать как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатора, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом. С переключаемостью внимания функционально связаны два разнонаправленных процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредоточивается на нем; второй – тем, как осуществляется процесс отвлечения внимания.

Отвлекаемость (отвлечение) внимания – это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей; при этом произвольное внимание становится произвольным. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудно угасаемый ориентировочный рефлекс. Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

Литература для чтения

1. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 172 с.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
3. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
4. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
5. Память человека: Эффекты и феномены: учеб. пособие по курсу «Общая психология: Память». – М.: Вопросы психологии, 2004. – 96 с.
6. Психология высших когнитивных процессов / под ред. Г.Н. Ушаковой, Н.И. Чуприковой. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 303 с.
7. Психология ощущений и восприятия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо, 2002. – 629 с.
8. Психология памяти: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др. – М.: ЧеРо, 2002. – 814 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
10. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
11. Тихомиров О.К. Психология мышления: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии. – М.: Академия, 2002. – 288 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие № 1

Тема: Индивидуальные свойства человека. Темперамент

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Структура индивидуальных свойств.
2. Возрастно-половые свойства человека.
3. Индивидуально-типические свойства человека.
4. Темперамент.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Назвать качества, характеризующие человека как индивида.
2. По какой причине понятие «личность» не может быть отождествлено с понятием «индивид»?
3. Зависит ли темперамент человека от условий и характера его деятельности?
4. Входят ли в структуру личности какие-либо природные свойства человека?
5. Почему недопустимо механически противопоставлять социальное и биологическое в человеке?
6. Как связаны между собой индивидуальные свойства и психическое развитие человека?
7. Как влияют внешние физические данные человека на его личностные качества?
8. Каков характер взаимодействия биологических и социальных факторов в развитии личности?

III. Практическое задание:

Цель: определение силы нервной системы при помощи теппинг-теста (методика Е.П. Ильина).

Оборудование: бланк, представляющий шесть расположенных по три в ряд равных квадратов (сторона каждого квадрата 4 сантиметра), секундомер.

Инструкция: По сигналу Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. За отведенное для каждого квадрата время (5 сек.) Вы должны проставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного квадрата в другой Вы будете по команде, не прерывая работы, и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Опыт проводится сначала правой, затем левой рукой.

Обработка результатов:

- подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- построить график работоспособности: ось абсцисс – время непрерывной работы (6 квадратов по 5 секунд работы в каждом = 30 секунд); ось ординат – количество точек в каждом квадрате;
- проанализировать форму кривой и диагностировать силу нервной системы согласно ниже приведенным критериям.

Варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- **Выпуклый тип:** темп работы в первые 10–15 секунд нарастает до максимального, затем может снизиться ниже исходного уровня. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у человека сильной нервной системы.

- **Ровный тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Тип кривой характеризует нервную систему средней силы.

- **Нисходящий тип:** темп работы постоянно снижается. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы человека.

- **Промежуточный тип:** темп работы снижается после 10–15 секунд работы. Этот тип рассматривается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система.

- **Вогнутый тип:** первоначальное снижение максимального темпа затем сменяется кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Этот тип также рассматривается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне-слабая нервная система.

Литература для чтения:

1. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
2. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
3. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тетей, 2005. – 367 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
5. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 21–32.
6. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.

Занятие № 2

Тема: Направленность личности

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Мотив: понятие, структура, функции.
2. Направленность личности.
3. Ценностные ориентации.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Каковы механизмы регуляции жизнедеятельности человека?
2. Можно ли считать потребности и мотивы человека вескими основаниями для характеристики его личности?
3. Дайте характеристику мотивов и целей деятельности, функций мотивов?
4. Какие виды мотивационных образований человека Вы знаете?
5. Что такое мотивация поведения?
6. Какое место в психологической структуре личности занимает направленность?
7. В чем конкретно заключается направленность?
8. Укажите важнейшие пути формирования направленности.

III. Практическое задание:

Цель: определение направленности личности (ориентационная анкета Б. Басса).

Инструкция: Перед Вами 27 вопросов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В. Из ответов на каждый вопрос выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения. Можно выбрать только один вариант ответа. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите в протокол в колонку «**Больше всего**». Затем из ответов на каждый вопрос выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения. Можно выбрать только один вариант ответа. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите в колонку «**Меньше всего**». Таким образом, для ответа на каждый вопрос Вы используете две буквы. Остальные ответы нигде не записываются.

Тестовый материал:

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
А. Одобрения моей работы.
Б. Сознания того, что работа сделана хорошо.
В. Сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
Б. Известным игроком.
В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
- А.** Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход.
 - Б.** Вызывает интерес к предмету – учащиеся с удовольствием углубляют свои знания по этому предмету;
 - В.** Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
- А.** Радуются выполненной работе.
 - Б.** С удовольствием работают в коллективе.
 - В.** Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А.** Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности.
 - Б.** Были верны и преданы мне.
 - В.** Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А.** С кем складываются хорошие взаимоотношения.
 - Б.** На кого всегда можно положиться.
 - В.** Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А.** Когда у меня что-то не получается.
 - Б.** Когда портятся отношения с товарищами.
 - В.** Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А.** Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними.
 - Б.** Вызывает дух соперничества в коллективе.
 - В.** Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А.** Проводить время с друзьями.
 - Б.** Ощущение выполненных дел.
 - В.** Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А.** Добился успеха в жизни.
 - Б.** По-настоящему увлечен своим делом.
 - В.** Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А.** Научить решать задачи, которые ставит жизнь.
 - Б.** Развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика.
 - В.** Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями.
- Б. Для отдыха и развлечений.
- В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны.
- Б. У меня интересная работа.
- В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А. Другие люди меня ценят.
- Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы.
- В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать.

Б. Написали о моей деятельности.

В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А. Имеет ко мне индивидуальный подход.
- Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету.
- В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства.
- Б. Неудача при выполнении важного дела.
- В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А. Успех.
- Б. Возможности хорошей совместной работы.
- В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А. Считают себя хуже других.
- Б. Часто ссорятся и конфликтуют.
- В. Возражают против нового.

20. Приятно, когда:

- А. Работаешь над важным для всех делом.
- Б. Имеешь много друзей.
- В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.

21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

- А. Доступным.
- Б. Авторитетным.
- В. Требовательным.

22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми.
 - Б. О жизни знаменитых и интересных людей.
 - В. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером.
 - Б. Композитором.
 - В. Солистом.
24. Мне бы хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс.
 - Б. Победить в конкурсе.
 - В. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- А. Что я хочу сделать.
 - Б. Как достичь цели.
 - В. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны.
 - Б. Прежде всего выполнить свою задачу.
 - В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- А. В общении с друзьями.
 - Б. Просматривая увлекательные фильмы.
 - В. Занимаясь своим любимым делом.

Обработка результатов:

- Подсчитать количество баллов, сверив ответы с ключом (ответ «больше всего» получает 2 балла, ответ «меньше всего» – 0 баллов, оставшийся невыбранным – 1 балл).
 - Баллы, набранные по всем 27 вопросам, суммируются для каждого вида направленности отдельно.
 - Сделать заключение.
- С помощью методики определяются следующие направленности:
- *Направленность на себя* – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы, которую выполняет, или безотносительно сотрудников, с которыми работает. Характерны агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.
 - *Направленность на взаимоотношения* – стремление поддерживать хорошие отношения с людьми; ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий; ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы.

- *Направленность на дело* отражает, с какой интенсивностью человек выполняет задания, решает проблемы и в какой мере он заинтересован выполнять свою работу как можно лучше. В коллективе он стремится отстоять свое мнение, которое сам считает правильным и полезным для выполнения задания.

Ключ

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1.	А	В	Б	15.	Б	В	А
2.	Б	В	А	16.	А	В	Б
3.	А	В	Б	17.	А	В	Б
4.	В	Б	А	18.	А	Б	В
5.	Б	А	В	19.	А	Б	В
6.	В	А	Б	20.	В	Б	А
7.	В	Б	А	21.	Б	А	В
8.	А	Б	В	22.	Б	А	В
9.	В	А	Б	23.	В	А	Б
10.	А	В	Б	24.	Б	В	А
11.	Б	В	А	25.	А	В	Б
12.	Б	А	В	26.	В	А	Б
13.	В	А	Б	27.	Б	А	В
14.	А	В	Б				

Протокол

№ вопроса	Больше всего	Меньше всего	Я	О	Д
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					

19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					

Литература для чтения

1. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
2. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
3. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
5. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – С. 5–121.

Занятие № 3

Тема: Характер

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Характер и личность.
2. Характер как программа поведения человека.
3. Акцентуации характера.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. В чем отличие характера от темперамента?
2. Назвать основные элементы структуры характера и показать их взаимосвязь?
3. Почему характер составляет стержень душевной жизни?

4. Почему воспитание характера рекомендуется начинать с формирования соответствующих привычек поведения?
5. Как складывается характер человека?
6. По какой причине в сходных условиях жизни и деятельности формируются различные характеры личности?
7. Дайте характеристику выражению: «У сына характер отца».
8. Что такое акцентуация характера?

III. Темы рефератов:

1. Структура характера.
2. Формирование характера.
3. Характер и личность.
4. Акцентуации характера (классификация А.Е. Личко).
5. Акцентуированные личности (классификация К. Леонгарда)

Литература для чтения

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Психология». – М.: ЧеРо, 1998. – С. 9–98, 169–222.
2. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: социал.-психол. и психиатр. аспекты. – Мн.: Беларусь, 1988. – 207 с.
3. Леонгард К. Акцентуированные личности; пер. с нем. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 392 с.
4. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
5. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
6. Психология: учебник / под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 672 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
8. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов. – М.: Школа-Пресс, 1995. – С. 5–121.

Занятие № 4

Тема: Эмоции и чувства

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Эмоции: понятие, функции.
2. Теории эмоций.
3. Основные эмоциональные состояния.
4. Стресс.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Что такое чувства, какие функции они выполняют в жизни человека?
2. В каких формах человек переживает события своей жизни?
3. Дать развернутую характеристику влияния эмоций и чувств на познание и практическую деятельность человека.
4. Основные функции чувств и эмоций?
5. Чем чувства отличаются от эмоций?
6. Чем настроение отличается от аффекта?
7. В какой мере чувства определяются предметом и в какой – индивидуальным опытом, личностными свойствами?

III. Темы рефератов:

1. Психологические аспекты стресса.
2. Эмоциональная устойчивость.
3. Эмоции и личность.
4. Стратегии управления стрессом.
5. Фрустрация.

Литература для чтения

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. «Психология», «Клиническая психология». – М.: Смысл: Академия, 2004. – 541 с.
2. Вилюнас В. Психология эмоций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. «Психология». – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
3. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн.1. – 688 с.
4. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 448 с.
5. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
6. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Занятие № 5

Тема: Самосознание личности

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Понятие «самосознание».
2. Структура самосознания.
3. Развитие самосознания.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Что такое самосознание?
2. Какие составляющие включает самосознание?
3. Что есть «Я»?
4. Как человек защищает себя, свою самооценку?
5. Как происходит развитие самосознания?
6. Какова структура самосознания, согласно концепции В.В. Столина?
7. Какова структура самосознания, согласно концепции И.С. Кона?
8. Что такое самооценка? Виды самооценки?

III. Практическое задание:

Цель: определение уровня самооценки.

Инструкция: Прочтите внимательно все слова, характеризующие качества личности. Рассмотрите эти качества с точки зрения полезности, социальной значимости, желательности. Оцените каждое из них по 20-балльной шкале. Оценку «20» поставьте в графе справа от того качества, которое, по Вашему мнению, является самым желательным и полезным, «19» – чуть менее желательным и полезным и т.д. Оценка «1» должна характеризовать качество, которое менее всего желательно и полезно. Ни одна оценка не должна повторяться. Когда выполните эту часть задания, переходите к следующей. Отметьте в графе «Я» оценкой «20» качество, которое, как Вы считаете, присуще Вам в наибольшей степени, оценкой «19» – в несколько меньшей и т.д., оценкой «1» – качество, характерное для Вас в наименьшей степени. Оценки не должны повторяться.

Обработка результатов:

• Для каждого качества определите разницу d . Для этого из оценки, стоящей в графе «И», вычтите оценку, стоящую в графе «Я», запишите в графу « d ».

• Возведите d в квадрат и запишите в графу « d^2 ».

• Сложите все значения d^2 и запишите внизу полученную сумму.

• Умножьте эту сумму на 0,00075.

• Из единицы вычтите полученное произведение.

• Вы получили коэффициент ранговой корреляции r , который может иметь значение от -1 до $+1$. Чем ближе коэффициент корреляции к $+1$, тем выше самооценка личности.

Протокол

Качества	И	Я	d	d ²
Уступчивость				
Смелость				
Вспыльчивость				
Настойчивость				
Нервозность				
Терпеливость				
Увлекаемость				
Пассивность				
Холодность				
Энтузиазм				
Осторожность				
Капризность				
Медлительность				
Нерешительность				
Энергичность				
Жизнерадостность				
Мнительность				
Упрямство				
Беспечность				
Застенчивость				

Литература для чтения

1. Бубер М. Я и Ты. – М., 1993. – С. 6–24.
2. Джемс У. Личность // Психология личности. Тексты / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М., 1982. – С. 61–70.
3. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. – 1981. – № 3, т. 1. – С. 12–24.
4. Кон И.С. В поисках себя. – М., 1984. – С. 232–241, 287–295.
5. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
6. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
7. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
8. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Занятие № 6

Тема: Сенсорно-перцептивные процессы

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Ощущение: понятия, функции.
2. Виды ощущений. Свойства ощущений.
3. Характеристика восприятия.
4. Свойства восприятия.
5. Законы восприятия.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. В чем сходство и различие ощущения и восприятия?
2. О каком свойстве ощущений идет речь в поговорке «На вкус и цвет товарищей нет»?
3. В каком отношении находятся абсолютный порог чувствительности и чувствительность?
4. Как влияют на ощущения и восприятия человека его потребности, интересы, убеждения?
5. В чем состоит биологический смысл процесса адаптации?
6. По какой причине восприятие человека нельзя рассматривать как зеркальную копию того, что существует вне нас?
7. Что такое иллюзия зрительного восприятия?
8. Приведите примеры иллюзий, известных Вам из литературных данных или собственного опыта.

III. Практическое задание:

Цель: восприятие формы при пассивном и активном осязании.

Оборудование: набор плоских геометрических фигур.

Инструкция: Вам будут представлены плоские фигуры. Ваша задача с закрытыми глазами путем осязания возможно более точно определить форму каждой из них и затем, открыв глаза, воспроизвести свое представление о фигуре графически. Задание включает пять опытов:

1. Пассивное осязание неподвижной фигуры-стимула.
2. Пассивное осязание при движении фигуры стимула.
3. Редуцированное (искусственное) активное осязание.
4. Активное осязание (одной рукой).
5. Бимануальное осязание (двумя руками).

Обработка результатов:

Для 1–4 опыта: оценить качество зарисовок по следующей шкале.

1. Сходство между рисунком и фигурой полностью отсутствует.
2. Искажены линии сторон и углы, а также пропущен один или несколько элементов фигуры.
3. Искажены длины сторон и углы.
4. Искажены длины отдельных сторон.

5. Рисунок полностью соответствует форме фигуры.
5 опыт: оцениваются особенности функции рук и пальцев.
- Разная активность левой и правой рук.
 - Разная функциональная роль пальцев.
 - Неравномерность движений по контуру (замедления, остановки, возвраты).

Литература для чтения

1. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
2. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
3. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
4. Психология ощущений и восприятия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо, 2002 – 629 с.
5. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Занятие № 7

Тема: Память

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Мнемические процессы.
2. Виды памяти.
3. Механизм функционирования памяти.
4. Рациональные приемы заучивания.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Дайте определение оперативной памяти.
2. Каковы характеристики оперативной памяти?
3. Какие факторы влияют на процесс запоминания материала?
4. В чем заключается активность процессов памяти?
5. Какие факторы определяют процесс сохранения материала в памяти?
6. В чем отличие процессов узнавания от воспроизведения?
7. Какие факторы определяют ведущий тип памяти?

III. Практическое задание:

Цель: изучение кратковременной памяти (методика «Оперативная память»).

Инструкция: Вам будут зачитаны числа – 10 рядов из 5 чисел каждый. Ваша задача запомнить эти 5 чисел в том порядке, в каком они были прочитаны, а затем первое число сложить со вторым, второе с третьим, третье с четвертым, четвертое с пятым, а полученные четыре суммы записать.

Обработка результатов:

- Подсчитать число правильно найденных сумм.

Содержание методики

Ключ

1.	5, 2, 7, 1, 4	1.	7 9 8 5
2.	3, 5, 4, 2, 5	2.	8 9 6 7
3.	7, 1, 4, 3, 2	3.	8 5 7 5
4.	2, 6, 2, 5, 3	4.	8 8 7 8
5.	4, 4, 6, 1, 7	5.	7 9 7 8
6.	4, 2, 3, 1, 5	6.	6 5 4 6
7.	3, 1, 5, 2, 6	7.	4 6 7 8
8.	2, 3, 6, 1, 4	8.	5 9 7 5
9.	5, 2, 6, 3, 2.	9.	7 8 9 5
10.	3, 1, 5, 2, 7	10.	4 6 7 9

Литература для чтения

1. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 172 с.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн.1. – 688 с.
3. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
4. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
5. Психология высших когнитивных процессов / под ред. Г.Н. Ушаковой, Н.И. Чуприковой. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004 – 303 с.
6. Психология памяти: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и др. – М.: ЧеРо, 2002 – 814 с.
7. Память человека: Эффекты и феномены: учеб. пособие по курсу «Общая психология: Память». – М.: Вопросы психологии, 2004. – 96 с.
8. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.

Занятие № 8

Тема: Внимание

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Внимание: понятие, виды, функции.
2. Свойства внимания.
3. Внимание и контроль.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Почему внимание не может быть беспредметным?
2. Как зависят качества внимания от свойств нервной системы человека?
3. Какую роль в сосредоточении внимания играет постановка цели деятельности?
4. «Смотреть и видеть, слушать и слышать – далеко не одно и то же». Почему?
5. В чем особенность проявления внимательности как свойства личности?
6. Почему произвольное внимание присуще только человеку?
7. Что понимается под избирательностью внимания и какие характеристики ее Вы знаете?
8. Дайте определение устойчивости и концентрации внимания?

III. Темы рефератов:

1. История описания явлений внимания.
2. Исследования внимания Н.Ф. Добрынина.
3. Исследования внимания П.Я. Гальперина.
4. Исследования внимания в когнитивной психологии.
5. Деятельность и внимание.

Литература для чтения

1. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 172 с.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
3. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
4. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
6. Психология высших когнитивных процессов / под ред. Г.Н. Ушаковой, Н.И. Чуприковой. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 303 с.

Занятие № 9

Тема: Мышление

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Понятие «мышление».
2. Виды мышления.
3. Мышление как деятельность.
4. Мышление как процесс.
5. Творческое мышление.

II. Ответьте на контрольные вопросы:

1. Что способствует развитию оригинальности решения мыслительных задач?
2. Какова особенность продуктивного мышления и чем оно отличается от репродуктивного?
3. Назвать основные виды мышления и раскрыть их связь.
4. От чего зависят индивидуальные особенности мышления?
5. Каковы условия повышения мыслительной деятельности?
6. Назовите операции мышления.
7. Укажите возможные пути формирования творческого мышления.

III. Практическое задание:

Цель: анализ формирования оптимальной стратегии решения задачи «Ханойская башня».

Оборудование: шесть дисков разного диаметра (дискам присваиваются номера от I до VI в соответствии с размером – от меньшего к большему, VI диск является основанием башни), игровое поле, протокол.

Игровое поле задачи «Ханойская башня»

А	В	С
---	---	---

Протокол

№ хода	Запись хода	Примечания

Инструкция: Ваша задача состоит в том, чтобы, используя минимальное число ходов, поэлементно перенести башню, состоящую из шести дисков с поля А на поле С. Перемещать диски разрешается в

любом направлении в пределах игрового поля. При решении этой задачи необходимо следовать следующим ограничивающим правилам:

- 1) одновременно нельзя перемещать два и более дисков;
- 2) перемещению подлежит только диск, лежащий сверху башни;
- 3) нельзя диск большего диаметра класть на диск меньшего диаметра;
- 4) при двукратном перемещении одного и того же диска подряд Вам придется начать все сначала.

При соблюдении всех правил последний ход должен быть I С.

Обработка результатов:

- Выявление допущенных ошибок путем проверки последовательности ходов.
- Задача имеет единственное оптимальное решение – она решается за 63 хода.
- При оптимальном решении 32-ой ход должен быть VI С.

Литература для чтения

1. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 172 с.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
3. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
4. Психология высших когнитивных процессов / под ред. Г.Н. Ушаковой, Н.И. Чуприковой. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004 – 303 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
6. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. психологии. – М.: Академия, 2002. – 288 с.

ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятие № 1

Тема: Потребности и мотивы.

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Потребность и мотив.
2. Классификация потребностей.
3. Мотивационные образования и мотивационные черты личности.

II. Практическое задание:

Цель: определение мотивационных особенностей (PRF форма Д. Джексона, модификация И.М. Кондакова).

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных утверждений. По каждому из них возможны три варианта ответов: «Да» (+), «Нет» (–), «Не знаю» (?). На каждый вопрос выберите тот ответ, который лучше всего выражает Вашу точку зрения. Можно выбрать только один вариант ответа. Выбранный ответ напишите в протокол в графу «**Ответ**».

Текстовый материал:

1. Я предпочитаю выполнять легкую работу, а не такую, в которой надо преодолевать трудности.
2. Я много времени провожу в посещении друзей.
3. Мне доставляет удовольствие унижить того, кого я не могу терпеть.
4. Я избегаю ситуаций, которые связаны с необходимостью оказывать на других влияние.
5. Если я чувствую усталость, то, как правило, позволяю себе отвлечься от дел.
6. Я стараюсь не слишком выделяться.
7. Мне бы понравилось вести опасный образ жизни.
8. Большинство моих знакомых считает, что я склонен к импульсивным действиям.
9. Я с трудом переношу людей, которые постоянно спрашивают моего совета.
10. Мои личные бумаги по большей части лежат в беспорядке.
11. Я очень редко трачу время на то, чтобы развлекаться.
12. Я нахожу смешным слишком заботиться о своей репутации.
13. Я предпочитаю не зависеть от чьей-либо помощи.
14. Для меня важнее владеть каким-либо видом спорта, чем разбираться в литературе и науке.
15. Мне не нравится напряженная работа.
16. Я гуляю в одиночестве чаще, чем в компании.

17. Я стараюсь сдерживаться, чтобы случайно не обидеть других людей.

18. У меня нет способности к убеждению, поэтому вряд ли бы из меня вышел успешный продавец.

19. Если мне надо что-то сделать, что мне не нравится, я предпочитаю переложить это на кого-нибудь другого.

20. В компании я обычно сижу тихо и наблюдаю за другими.

21. Я всегда готов пойти на риск.

22. Перед всякой работой я сначала стараюсь тщательно к ней подготовиться.

23. Я нахожу глупым стремление решать проблемы других людей.

24. Я редко трачу время на то, чтобы аккуратно развешивать свою одежду.

25. Большинство моих друзей – серьезные люди.

26. Моя жизнь была бы неполна без моего стремления к престижу.

27. В большинстве случаев я принимаю решение, не спрашивая у других совета.

28. Если мне на глаза попадаются какие-нибудь новые конструкции, то я всегда стараюсь разобраться, как они функционируют.

29. Я стараюсь сделать больше, чем от меня требуется.

30. Я стараюсь, как можно чаще бывать в обществе своих друзей.

31. Я довольно часто ругаюсь.

32. Я бы справился с ролью военного начальника.

33. Я не бросаю работу незаконченной, даже если она мне очень наскучила.

34. Другие считают меня живым и остроумным человеком.

35. Я стараюсь избегать работы, связанной с опасными машинами и инструментами.

36. Иногда случается, что я обижаю людей своими необдуманными высказываниями.

37. Я считаю для себя необходимым как можно больше помогать другим людям, давать им советы.

38. Много времени я трачу на то, чтобы аккуратно разложить все вещи.

39. Я стараюсь при первой же возможности отправиться куда-нибудь поразвлечься.

40. Считаю для себя очень важным пользоваться уважением своих знакомых.

41. Обычно я рассказываю другим о своих проблемах, если у них есть возможность мне помочь.

42. Я много времени готов потратить, чтобы понять, как протекают те или иные процессы в природе.

43. Я продолжаю работать над какой-либо проблемой даже тогда, когда другие уже отказались от ее решения.

44. Мне нравится знакомиться с другими людьми.

45. Мне часто приходится ставить на место того, кто меня раздражает.

46. Выбрав карьеру политика, я смог бы стать крупным политическим деятелем.

47. Я в состоянии работать над чем-то одним значительно дольше других.

48. Я с удовольствием играю главные роли в каких-либо мероприятиях.

49. Мне трудно представить себя на месте парашютиста, прыгающего с самолета.

50. Довольно много предметов я разбил или испортил только по своей невнимательности.

51. Если я вижу старого и беспомощного человека, у меня появляется желание о нем позаботиться.

52. Все важные бумаги я храню в строго определенном месте.

53. Иногда простая игра так меня захватывает, что я продолжаю играть на протяжении многих часов.

54. Считаю, что хорошо выглядеть в глазах окружающих – хорошая награда в жизни.

55. Обычно я чувствую себя неуверенно, если рядом нет кого-то, кто мог бы мне помочь.

56. Для меня проще включаться в дискуссию на общественную тему, чем о спорте.

57. Я не стараюсь сделать что-то как можно лучше в ситуации, когда никто не следит, как я делаю.

58. Чаще я предпочитаю в одиночестве, чем быть в группе людей.

59. Если по неосторожности я на что-то натыкаюсь, то обычно не злюсь от этого.

60. Из меня вышел бы плохой советчик, т.к. я не люблю говорить другим, что они должны делать.

61. Если я чувствую себя не очень хорошо, я прекращаю работу и отдыхаю.

62. Участвуя в театральной постановке, я предпочел бы исполнять главную роль.

63. Предпочитаю не ходить в городской квартал, который считается небезопасным.

64. Если мне надо принять решение, то я полагаюсь на тщательные размышления.

65. Если кто-то имеет трудности, я стараюсь в это не вмешиваться.

66. Мои вещи всегда лежат на своем месте, и никогда нет проблем что-нибудь найти.

67. В свободное время я предпочитаю прочитать какую-нибудь книгу, чем играть в какие-либо игры.

68. Для меня очень мало значит общественное признание.

69. Если я болеваю, то не люблю, когда друзья или родственники проявляют по отношению ко мне слишком много заботы.

70. Просто не понимаю, что интеллектуалы находят интересного в жизни, далекой от практики.

71. Думаю, что для меня лучше работать лишь столько, сколько требуется для приобретения средств для жизни.

72. У меня сравнительно мало друзей.

73. Я стараюсь ни с кем не вступать в споры.

74. Когда мне приходится указывать другим, что они должны делать, мне становится не по себе.

75. Уже сама необходимость делать что-то на протяжении многих часов порождает во мне усталость.

76. Часто я перевожу разговор полностью на собственную персону.

77. Мне доставило бы удовольствие подняться на открытом лифте к верхнему этажу строящегося высотного дома.

78. Я слежу за тем, чтобы в обществе говорить ровным и спокойным голосом.

79. В большинстве случаев я сразу предлагаю свою помощь, как только в ней появляется необходимость.

80. Я часто забываю класть вещи на их собственное место.

81. Меня считают серьезным и сдержанным человеком.

82. Я не обращаю большого внимания на то, какое впечатление произвожу на других людей.

83. Я в состоянии разобраться со своими трудностями, не спрашивая ни у кого совета.

84. Если связь теории с практикой видна не сразу, то нет смысла ее долго отыскивать.

85. Я часто стремлюсь к трудно достижимым целям.

86. Для меня лучше работать в коллективе, чем одному.

87. Часто я вывожу других из себя, поднимая их на смех.

88. Я чувствую себя в своей стихии, когда надо управлять деятельностью других людей.

89. Даже если приходится работать много часов без отдыха, я остаюсь настойчивым и работоспособным.

90. Мне всегда нравится направлять разговор к теме, касающейся моих достижений.

91. Я избегаю некоторые виды спорта и занятия, которые слишком опасны.

92. Я начинаю скучать, если приходится долгое время заниматься одним делом.

93. Я очень сочувствую одиноким людям.

94. Считаю, что просто неприлично иметь неприбранный письменный стол.

95. Я люблю разыгрывать своих знакомых.

96. Меня всегда заботит, чтобы произвести на других хорошее впечатление.

97. Я часто чувствую потребность получить от других совет по важному для меня вопросу.

98. Обычно я читаю сразу несколько книг на определенную тему.

99. Мне ничего не стоит работать даже тогда, когда другие развлекаются.

100. В большинстве случаев я стараюсь отдыхать так, чтобы проводить время среди других людей.

101. Я часто ссорюсь или спорю с другими людьми.

102. Если я нахожусь в коллективе, то большинство решений исходит от меня.

103. Даже если у меня болит голова, я продолжаю работать над проблемой.

104. Мне довольно легко вставать в центр внимания других.

105. Я больше предпочитаю спокойных и осторожных людей, чем склонных к авантурным приключениям.

106. Часто я бросаю дело на полпути, чтобы переключиться на что-то другое.

107. Ко мне постоянно обращаются со своими проблемами, т.к. знают, что я все сделаю, чтобы им помочь.

108. Моя работа всегда хорошо распланирована.

109. Большая часть моего свободного времени тратится на разговоры и отдых.

110. Для меня непереносима мысль приобрести плохую репутацию.

111. Оказываясь в опасности, я, прежде всего, ищу того, кто смог бы мне оказать помощь.

112. Идя на художественную выставку, я стараюсь побольше узнать о конкретном художнике и об истории искусства.

113. Думаю, что, имея подходящую специальность, не надо тратить время на дальнейшее образование.

114. Если я вижу вдалеке своих знакомых, то обычно не очень стремлюсь с ними повстречаться.

115. Для меня почти невозможно когда-нибудь ударить.

116. Скорее я воздерживаюсь от каких-либо суждений, чем самоуверенно настаиваю на своем.

117. Если за определенное время мне не удастся что-то закончить, то в большинстве случаев я прекращаю этим заниматься.

118. Я чувствую себя неловко, когда другие обращают на меня свое внимание.

119. Меня никогда не пугает плавание в незнакомом водоеме.

120. Я не принадлежу к людям, которые говорят необдуманно.

121. Если кто-то говорит мне о своих проблемах, обычно я не обращаю на это слишком много внимания.

122. Я никогда точно не помню, на что в последний месяц мною тратились деньги.

123. Я устраиваю праздники только в совершенно исключительных случаях.

124. Я не слишком задумываюсь о том, как меня воспринимают другие люди.

125. Если со мной случается что-то неприятное, я не хочу слышать от других выражения жалости или сострадания.

126. Для меня предпочтительнее создавать что-то собственными руками, а не заниматься научной теорией.

127. Лучше если в моей профессии будет оплачиваться результат работы, а не затраченное время.

128. Я редко очень стараюсь, чтобы доставить радость другим людям.

129. Если кто-то меня обидел, я стараюсь это просто забыть.

130. Про меня нельзя сказать, что я энергичный и задающий тон человек.

131. Если другие отказываются от решения проблемы, то в большинстве случаев я поступаю так же.

132. Считаю признаком дурного тона стремление встать в центр общего внимания.

133. Мне бы хотелось посетить ночью старый заброшенный дом.

134. Я предпочитаю начинать какую-то работу лишь после того, как окончена предыдущая.

135. Меня злит, когда приходится откладывать свое дело, чтобы кому-нибудь помочь.

136. Я редко разбираю содержимое ящиков моего письменного стола.

137. Мне доставляет радость праздновать даже по незначительному поводу.

138. Часто что-то делая, я думаю о том, как это будет восприниматься другими.

139. Меня не стало бы угнетать, что другие обо мне не заботятся.

140. Есть множество занятий, которые я предпочитаю чтению.

Обработка результатов:

• Подсчитать количество баллов, сверив ответы с ключом (на прямые пункты опросника (+) ответ «да» получает 3 балла, ответ «нет» – 1 балл, «не знаю» – 2 балла; на обратные пункты опросника (–) ответ «да» получает 1 балл, ответ «нет» – 3 балла, «не знаю» – 2 балла).

• Сделать выводы, описать иерархию потребностей.

С помощью методики определяются следующие потребности:

1. Потребность в достижении:

+ индивид ориентирован на особые достижения, готов много работать и предпринимать усилия, чтобы достичь довольно высоких целей;

– придает мало значения достижениям, прикладывает лишь минимум стараний, не готов достигать далекие цели.

2. Общительность:

+ ценит общественное окружение, чувствует себя с другими хорошо, избегает одиночества;

– предпочитает одиночество, не старается входить с другими во взаимоотношения.

3. Агрессия:

+ склонен к конфронтациям и спорам, готов мстить, при достижении своих целей не считается с другими;

– избегает конфронтации и споров, редко выражает недружелюбие, часто извиняется.

4. Доминантность:

+ пытается влиять на других людей, берет на себя роль руководителя;

– не склонен контролировать других, влиять ни них, не берет на себя роль руководителя.

5. Выдержка:

+ упорен и настойчив в работе, готов много взваливать на себя, готов к монотонной работе;

– имеет мало выдержки и настойчивости в работе, избегает трудностей.

6. Потребность привлекать к себе внимание:

+ хочет быть в центре внимания, охотно заставляет себя слушать;

– в обществе других ведет себя сдержанно, неохотно выходит на передний план.

7. Избегание риска:

+ стремится к максимальной личной безопасности, избегает риска, опасается физических травм;

– не воспринимает сигналы опасности, готов к риску.

8. Импульсивность:

+ склонен к спонтанным действиям, легко проявляет свои чувства и желания;

– действует осторожно и рассудительно, держит свои чувства и желания под контролем.

9. Готовность к помощи:

+ охотно идет на помощь к другим, заботится о слабых, больных;

– не старается помогать другим, редко проявляет заботу.

10. Потребность в порядке:

+ старается держать свои вещи в порядке, отвергает все незапланированное;

– не заботится о том, чтобы содержать все в порядке, не смущается бесплановости.

11. Ориентация на игру:

+ много времени проводит в разговорах, склонен к свободному времяпровождению, много действий совершает ради шутки, склонен поговорить;

– мало времени уделяет отдыху, не склонен шутить.

12. Потребность в социальном одобрении:

+ делает ставку на хорошую репутацию, заботится о корректности своего поведения, ведет себя аристократически;

– не ценит общественное признание, не слишком старается расположить к себе других.

13. Потребность в поддержке:

+ часто обращается за советом, легко перекладывает ответственность на других;

– редко обращается за помощью, пытается решить свои проблемы самостоятельно.

14. Общая заинтересованность:

+ стремится узнать как можно больше, ценит знания, проявляет интерес к ходу размышлений;

– мало интересуется теоретическими дисциплинами.

Ключ

1. Потребность в достижении:
+ 29, 43, 85, 99, 127;
– 1, 15, 57, 71, 113.
2. Общительность:
+ 2, 30, 44, 86, 100, 114;
– 16, 58, 72, 128.
3. Агрессия:
+ 3, 31, 45, 59, 73, 87, 101;
– 17, 115, 129.
4. Доминантность:
+ 46, 88, 102;
– 4, 18, 32, 60, 74, 116, 130.
5. Выдержка:
+ 33, 47, 89, 103;
– 5, 19, 61, 75, 117, 131.
6. Потребность привлекать к себе внимание:
+ 34, 48, 62, 76, 90, 104;
– 6, 20, 118, 132.
7. Избегание риска:
+ 35, 49, 63, 77, 91, 105;
– 7, 21, 119, 133.
8. Импульсивность:
+ 8, 36, 50, 92, 106;
– 22, 64, 78, 120, 134.
9. Готовность к помощи:
+ 37, 51, 79, 107;
– 9, 23, 65, 93, 121, 135.
10. Потребность в порядке:
+ 38, 52, 66, 94, 108;
– 10, 24, 80, 122, 136.
11. Ориентация на игру:
+ 39, 53, 95, 109, 137;
– 11, 25, 67, 81, 123.
12. Потребность в социальном одобрении:
+ 26, 40, 54, 96, 110, 138;
– 12, 68, 82, 124.
13. Потребность в поддержке:
+ 41, 55, 97, 111;
– 13, 27, 69, 83, 125, 139.
14. Общая заинтересованность:
+ 28, 42, 56, 98, 112;
– 14, 70, 84, 126, 140.

Литература для чтения

1. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
2. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
3. Общая психология: учеб. пособие для студ. психологических спец. учреждений, обеспеч. получение высш. образования / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов, Е.А. Трухан. – Мн.: Тесей, 2005. – 367 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
5. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.

Занятие № 2
Тема: Внимание

I. Изучите теоретический материал по вопросам:

1. Внимание: понятие, виды, функции.
2. Свойства внимания.
3. Внимание и контроль.

II. Практическое задание:

Цель: измерение устойчивости и концентрации внимания (корректирующая проба Бурдона–Анфимова).

Оборудование: бланк, секундомер, протокол.

Протокол занятия

Временные промежутки	Ответы			А Коэффициент точности	К Показатель концентрации
	Правильные N	Ошибочные			
		г	р		
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Инструкция: Просматривая слева направо каждую строку в бланке, Вы должны вычеркивать вертикальной чертой буквы «р» и «к». Задание следует выполнять быстро и точно. Кроме того, по сигналу «Черта» Вы должны проставить черту рядом с той буквой, у которой Вас застал сигнал, а затем продолжить выполнять задание до следующего сигнала. И так далее до конца бланка.

Обработка результатов:

- Подсчитать в корректирующем бланке временные промежутки по меткам – вертикальным линиям. Должно быть семь временных промежутков.
- Подсчитать число правильно обнаруженных стимулов (N), пропущенных стимулов (р), неправильно обнаруженных стимулов (г) для каждого временного промежутка.
- По формуле Уиппла вычислить коэффициенты точности внимания:

$$A = \frac{N - r}{N + p}.$$

- Определить показатели скорости выбора (S) для каждого временного промежутка в отдельности.

- Построить график динамики устойчивости внимания, для чего на оси абсцисс отложить все временные промежутки, а на оси ординат – скорости выбора.

- Определить значения показателя концентрации внимания.

При анализе результатов проследить динамику устойчивости внимания, сделать выводы о влиянии помех на устойчивость внимания.

Сделать выводы об индивидуальных особенностях внимания.

Литература для чтения

1. Давыдов В.В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2005. – 172 с.
2. Немов Р.С. Психология: учебник. – М.: Гуманит. издат. центр «ВЛАДОС», 1997. – Кн. 1. – 688 с.
3. Общая психология: курс лекций / сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1999. – 448 с.
4. Психология высших когнитивных процессов / под ред. Г.Н. Ушаковой, Н.И. Чуприковой. – М.: Ин-т психологии РАН, 2004. – 303 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
6. Столяренко А.Д. Основы психологии: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 1996. – 736 с.

Бланк корректурной пробы

НКЕЛЫСНЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУ
ЦВХЕИСТЛВКЛШЮЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛ
ЯБЖСНАУХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛН
МЧКЛРТКСВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИД
ЗГВКЛТКТВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТ
ХДБЮЖЪЛЩГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИ
НОРТЛЗЮХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФ
АУМСНКТИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВ
ДШБТСВФХБЭКЛАИСШОВХКОЛБАНОВСПЛ
ОЙШРАЛГОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТ
МНУДХБСРЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВА
ИМСКАЛДГТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫС
НЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИ
ТЛВКЛЩЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУ
ХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТК
СВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТК
ШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛ
ЩГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЗЮ
ХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКТ
ИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФ
ХБЭКЛАИСШОВХКОЛЕАНОВСПЛОЙШРАЛГ
ОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБС
РЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГ
ТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫСНЛСАКЕКХ
ЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИСТЛВКЛЩЮГ
КПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУХСРКЛМА
ВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТКСВХЕИВ
ЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТКШВЕСНА
ИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛЩГОШЛО
ГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЗЮХТЭРНМ
УНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКТИЛДЗХБ
ТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФХБЭКЛА
ИСШОВХКОЛБАНОВСПЛИШРАЛГОСТДИБК
ПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСРЛГДКУФ
СТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГТЕВДХДБ
ЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСХСРКЛМВЗГЛПО

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Лек- ции	Прак- тиче- ские заня- тия	Лабо- ратор- ные заня- тия
1 семестр				
I.	<i>Введение в курс «Психология»</i>	2	-	-
1.1.	Общее представление о психологии как о науке	2		
II.	<i>Психология личности</i>	10	10	2
2.1.	Биологическое и психологическое в структуре личности	2	2	
2.2.	Направленность личности	2	2	2
2.3.	Свойства личности	2	2	
2.4.	Эмоции и психические состояния личности	2	2	
2.5.	Самосознание	2	2	
III.	<i>Психология познавательных процессов</i>	8	8	2
3.1.	Сенсорно-перцептивные процессы	2	2	
3.2.	Память	2	2	
3.3.	Внимание	2	2	2
3.4.	Мышление	2	2	
итого		20	18	4

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Значение психологии как науки и практики в современных социально-экономических условиях.
2. Проблема человека в системе психологических наук.
3. Предмет психологии.
4. Методы объяснительной (естественнонаучной) психологии.
5. Методы описательной (гуманитарной) психологии.
6. Методы практической психологии.
7. Особенности психологии как науки.
8. Категория сознания в психологии.
9. Психологическая структура сознания.
10. Понятие неосознаваемых процессов. Неосознаваемые механизмы сознательных действий.
11. Неосознаваемые побудители сознательных действий. «Надсознательные» процессы.
12. Индивид. Общая характеристика, структура.
13. Индивидуально-типические свойства личности.
14. Возрастно-половые свойства индивида.
15. Темперамент.
16. Мотив и мотивация.
17. Классификация мотивов.
18. Мотивационные свойства личности. Направленность.
19. Характер. Понятие, функции.
20. Акцентуации характера.
21. Способности. Общая характеристика.
22. Общие способности.
23. Самосознание.
24. Самооценка.
25. Внутриличностный конфликт.
26. Система психологической защиты.
27. Психические состояния. Общая характеристика.
28. Психологический стресс.
29. Эмоции и чувства. Общая характеристика.
30. Основные эмоциональные состояния.
31. Ощущение. Общая характеристика.
32. Классификация ощущений. Свойства ощущений.
33. Восприятие. Общая характеристика.
34. Восприятие. Виды, свойства.

35. Память. Общая характеристика.
36. Формирование и развитие памяти.
37. Внимание. Общая характеристика.
38. Свойства внимания.
39. Воображение. Общая характеристика.
40. Воображение и органические процессы.
41. Мышление. Общая характеристика.
42. Мышление как деятельность. Условия повышения продуктивности мыслительной деятельности.

Репозиторий ВГУ