Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 08.09.2026 03:49:06
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e5f1c11eabbf73e943df4a4851fda56d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра коммуникологии и психологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ О.Г. Локтионова
«_12_» _____ 2018 г.

ПСИХОЛОГИЯ

Методические рекомендации к практическим занятиям
студентов всех форм обучения
направлений подготовки и специальностей, учебные планы
которых предусматривают изучение дисциплины «Психология»

Курск 2018

УДК 316.48

Составитель: Т.Ю. Копылова

Рецензент:
Кандидат психологических наук, доцент *Н.А. Шаталова*

Психология: методические рекомендации к практическим занятиям студентов всех форм обучения направлений подготовки и специальностей, учебные планы которых предусматривают изучение дисциплины «Психология» / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Т.Ю. Копылова. Курск, 2018. - 30 с.

Содержат сведения об основных понятиях и категориях психологии, темах и планах практических занятий, вопросы для обсуждения, психологические тесты, используемые на занятиях, рекомендуемый список литературы.

Методические рекомендации составлены с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. Предназначены для студентов всех форм обучения направлений подготовки и специальностей, учебные планы которых предусматривают изучение дисциплины «Психология».

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать 12.01. 2018 г. Формат 60x84 1/16
Усл.печ.л. 1,74 Уч.-изд.л. 1,57 Заказ1633 Тираж 100 экз. Бесплатно
Юго-Западный государственный университет
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации разработаны для обеспечения эффективной организации практических занятий по дисциплине «Психология» студентов всех форм обучения направлений подготовки и специальностей, учебные планы которых предусматривают изучение данной дисциплины. Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования соответствующих направлений подготовки и специальностей.

Предлагаемые методические рекомендации содержат темы и планы практических занятий, вопросы для обсуждения по темам занятий, психологические тесты, основные понятия и категории дисциплины.

Студентам предлагается список учебной литературы по дисциплине и перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», которые могут быть использованы в процессе обсуждения теоретических вопросов психологической науки.

Темы и содержание практических занятий

Практическое занятие 1. Предмет и методы психологии. Психика и ее свойства

1. Введение.
2. Предмет и методы психологической науки. Роль психологических знаний в профессиональной юридической деятельности.
3. Понятие о психике. Структура психики, ее функции и свойства.
4. Сознание, бессознательное и взаимоотношения между ними.

Вопросы для обсуждения

1. Назовите предмет, объект и основные категории психологической науки. Изучением каких проблем занимается психология?
2. Чем отличаются явления, изучаемые психологией от явлений, изучаемых другими науками? Какое место занимает психология в системе наук?
3. Когда психология стала наукой? Чем отличаются научное и житейское понимание психологических явлений?
4. Назовите и охарактеризуйте основные методы психологических исследований. Почему данные, полученные с их помощью можно считать достоверными?
5. Дайте определения понятий «психика», «сознание» и «бессознательное».
6. Каковы взаимосвязи между психикой и мозгом, организмом и психикой?
7. Охарактеризуйте взаимоотношения между сознанием и бессознательным. Какую роль в этих взаимоотношениях играют механизмы психологической защиты?

Практическое занятие 2. Психология личности и ее жизненный путь

1. Проблема соотношения биологического, социального и духовного в человеке.
2. Модели, структура и Я – концепция личности.
3. Основные аспекты развития человека. Периодизация психического развития.
4. Социализация личности.

Вопросы для обсуждения

1. Охарактеризуйте соотношение биологического, социального и духовного в человеке.
2. Выявите различие между понятиями «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность»
3. Охарактеризуйте основные модели личности.
4. Что такое Я-концепция? Определите признаки позитивной Я-концепции.
5. В чем состоит процесс развития и формирования личности человека?
6. По каким критериям оценивается уровень сформированности личности?
7. Как происходит социализация личности? Назовите ее этапы и социально-психологические механизмы.
8. Назовите черты самоактуализирующейся личности.

Тест «Самооценка личности»

Инструкция. Каждый человек имеет определенные представления об идеале и наиболее ценных свойствах личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы наиболее цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа.

I этап

1. Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV.

2. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые наиболее значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько – каждый решает сам.

3. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств.

Набор качеств личности

I. Межличностные отношения, общение

1. Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость.

2. Заботливость – мысли или действия, направленные к благополучию людей; попечение, уход.

3. Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.

4. Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.

5. Отзывчивость – готовность отзываться на чужие нужды.

6. Радушие – сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

7. Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.

8. Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.

9. Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.

10. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.

11. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.

12. Приветливость – способность выражать чувство личной приязни.

13. Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе.

14. Общительность – способность легко входить в общение.

15. Обязательность – верность слову, долгу, обещанию.

16. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.

17. Откровенность – открытость, доступность для людей.

18. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной.

19. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.

20. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга.

II. Поведение

1. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.

2. Гордость – чувство собственного достоинства.

3. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям.

4. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки.

5. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

6. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.

7. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.

8. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках.

9. Энергичность – решительность, активность поступков и действий.

10. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем.

11. Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей.

12. Инициативность – стремление к новым формам деятельности.

13. Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция.

14. Настойчивость – упорство в достижении целей.

15. Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

16. Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.

17. Самокритичность – стремление оценить свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

18. Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

19. Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение.

20. Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность

1. Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела.

2. Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость.

3. Мастерство – высокое искусство в какой-либо области.

4. Понятливость – умение понять смысл, сообразительность.

5. Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота.

6. Собранность – сосредоточенность, подтянутость.

7. Точность – умение действовать как задано, в соответствии с образцом.

8. Трудолюбие – любовь к труду, общественно-полезной деятельности, требующей напряжения.

9. Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу.

10. Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

11. Аккуратность – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

12. Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности.

13. Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

14. Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

15. Исполнительность – старательность, хорошее выполнение заданий.

16. Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.

17. Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений.

18. Последовательность – умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически, стройно.

19. Работоспособность – способность много и продуктивно работать.

20. Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства

1. Бодрость – ощущение полноты силы, деятельности, энергии.

2. Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.

3. Веселость – беззаботно-радостное состояние.

4. Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.

5. Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.

6. Нежность – проявление любви, ласки.

7. Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.

8. Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.

9. Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.

10. Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.

11. Взволнованность – мера переживания, душевное беспокойство.

12. Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.

13. Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.

14. Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.

15. Любвеобильность – способность сильно и многих любить.

16. Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.

17. Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.

18. Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желаний.

19. Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.

20. Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

II этап

Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому.

Обработка

1. Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

П = Р/И х 100 %.

2. Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение.

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

Уровень самооценки:	Мужчины	Женщины
неадекватно низкий	0-10	0-15
низкий	11-34	16-37
ниже среднего	35-45	38-46
средний	46-54	47-56
выше среднего	55-63	57-65
высокий	64-66	66-68
неадекватно высокий	67	69

Практическое занятие 3. Мотивация личности

1. Мотивация в структуре личности. Теории мотивации.
2. Мотивация достижения успеха и мотивация боязни неудачи.
3. Познавательная и профессиональная мотивация.
4. Каузальная атрибуция, локус контроля и мотивировка поведения.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое «мотивационная сфера личности»? Определите критерии развитости мотивационной сферы.

2. Назовите и охарактеризуйте основные составляющие мотивационной сферы личности.

3. В чем разница между мотивом и потребностью?

4. Какое воздействие на жизнь человека оказывает потребность, если она является ведущей?

5. Назовите важнейшие виды мотивации человека.

6. Каким образом воздействует на профессиональную деятельность мотивация достижения успеха и избегания неудач (покажите на примерах)?

7. Дайте определение понятия «каузальная атрибуция».

8. Охарактеризуйте основные проблемы мотивационного объяснения человеческих поступков.

Тест-опросник МУН

Инструкция. Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать один из ответов: «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» может значить и «конечно, да», и «скорее да, чем нет». Точно так же и «нет» может значить и явное «нет», и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует в достаточно быстром темпе, не обдумывая ответ подолгу. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, наиболее точный.

1. Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех.

2. Обычно я действую активно.

3. Я склонен к проявлению инициативы.

4. При выполнении ответственных заданий я по мере сил стараюсь найти любые причины, чтобы отказаться.

5. Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно невыполнимые задания.

6. При встрече с препятствиями я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.

7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.

8. Плодотворность деятельности в основном зависит от меня самого, а не от чьего-то контроля.

9. Когда мне приходится браться за трудное задание, а времени мало, я работаю гораздо хуже, медленнее.

10. Я обычно настойчив в достижении цели.

11. Я обычно планирую свое будущее не только на несколько дней, но и на месяц, на год вперед.

12. Я всегда думаю, прежде чем рисковать.

13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если меня никто не контролирует.

14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.

15. Если я потерпел неудачу и задание не получается, то я, как правило, сразу теряю к нему интерес.

16. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач.

17. Я предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению.

20. Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.

Ключ к опроснику. «Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10,11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка и критерии. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 1 до 7, то диагностируется *мотивация боязни неудачи.*

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 14 до 20, то диагностируется *мотивация успеха.*

Если количество набранных баллов колеблется в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует иметь в виду, что при 9—количестве баллов 8 испытуемый скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи, тогда как при количестве 13–баллов 12 — мотивации успеха.

Практическое занятие 4. Эмоционально-волевая сфера психики

1. Виды и роль эмоций в жизни человека.
2. Эмоции и личность.
3. Основы психической саморегуляции.

Вопросы для обсуждения

1. Охарактеризуйте психические состояния и их место в структуре психики.
2. Назовите известные Вам виды эмоций и дайте их краткую характеристику.
3. Как взаимосвязаны между собой эмоциональная и мотивационно-потребностная сферы человека?
4. Опишите известные Вам функции эмоций. Может ли одна и та же эмоция выполнять разные функции (приведите примеры)?
5. В чем состоит индивидуальное своеобразие эмоций и чувств?
6. Назовите известные Вам основные признаки воли.
7. Что Вы понимаете под психической саморегуляцией личности?
8. Опишите известные Вам процессы психической саморегуляции и их роль в организации поведения (на примере эмоциональных процессов).

Опросник ВСК

Инструкция: Если Вы согласны с утверждением, поставьте напротив соответствующего номера ответ «да» («+»), если не согласны – ответ «нет» («-»).

1. Если что-то не получается, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.

6. Меня выбивает из колеи физическая боль.

7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, даже если не терпится ему возразить.

8. Я всегда «гну свою линию».

9. Если надо (например работа, дежурство), я могут не спать ночь напролет и весь следующий день быть в хорошей форме.

10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

11. Считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне нередко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.

16. Мне очень осложняет жизнь сознание того, что работу необходимо выполнить к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Мне легче подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от этого отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня нетрудно.

24. Я всегда стремлюсь довести дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Я обычно очень раздражаюсь, если перед моим носом захлопываются двери уходящего транспорта, лифта.

Общий индекс волевого самоконтроля (суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 очков):

Ответы «да» на утверждения №: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

Ответы «нет» на утверждения №: 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

Шкала «самообладание»:

Ответы «да» на утверждения №: 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»:

Ответы «да» на утверждения №: 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №: 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Практическое занятие 5. Познавательные психические процессы

1. Понятие об ощущениях. Виды ощущений, их закономерности и свойства.
2. Психологические основы и свойства восприятия.
3. Внимание и его психофизиологические характеристики, свойства и виды внимания.
4. Память, ее процессы и виды. Основные условия и приемы, влияющие на продуктивность запоминания.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое ощущение? Назовите виды ощущений, охарактеризуйте их закономерности и свойства.
2. Что такое восприятие? Назовите основные характеристики образа восприятия.
3. Приведите примеры апперцепции.

4. Как происходит восприятие пространства, времени и движения?

5. Дайте определение понятия «внимание». Назовите виды и свойства внимания.

6. Охарактеризуйте память как психологический процесс. Назовите виды памяти: образная, словесно-логическая, эмоциональная, двигательная.

7. Укажите основные условия и приемы, влияющие на продуктивность запоминания.

Практическое занятие 6. Мышление, воображение, творчество и их роль в деятельности современного специалиста

1. Мышление как познавательный процесс. Виды мышления.
2. Основные формы и операции мышления.
3. Интеллект и творчество.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое «мышление»? Какие виды мышления выделяют в рамках психологической науки?
2. Какими качествами на ваш взгляд должно отличаться мышление современного специалиста?
3. Какая связь существует между коэффициентом интеллекта и жизненным успехом человека?
4. Какие способы определения интеллекта вы знаете?
5. Перечислите способы активизации мыслительной деятельности.
6. В чем состоят особенности творческого мышления?
7. Назовите факторы, препятствующие и способствующие творческому мышлению.

Тест на определение типа мышления

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

7. Я люблю играть в шахматы.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.

24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.

26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.

33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34. Я понимаю красоту природы и искусства.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Мне нравится работа, требующая физической активности.

37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка и интерпретация результатов теста

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления: 0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий.

Тип мышления	**Вопросы**
1. Предметно-действенное	6 11 16 21 26 31 36
2. Абстрактно-символическое	2 7 12 17 22 27 32 37
3. Словесно-логическое	3 8 13 18 23 28 33 38
4. Наглядно-образное	4 9 14 19 24 29 34 39
5. Креативность (творческое)	5 10 15 20 25 30 35 40

Практическое занятие 7. Индивидуальное в психике человека

1. Понятие о темпераменте. Характеристики и виды темперамента.
2. Характер человека. Виды и акцентуации характера. Психологические основы саморазвития и самосовершенствования.
3. Задатки и способности личности.

Вопросы для обсуждения

1. Что такое темперамент, каковы его типы и основные компоненты?
2. Дайте краткую характеристику эмоциональности, моторике, общей психологической активности.
3. Как вы понимаете сущность характера, какова его природа и структура?
4. Как происходит формирование характера?

5. Какие способы саморазвития и самосовершенствования можно использовать в процессе формирования характера?

6. Что такое задатки и способности?

7. Назовите и охарактеризуйте виды способностей.

Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента

Варианты ответов на вопросы: «да», «нет». Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы – «да» - плюс, «нет» - минус - фиксируйте на листке бумаги.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?
11. Смущаете ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?

19. Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?

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

21. Часто ли Вы мечтаете?

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

23. Часто ли Вас тревожит чувство вины?

24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думает, что могли бы сделать лучше?

29. Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спиться оттого, что разные мысли лезут в голову?

32. Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?

33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?

34. Нравиться ли Вам работа, требующая постоянного внимания?

35. Бывает ли, что Вас «бросает в дрожь»?

36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37. Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?

38. Вы раздражительны?

39. Нравиться ли Вам работа, которая требует быстроты действий?

40. Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Вы ходите медленно и неторопливо?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

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

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

50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?

51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?

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

53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?

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

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшутить над другими?

57. Страдает ли Вы от бессонницы?

Обработка теста («ключ»). Если ответ «ключа» совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала лжи.

Ответ «да» на вопросы: 6, 24, 36.

Ответ «нет» на вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Сосчитайте сумму. Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у Вас появилась так называемая социальная желательность: Вы отвечали не так, как есть на самом деле, а так как Вам хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, Ваши ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, Ваши ответы искренни. Пожалуйста, продолжайте.

Если ответ «ключа» совпадает с Вашим ответом, Вы прибавляете себе один балл. Если не совпадает, - ноль баллов.

Шкала экстраверсии.

Ответ «да» на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ «нет» на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

Шкала эмоциональной устойчивости.

Ответ «да» на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось – «шкала экстраверсии», вертикальная ось – «шкала эмоциональной устойчивости». Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, - Ваш преобладающий тип темперамента. Сочетание эмоциональной устойчивости и экстраверсии характеризуют сангвиника, эмоциональная неустойчивость и экстраверсия отличают холерика, эмоциональная устойчивость и интраверсия свойственны флегматику, эмоциональная неустойчивость и интраверсия характерны для меланхолика.

Практическое занятие 8. Психология поведения и деятельности

1. Понятие о поведении. Врожденное и приобретенное в поведении. Эволюция поведения.
2. Категория деятельности в психологии. Макроструктура и внутренняя структура деятельности. Виды деятельности.
3. Профессиональное развитие и кризисы профессионального пути личности. Организационно-психологические составляющие профессиональной деятельности.

Вопросы для обсуждения

1. Охарактеризуйте врожденные и приобретенные качества в поведении.
2. Как происходила эволюция поведения?
3. Что такое «деятельность»? Назовите компоненты макроструктуры и внутренней структуры деятельности.
4. Укажите виды деятельности и действий.

5. Какие кризисы переживает личность в процессе профессионального развития?

6. В чем заключается психологическая готовность к профессиональной деятельности?

7. Назовите организационно-психологические составляющие профессиональной деятельности.

8. Что такое индивидуальный деловой стиль?

Практическое занятие 9. Психологические основы общения

1. Общение как категория психологии. Перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения. Виды и уровни общения.

2. Восприятие человека человеком. Механизмы взаимовосприятия. Понимание внутреннего мира человека на основе его внешних проявлений.

3. Общение как обмен информацией. Основные коммуникативные барьеры в общении и их преодоление.

4. Необходимость правильного выбора стратегии поведения, дистанции и позиции в общении.

Вопросы для обсуждения

1. Охарактеризуйте общение как категорию психологии. В чем заключаются перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения?

2. Назовите виды и уровни общения.

3. Сформулируйте закономерности формирования первого и последующего впечатления о человеке.

4. Как формируется понимание внутреннего мира человека на основе его внешних проявлений?

5. Укажите основные коммуникативные барьеры в общении. Как их преодолеть?

6. Определите основные психологические характеристики взаимодействия.

7. Охарактеризуйте структуру, динамику и функции конфликта.

8. Сформулируйте правила предупреждения и разрешения конфликтов.

Краткий словарь основных понятий и категорий

Абстракция – это операция мышления, которая состоит в выделении существенной стороны, свойства явления при одновременном отвлечении от других его сторон и свойств.

Анализ – это мыслительная операция, выражающаяся в выделении в познаваемом объекте его отдельных сторон, свойств, связей, отношений.

Аттракция – это умение человека вызывать к себе симпатию и расположение.

Аффект – это сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и некоторой дезорганизацией поведения.

Бессознательное – это совокупность психических образований, процессов и механизмов, в функционировании и влиянии которых человек не отдает себе отчета.

Внимание – это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном предмете или явлении, имеющем личностное значение для человека.

Воля – это способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние и внешние препятствия.

Воображение – это умственная деятельность человека по созданию новых образов на основе преобразования прошлого опыта.

Восприятие – это отражение предметов и явлений в целом при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Девиантное (отклоняющееся) поведение – это действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) нормам и ожиданиям и приводящие нарушителя к изоляции, лечению, исправлению или наказанию.

Деятельность – это осознанная и целенаправленная активность человека, направленная на познание и творческое преобразование

окружающего мира, включая самого человека и условия его существования.

Задатки – врожденные функциональные особенности человека, которые служат основой развития способностей и способствуют или препятствуют овладению или выполнению деятельности.

Идентификация - это способ познания другого человека, при котором предположение о внутреннем состоянии собеседника строится на основе попыток поставить себя на его место.

Индивид – человек как представитель рода, имеющий природные свойства.

Индивидуальность – уникальная и самобытная личность, реализующая себя в творческой деятельности.

Интеллект – это общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей; система всех познавательных способностей человека.

Каузальная атрибуция – это механизм интерпретации поступков и чувств другого человека, стремление к выяснению причин его поведения.

Конкретизация – это операция мышления, которая состоит в рассмотрении объекта во всей полноте его индивидуальных особенностей.

Коэффициент интеллектуальности – это показатель, отражающий связь между умственным и хронологическим возрастом человека.

Креативность – это способность к творчеству, включающая, кроме интеллекта, мотивационную направленность человека, ориентацию на приобретение новых знаний, готовность к реализации изобретательских потенций.

Личность – человек как представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других.

Мотив – это побуждение, направленное на удовлетворение определенной потребности, это причина действия или поступка личности.

Мотивация – это совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Мышление – это опосредованное отражение в сознании человека существенных свойств, связей и отношений, предметов и явлений окружающего мира.

Навыки – это полностью автоматизированные компоненты умений, реализуемые на уровне бессознательного контроля.

Настроение – это более или менее устойчивое эмоциональное состояние человека, окрашивающее в течение некоторого времени все его переживания.

Обобщение – это операция мышления, заключающаяся в выделении общего в предметах и явлениях и основанном на этом объединении их друг с другом.

Обучаемость – это общая способность к освоению новых знаний и способов деятельности.

Общение – это вид деятельности, направленный на установление личных и деловых взаимоотношений между людьми, позволяющий общающимся обмениваться информацией, достигать взаимопонимания, взаимодействовать и оказывать психологическое влияние друг на друга.

Одаренность (общая) – это уровень развития общих способностей, определяющих диапазон деятельностей, в которых человек может достичь больших успехов.

Ощущение – это отражение отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Память – это форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком своего опыта.

Понятие – форма мышления, в которой отражаются наиболее общие, существенные и отличительные признаки предметов и явлений.

Потребность — это побуждение к активности (деятельности), которое осознается и переживается человеком как нужда в чем-то, недостаток чего-либо, неудовлетворенность чем-то.

Представление – это вторичный чувственный образ, который либо непосредственно, благодаря памяти, воспроизводится в сознании субъекта, либо является результатом умственных манипуляций с различными чувственными образами, т. е. деятельности воображения, в которой присутствуют элементы мышления.

Психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении им неотчуждаемой от него картины мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психологическая защита – это механизм психики, предназначенный для контроля эмоций в тех случаях, когда опыт сигнализирует человеку о негативных последствиях их переживания и выражения.

Психология – это наука, изучающая факты, механизмы и законы, характеризующие функционирование и развитие психики.

Психопатия – это аномалия характера человека, обычно обусловленная врожденной неполноценностью нервной системы.

Рефлексия – это механизм самопознания в процессе общения, в основе которого лежит способность человека представлять и осознавать то, как он воспринимается партнером по общению.

Синтез – это операция мышления, выражающаяся в объединении выделенных анализом компонентов в целое.

Сознание – это высшая форма психики, психическое образование, которое поддается самоотчету, самообъяснению.

Социализация – это двусторонний процесс, включающий, во-первых, усвоение индивидом социального опыта, системы социальных связей путем вхождения в социальную среду и, во-вторых, активное воспроизводство индивидом системы социальных связей в процессе деятельности.

Способности – это индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способом и приемам деятельности.

Страсть – это выраженное и длительное заострение эмоциональности, сконцентрированное вокруг определенного человека, вида деятельности или предмета.

Стресс – это защитная реакция организма на внешние и внутренние раздражители.

Суждение – форма мышления, в которой отражаются связи и отношения между предметами и явлениями действительности или между их признаками.

Темперамент – это врожденное индивидуальное психологическое свойство человека, характеризующее динамические особенности его психической деятельности (основа индивидуальности).

Умения – это сознательно контролируемые части деятельности, позволяющие что-либо делать с высоким качеством.

Умозаключение – форма мышления, которая представляет собой такую последовательность суждений, где в результате установления отношений между ними появляется новое суждение, отличное от предыдущих.

Характер – это совокупность устойчивых индивидуально – психологических особенностей, определяющих поведение человека и отражающих его отношение к другим людям, к самому себе, к деятельности, к вещам.

Цель – это тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность.

Чувство – это устойчивое эмоциональное переживание, связанное с каким-то определенным объектом или категорией объектов, обладающих особым значением для человека.

Эмоции – особый класс психических процессов и состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний отношение человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоциональный тон ощущений – врожденные гедонические (от греч. «наслаждение») переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (вкусовые, температурные, болевые и др.).

Эмпатия – это эмоциональное вчувствование в другого человека или сопереживание ему.

Я - концепция – это система представлений, оценок и отношений человека к самому себе.

Учебная литература

1. Гуревич, П. С. Психология [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 319 с. // Режим доступа - // http://biblioclub.ru

2. Копылова Т.Ю. Психология [Текст]: учебное пособие: [для студентов очной и заочной форм обучения, изучающих дисциплину «Психология»] / Т.Ю. Копылова, Е.А. Никитина; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 126 с.

3. Копылова Т.Ю. Психология [Электронный ресурс]: учебное пособие: [для студентов очной и заочной форм обучения, изучающих дисциплину «Психология»] / Т.Ю. Копылова, Е.А. Никитина; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск: ЮЗГУ, 2015. – 126 с.

4. Кондаков, И. М. Психология [Текст]: иллюстрированный словарь / И. М. Кондаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. - 783 с.

5. Кравченко А.И. Психология и педагогика [Текст]: учебник / А.И. Кравченко. – Москва: Проспект, 2016. – 400 с.

6. Леонтьев А.А. Психология общения [Текст]: учебное пособие. – 5-е изд. стер. – М.: Академия, 2008. – 368 с.

7. Нуркова В. В. Психология [Текст]: учебник для бакалавров / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2012. — 575 с.

8.Общая психология[Текст]: учебник / под ред. А. В. Карпова. – М: Гардарики, 2005. – 232 с.

9. Першина Л.А. Общая психология [Текст]: учебное пособие / Л.А. Першина. – М.: Академический проект, 2004. – 436 с.

10. Степанов В.Е. Психология [Текст]: учебник для вузов / В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий. – М.: Дашков и К, 2005. – 576 с.

11.Утлик Э.П. Психология личности [Текст]: учебное пособие / Э.П. Утлик. – М.: Академия, 2008. – 320 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», которые могут быть использованы в процессе обсуждения теоретических вопросов дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн: http://www.biblioclub.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания: http://e.landbook.com/
3. Электронная библиотека ЮЗГУ: http://library.kstu.kursk.ru