

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

А. Н. Сударик
С. Н. Федотов

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ**

Практикум

Москва
2018

ББК 88.3

С89

Рецензенты:

*начальник кафедры психолого-педагогического и медицинского обеспечения деятельности ОВД Центра КПП и МО деятельности ОВД ВИПК МВД России кандидат педагогических наук, доцент полковник полиции **Р. Р. Садеков**; доцент кафедры педагогики и психологии Санкт-Петербургского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент подполковник полиции **А. А. Рожков**.*

Сударик А. Н.

С89 ***Общая психология: практические задания и упражнения :***
практикум / А. Н. Сударик, С. Н. Федотов. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018. – 202 с.
ISBN 978-5-9694-0619-3.

В учебном пособии (практикуме) в логико-смысловой последовательности раскрывается содержание практической составляющей подготовки обучающихся по дисциплине «Общая психология». В учебное пособие включены материалы по таким разделам дисциплины, как «Предмет общей психологии», «Психология деятельности и личности», «Психология мотивации, эмоций, воли и внимания», «Познавательные процессы».

Практикум предназначен для курсантов Института психологии служебной деятельности Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, обучающихся по специальности 44.05.01 – Педагогика и психология девиантного поведения, а также преподавателей, ведущих аналогичные дисциплины в образовательных организациях высшего образования Министерства внутренних дел Российской Федерации.

ББК 88.3

ISBN 978-5-9694-0619-3

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2018
© Сударик А. Н., 2018
© Федотов С. Н., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Пояснительная записка	6
Тематический план по учебной дисциплине «Общая психология»	9
Раздел I. ПРЕДМЕТ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ	10
Тема 1. Понятие предмета общей психологии	10
Тема 2. Развитие психики и сознания	14
Тема 3. Система современной психологии	18
Тема 4. Методы психологического познания человека	23
Раздел II. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ ...	28
Тема 5. Психология деятельности	28
Тема 6. Психология личности	33
Раздел III. ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ, ЭМОЦИЙ, ВОЛИ И ВНИМАНИЯ	38
Тема 7. Психология мотивации	38
Тема 8. Психология эмоций	44
Тема 9. Психология воли	49
Тема 10. Психология внимания	53
Раздел IV. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ	58
Тема 11. Психология ощущений	58
Тема 12. Психология восприятия	63
Тема 13. Психология памяти	68
Тема 14. Психология мышления	74
Тема 15. Психология речи	79
Тема 16. Психология воображения	85
Приложения	89
Приложение 1	89
Приложение 2	97
Приложение 3	104
Приложение 4	108
Приложение 5	125
Приложение 6	130
Приложение 7	137
Приложение 8	151
Приложение 9	165
Приложение 10	180
Приложение 11	185

Приложение 12.....	189
Приложение 13.....	193
Приложение 14.....	196
Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамену) по всему курсу	198

Предисловие

Практикум «Практические задания и упражнения по «Общей психологии» подготовлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 44.05.01 – Педагогика и психология девиантного поведения. В практикум включены практические задания, психологические задачи, психодиагностические методики и тесты, а также тематические кроссворды для развития умений и навыков обучающихся, закрепления их практических знаний по курсу, что способствует раскрытию прикладных вопросов общей психологии.

Практикум дополняет учебники, учебные пособия по психологии, предназначен для оптимизации изучения дисциплины и методики ее преподавания. Использование практикума в учебном процессе позволит обучающимся системно и последовательно осваивать содержание курса «Общая психология», сосредоточив внимание на практических (прикладных) компонентах психологических проблем; определить принципиальную схему практического анализа, оценки и осмысления психологических явлений. Материалы пособия ориентируют на поэтапное освоение психологических явлений, могут использоваться при проведении занятий с применением новых информационных технологий, современной лабораторной базы и инновационных технологий преподавания.

При подготовке практикума авторы опирались на учебные, учебно-методические, дидактические материалы, подготовленные и апробированные в учебном процессе профессорско-преподавательским составом кафедры психологии учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя и других учебных заведений, на работы С. Н. Федотова, И. Б. Лебедева, А. Ю. Федотова, А. Н. Сударика, И. А. Паршутина и др.

Пояснительная записка

Наименование дисциплины

«Общая психология» по специальности 44.05.01 – Педагогика и психология девиантного поведения, специализация: социальная педагогика.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая психология является дисциплиной базовой части, профессионального цикла. Обеспечивает изучение следующих дисциплин: «Психология развития и возрастная психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Психологическое консультирование и психологическая коррекция», «Психологическая диагностика».

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индекс компетенции	Формулировка компетенции
1	2
ОК-6	Способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ОПК-1	Способность использовать закономерности и методы педагогики и психологии в профессиональной деятельности
ПК-12	Способность к комплексному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сфер, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека; осуществлению психологического и педагогического вмешательства с целью оказания индивиду (группе) психологической помощи

**Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине
с планируемыми результатами
освоения образовательной программы**

Индекс компетенции	Перечень компонентов
1	2
ОК-6	Знает: принципы психологии, содержание основных психологических концепций, психологические феномены, психические функции и их физиологические механизмы, психические процессы, состояния, свойства
	Умеет: пользоваться приемами саморегуляции психических состояний в процессе профессиональной деятельности, в том числе в экстремальных ситуациях
	Владеет: навыками взаимодействия с разными категориями воспитуемых в различных социально-педагогических ситуациях
ОПК-1	Знает: 1) основы психологии; особенности работы высших психических функций человека; 2) требования к организации психологической помощи с учетом возрастных, психофизиологических особенностей детей и подростков
	Умеет: использовать основные закономерности и методы психологии при выявлении специфики психического функционирования человека и оказания ему психологической помощи
	Владеет: 1) навыками использования в профессиональной деятельности базовых знаний в области психологии и психофизиологии; 2) методами психологического изучения личности, коллектива

1	2
ПК-12	<p>Знает: 1) основные категории и принципы психологии, содержание основных психологических концепций, психологические феномены, психические функции и их физиологические механизмы, психические процессы, состояния, свойства;</p> <p>2) концепции личности, психологическую структуру личности, индивидуально-типологические особенности личности; содержание психических познавательных, мотивационных и эмоционально-волевых процессов, социально-психологических явлений, психологические методы познания и самопознания; методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики</p>
	<p>Умеет: 1) использовать приемы комплексного воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях в целях гармонизации психического функционирования детей и подростков;</p> <p>2) оказывать психологическую помощь; использовать средства социально-педагогического и психологического воздействия на межличностные и межгрупповые отношения</p>
	<p>Владеет: методологией и методами диагностики нормального и отклоняющегося психического развития для определения психологических проблем и зоны ближайшего развития детей и подростков в контексте профилактики девиантного поведения</p>

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по учебной дисциплине «Общая психология»

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины, видов самостоятельной работы	Л	С	ПЗ	ЛР	КР	Итого ауд. часов	СРС	Итого
	Раздел I. Предмет общей психологии								
1.	Понятие предмета общей психологии	2	-	-			2	4	6
2.	Развитие психики и сознания	2	2	-			4	4	8
3.	Система современной психологии	2	-	-			2	6	8
4.	Методы психологического познания человека	2	-	2			4	6	10
	Раздел 2. Психология деятельности и личности								
5.	Психология деятельности	2	2	4			8	6	14
6.	Психология личности	4	-	4			8	6	14
	Раздел 3. Психология мотивации, эмоций, воли и внимания								
7.	Психология мотивации	2	2	2			6	6	12
8.	Психология эмоций	4	-	4			8	6	14
9.	Психология воли	4	2	2			8	6	14
10.	Психология внимания	2	-	4			6	6	12
	Раздел 4. Познавательные процессы								
11.	Психология ощущений	4	-	2			6	6	12
12.	Психология восприятия	2	2	4			8	6	14
13.	Психология памяти	4	2	4			10	6	16
14.	Психология мышления	4	2	4			10	6	16
15.	Психология речи	2	-	2			4	6	10
16.	Психология воображения	2	2	2			6	6	12
	Подготовка к экзамену							16	16
	Экзамен							8	8
	<i>Всего</i>	44	16	40			100	116	216

Раздел I. ПРЕДМЕТ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

Тема 1. Понятие предмета общей психологии

Содержание темы. Психология как наука о внутреннем мире человека. Особенность идеальных явлений, их отличие от явлений материального мира. Специфика психологического знания.

Житейская и научная психология. Понятие житейской психологии. Понятие научной психологии. Различия житейской и научной психологии человека. Научное и художественное описание человеческой психологии.

Принципиальное отличие человеческого способа бытия от поведения животных. Понятие психики. Мир психических явлений (процессы, свойства, состояния, образования).

Задание

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 1.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Как называется системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении индивидом объективного мира, построении образа этого мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности?

3. Форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека называется ...

6. К какому виду психических состояний относятся эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на явления действительности, настроение, конфликтные эмоциональные состояния?

9. Психологические знания, которые накапливаются и используются человеком в повседневной жизни. Какая это психология?

11. Предельно широкое понятие, в котором отражены наиболее общие и существенные свойства, признаки, связи и отношения предметов, явлений действительности и познания, называется ...

14. Как называются индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его психической деятельности и поведения?

15. Целостное, интегративное отражение относительно самостоятельной, дискретной части действительности; это информационная

модель действительности, используемая высшими животными и человеком для регуляции своей жизнедеятельности.

20. К какому виду психических состояний относятся желания, стремления, интересы, влечения, страсти?

22. Акт психической деятельности, имеющий свой объект отражения и свою регуляционную функцию, называется ...

23. Метод психологического познания путем непосредственного восприятия поведения человека или животных. Какой это метод?

По вертикали

2. Сфера человеческой деятельности, основная функция которой – выработка знаний о мире, их систематизация, на основе чего возможно построение образа мира и построение способов взаимодействия с миром.

4. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся, появляющихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающих типичное для нее поведение.

5. Человек как носитель предметно-практической деятельности и познания называется ...

7. Как называется наука о закономерностях, особенностях порождения, функционирования и развития психики?

8. Основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения; внутреннее убеждение, руководящая идея, основное правило поведения.

10. Временное своеобразие психической деятельности, определяемое ее содержанием и отношением человека к этому содержанию, называется психологическое ...

12. Система устойчивых побуждений человека, определяющая его активность, избирательность отношений к различным явлениям, к той или иной деятельности.

13. Особым образом организованное исследование, в котором в максимальной степени контролируются (измеряются) существенные параметры изучаемого психического явления и их взаимные влияния, называется ...

16. Психология, которая опирается на эмпирические научные факты, т. е. факты, получаемые опытным путем, называется ...

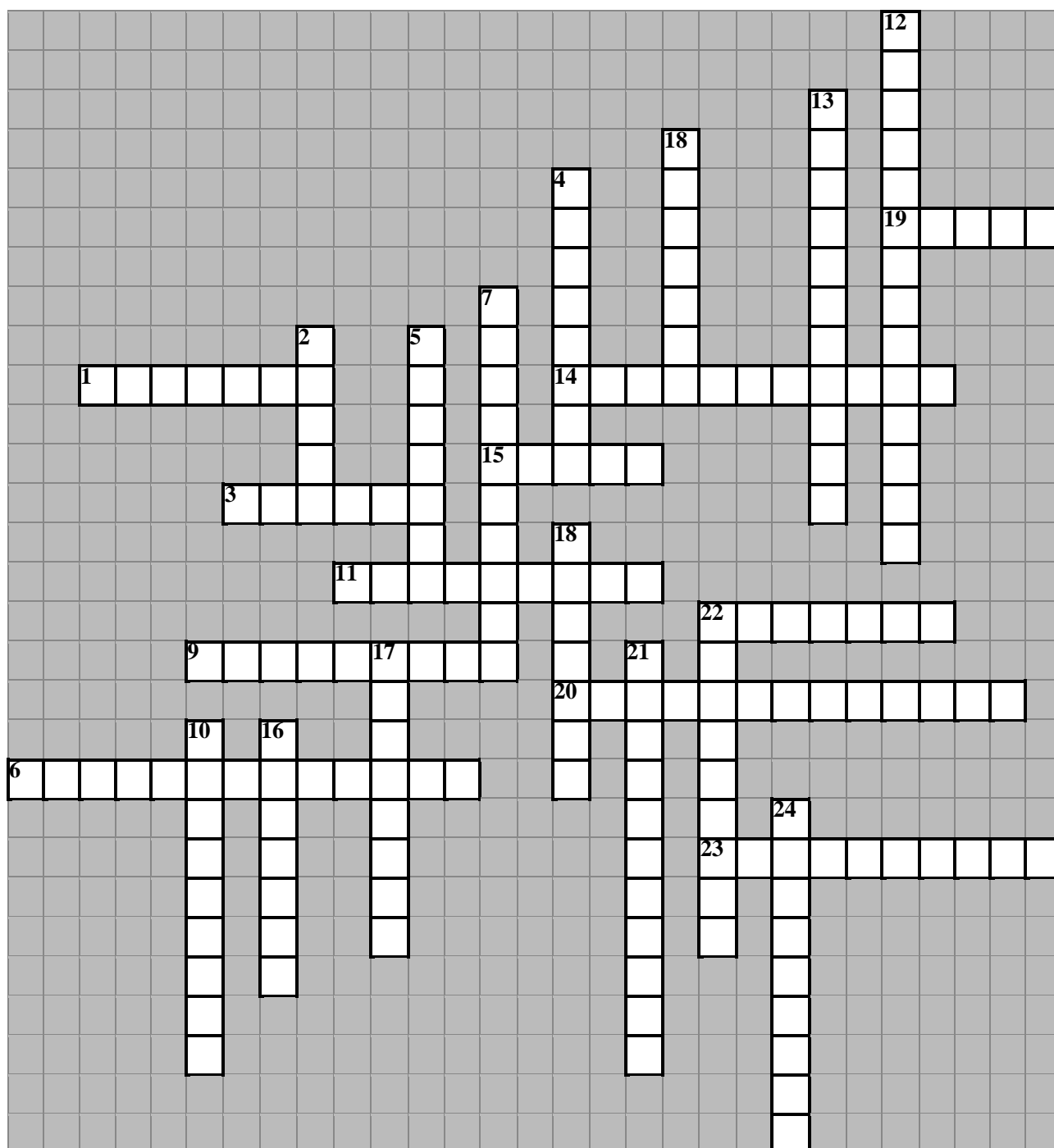
17. Как называется высшая форма отражения действительности, использующая системы понятий, категорий?

18. Аспект объекта, изучаемый данной наукой и выражаемый посредством научных терминов, называется ...

21. Направление, рассматривающее предметом психологии элементы сознания и структурные отношения между ними, выявляемые посредством специально тренируемой интроспекции (самонаблюдения).

22. Присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью.

24. Познание, осуществляемое людьми в повседневной жизненной практике, называется ...



ЛИТЕРАТУРА

Основная

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов: учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Тема 2. Развитие психики и сознания

Содержание темы. Истоки психики живых существ. Материалистическое и идеалистическое понимание сущности и происхождения психики. Особенности психического отражения. Нервная система и психика.

Гипотеза А. Н. Леонтьева о стадиях и уровнях психического отражения у животных, ее уточнение и дальнейшая проработка К. Э. Фабри.

Роль практической деятельности и двигательной активности как факторов, определяющих уровень развития психики животных. Стадия элементарной сенсорной психики. Стадия перцептивной психики. Виды интеллектуального поведения, наблюдаемые у животных. Идеалистическое понимание существования и развития психического начала в мире: гипотеза Тейяра де Шардена.

Природа человеческого сознания. Основные признаки сознания. Психологическая характеристика сознания человека. Возникновение и развитие сознания. Предпосылки и условия возникновения сознания. Основные направления развития сознания в современных условиях.

Сознание и бессознательное. Понятие бессознательного. Соотношение между сознательной и бессознательной регуляцией поведения человека. Виды бессознательных психических явлений.

Задание

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 2.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Критерием появления зачатков психики у живых организмов является наличие ...
4. Простейшая форма биологического отражения, ею обладают все живые организмы на всех этапах эволюции растительных и животных форм.
7. Группа личностных качеств, обуславливающих внутреннюю потребность индивида к эффективному освоению внешней действительности.

8. С появлением какой материи психическая энергия опустилась в ней и дальше развивалась, порождая новые формы?

14. Наличие чего является главной отличительной особенностью психики человека?

15. Какая гипотеза рассматривает стадии и уровни психического отражения?

17. Механически ориентирующиеся компоненты поведенческих актов.

20. Какой характер имеет трудовая деятельность?

По вертикали

2. Закономерная связь внешнего или внутреннего раздражителя посредством нервной системы с той или иной деятельностью.

3. Как называется свойство высокоорганизованной материи субъективно отражать объективный мир?

5. Процесс изменения психики как продукта эволюции.

6. Способность реагировать на нейтральные биологически не значимые раздражители при условии, что они сигнализируют о появлении жизненно важных воздействий.

9. В психическом существовании можно выделить ... проявление.

10. Какая энергия порождает многообразие психических явлений, которыми наделены живые существа от простейших до человека?

11. В психике это процесс, который возникает из ниоткуда и может длиться очень долго.

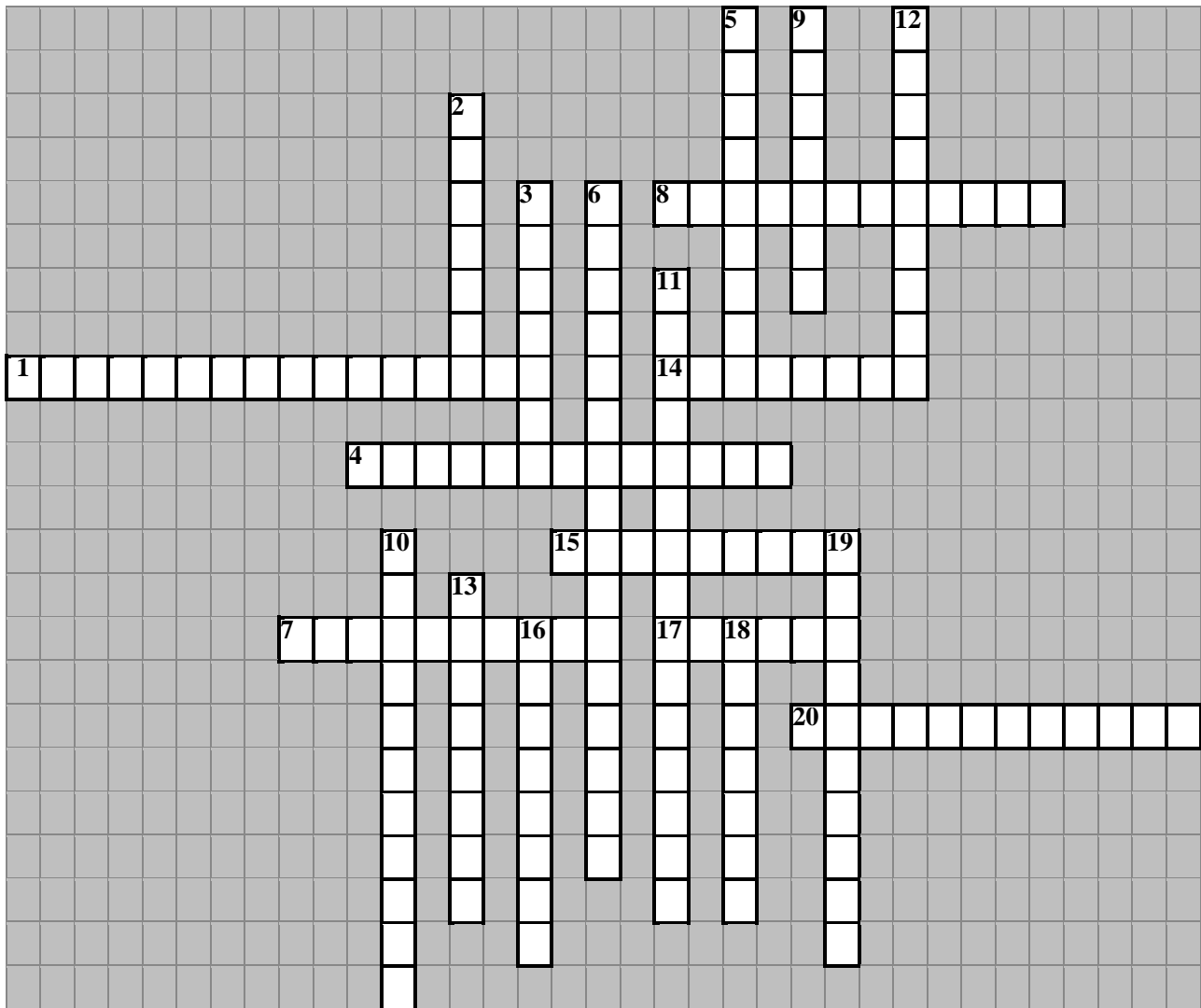
12. Как называется вторая, субъективная форма существования психического?

13. Совокупность врожденных тенденций и стремлений, выражающихся в форме сложного автоматического поведения.

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

18. Самый главный инструмент нашего разума.

19. Чисто теоретическое сознание.



ЛИТЕРАТУРА

Основная

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Цветков В. Л. Естественно-научные основы психологии : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2007. – 108 с.

Лебедев И. Б. Бессознательное. Сознание. Личность : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2008. – 75 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учебно-практическое пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Тема 3. Система современной психологии

Содержание темы. Психология в системе наук и внеаучного знания о человеке.

Психология как сложная система развивающихся наук, тесным образом связанных с основными видами человеческой деятельности. Общие и специальные отрасли психологии. Фундаментальные и прикладные области психологии. Общая психология, ее структура.

Психология и философия. Основные проблемы психологии, разрабатываемые психологами совместно с философами. Значение материалистической философии для психологии. Психология и социология. Основные проблемы психологии человека, рождающиеся на стыке психологии и социологии. Психология и педагогика. Основные проблемы, совместно решаемые психологами и педагогами.

Тенденции развития и основные проблемы современной психологии.

Задание

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 3.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

3. Наука, изучающая недоступные для внешнего наблюдения структуры и процессы с целью объяснить поведение человека и животных, а также особенности поведения отдельных людей.

4. Формирование или реконструкция вокруг созданного нового центра новой личности, которой присущи согласованность, организованность и единство.

5. Область междисциплинарных исследований на стыке психологии и нейрофизиологии, изучающая соотношение мозга и психики, роль биологических факторов в выполнении деятельности психической.

6. Терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека.

7. Психология, объединяющая всю информацию, связанную с обучением и воспитанием. Особое внимание обращается на обоснование и разработку методов обучения и воспитания людей разного возраста.

9. Маргинальная школа в психологии и психотерапии, основанная итальянским философом и социологом А. Менегетти, исследующая психические процессы в их первичной актуальности, включая понимание бытия.

11. Направление в психологии, сторонники которого полагают, что сознание доступно научному изучению только через объективно наблюдаемые акты поведения.

12. Психология, исходящая из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам, возникшая в русле философии экзистенциализма.

14. Психология, изучающая закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении онтогенеза человека.

16. Американский психолог, изобретатель и писатель, внесший огромный вклад в развитие и пропаганду бихевиоризма – школы психологии, рассматривающей поведение человека как результат предшествующих воздействий окружающей среды.

20. Психотерапевтическая стратегия, основанная на предположении, что развитие личности обусловлено стремлением к поиску и реализации смысла жизненного.

21. Отрасль психологии, изучающая мозговую основу психических процессов и их связь с отдельными системами головного мозга; развивалась как раздел неврологии.

23. Метод психотерапии и психологическое учение, ставящее в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации.

25. Комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

По вертикали

1. Область психологической науки, разрабатывающая методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей личности.

2. Психология, изучающая закономерности и механизмы психической деятельности людей в сфере регулируемых правом отношений.

8. Система взглядов в нетрадиционном психоанализе, процессов и метафор, направленных на трансформацию ограничивающего опыта и построение будущего, реализацию планов и воплощение мечты.

10. Процесс разделения системы, которая первоначально состоит из одинаковых элементов, на равные по качеству части, характерный для современной психологии.

13. Совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния.

15. Психология, изучающая роль психики в возникновении, проявлениях и течении болезней человека и восстановлении его здоровья.

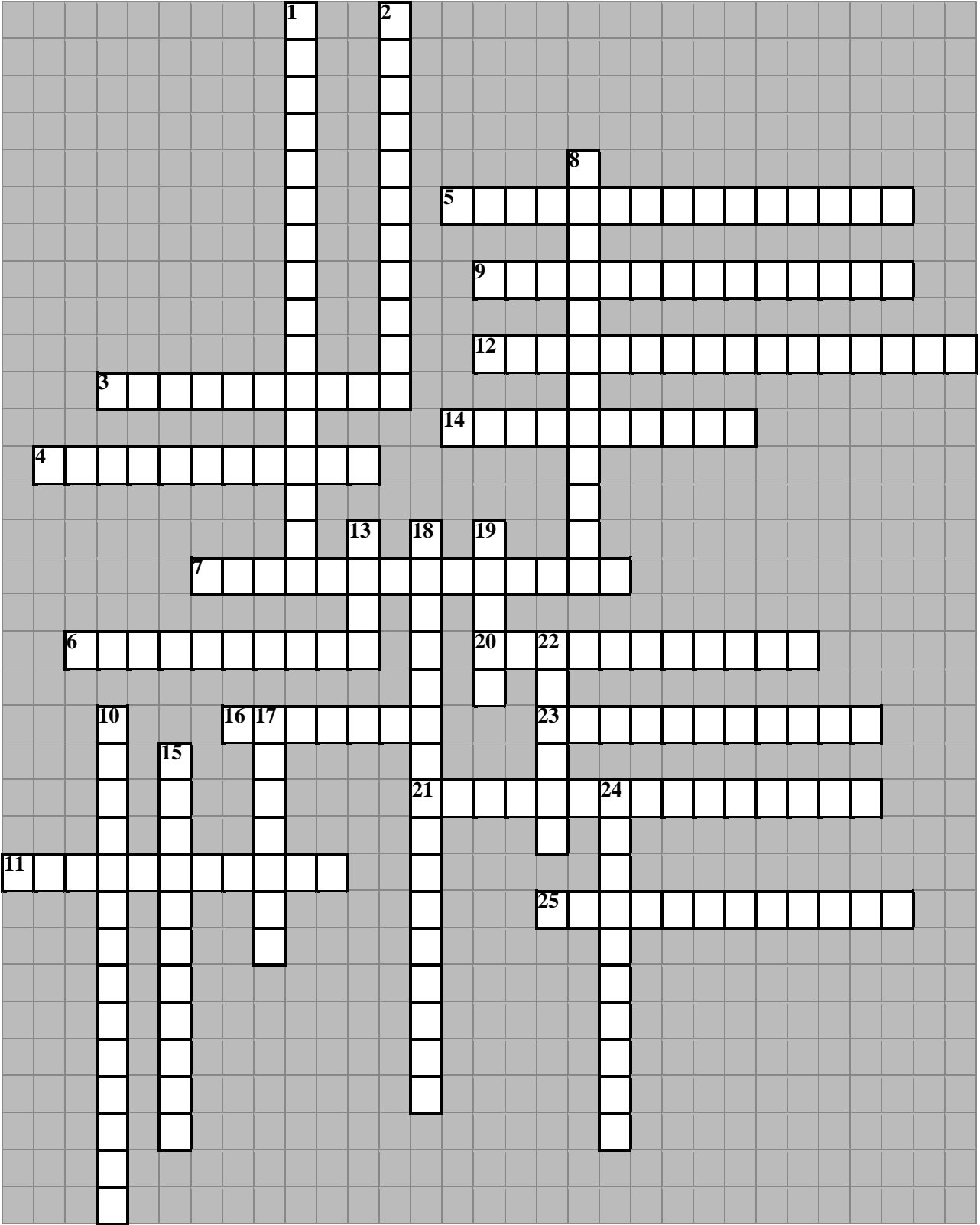
17. Высокоэффективный тренинг, в результате которого оптант приобретает способность к эффективному действию в меняющихся условиях, используемый преимущественно в бизнес-структуре.

18. Психология, занимающаяся изучением индивидуально-психологических различий как конкретных индивидов, так и различных социальных, классовых, этнических и возрастных групп.

19. Ученый разработавший основные идеи и методы гештальтпсихологии, которая получила развитие в Германии в начале XX в.

22. Измененное состояние сознания, одновременно сочетающее в себе признаки бодрствования, сна и сна со сновидениями.

24. Психология, изучающая человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах.



ЛИТЕРАТУРА

Основная

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология: учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Цветков В. Л. Естественно-научные основы психологии : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2007. – 108 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учебно-практическое пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 4. Методы психологического познания человека

Содержание темы. Понятие метода науки. Методология как учение о методе теоретической и практической деятельности человека.

Идеалы и нормы естественно-научного познания. Гуманитарная парадигма в науках о человеке и обществе. Понимание как цель и метод гуманитарной парадигмы в науке. Психологическая практика как основа выделения методов психологии.

Методы естественно-научной психологии: внешнее наблюдение, лабораторный эксперимент, тесты, изучение продуктов деятельности, моделирование, математико-статистический, структурный и др.

Методы гуманитарной психологии: самоотчеты, интроспекция, биографический метод, эмпатия, активное слушание, беседа, клиническое обследование, интерпретация внутреннего мира другого человека, диалог, герменевтика и др. Назначение гуманитарных методов психологии.

Методы практической психологии. Работа с сознанием как предмет практической психологии. Методы психологической практики: консультация, психоанализ, психотерапия, психосинтез, психокоррекция, тренинг, клиент-центрированная терапия, логотерапия и др. Антропотехника и психотехники как средства совершенствования и саморазвития человека.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 4.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Как в психологии называется один из методов поведенческого подхода, в рамках которого предполагается, что основную роль в поведении человека играют знания?

3. Как называется раздел психологии, изучающий методы определения психологических особенностей человека с целью наиболее полного раскрытия его внутреннего потенциала во всех сферах жизни?

5. Как называется история развития человека?

6. Как в психологии называется один из методов, входящий в группу методов наблюдения, который подразумевает отчет человека перед самим собой в выполненных действиях, поступках, деяниях, осознание им посредством анализа собственных чувств, переживаний, влечений, их

смысла и значения для себя и своего окружения как в данный момент, так и в другие моменты времени: прошлом и будущем?

8. Слово метод (от греч. «metodas») переводится как путь ... чего?

9. Как в психологии называется подход, при котором совокупность теоретико-методологических и конкретно эмпирических исследований, в которых психика и сознание, их развитие и формирование изучаются в различных формах предметной деятельности субъекта?

16. Если теория представляет собой результат познания, то методология определяет способ достижения ... чего?

19. Сколько существует уровней методологии?

21. Как называется учение о методе?

22. Как называется первый метод психологического познания человека?

23. Как называется второй метод психологического познания человека?

24. Как называется один из принципов психологии, в котором внешнее воздействие дает поведенческий эффект?

По вертикали

2. Как в психологии называется подход, позволяющий исследовать жизненные ситуации и конфликты в действии с помощью актерских приемов?

4. Как в психологии называется подход, в котором присутствует метод психотерапии, саморазвития и интегрального обучения, основанный на теории, разработанной итальянским психологом и психиатром Р. Ассаджиоли?

7. Как называется первый уровень методологии?

10. Как называется один из принципов психологии, ориентирующий исследователя на понимание определенной субъективности информации, с которой приходится работать?

11. Сколько существует методов психологического познания человека?

12. Как называется система мероприятий, цель которых – изучение причин, способствующих возникновению психических заболеваний и нарушений, их своевременное выявление и устранение?

13. Как называется процесс развития человека?

14. Как в психологии называется один из методов, входящий в группу методов наблюдения и подразумевающий под собой проекцию, приписывание другому человеку своих черт, мотивов, мыслей, чувств?

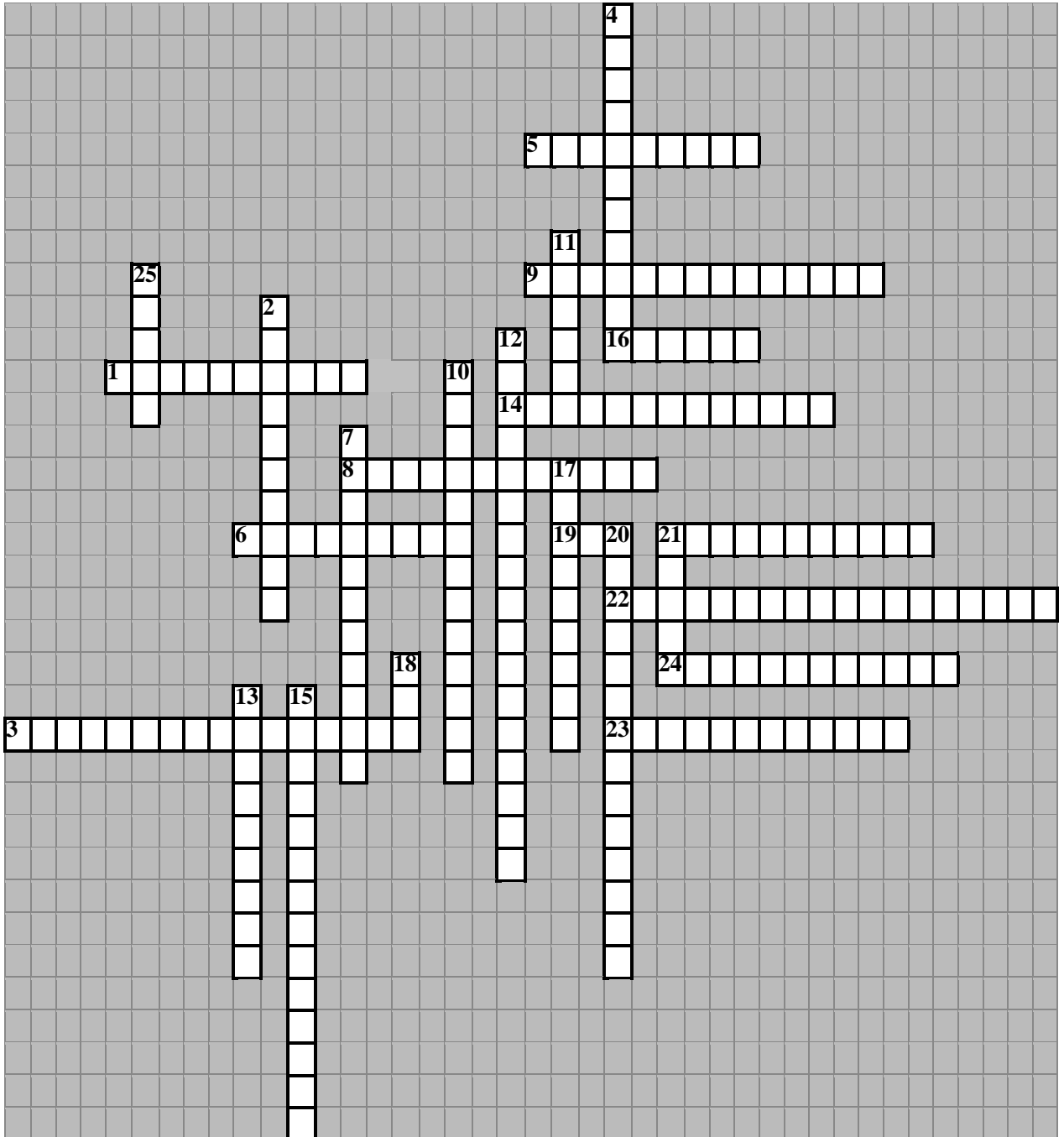
15. Как называется совокупность психологических приемов, используемых психологом для исправления недостатков психологии или поведения психически здорового человека?

17. Как называется развитие процесса в ответ на конкретный раздражитель?

18. Сколько существует координат, определяющих развитие?

20. Между методами существует различие. В каком плане оно проявляется?

25. Что называют способом достижения определенной цели, а также совокупностью приемов и операций практического или теоретического освоения действительности?



**Задание 2. Исследование личности
методами гуманитарной психологии**
Вопросы для отработки

1. Выявление характерологических особенностей, свойств личности с помощью метода самонаблюдения (интроспекции) – просмотр видеофильмов по теме «Метод интроспекции и проблема самонаблюдения» (прил. 2).

2. Обследование обучаемых с помощью теста «Определение стиля познания» (The Learning Style Inventory – LSI, автор: Дэвид А. Уэттен) для получения информации об психологических особенностях познавательной сферы личности.

3. Обсуждение результатов просмотра видеофильмов и психологического исследования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Богаевский В. А., Паршутин И. А., Сударик А. Н. Математико-статистические методы обработки данных психологических исследований : учебное пособие. – М. : Московский университет МВД России, 2013. – 80 с.

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Борытко Н. М., Моложавенко А. В., Соловцева И. С. Методология и методы психолого-педагогических исследований : учебное пособие / под ред. Н. М. Борытко. – 2-е изд., стер. – М. : Издат. центр Академия, 2009. – 320 с.

Волков Б. С., Волкова Н. В., Губанов А. В. Методология и методы психологического исследования : учебное пособие для вузов. – 6-е изд., испр. и доп. – М. : Академический Проект, 2010. – 382 с.

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: учебное пособие для вузов – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М. : 2008. – 362 с.

Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. Методологические основы психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2007. – 320 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Маланов С. В. Методологические и теоретические основы психологии : учебное пособие. – М. : МПСИ; Воронеж : НПО МОДЭК, 2005. – 336 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учебно-практическое пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Раздел II. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛИЧНОСТИ

Тема 5. Психология деятельности

Содержание темы. Понятие и строение человеческой деятельности. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности.

Виды и развитие человеческой деятельности. Труд как деятельность. Учение и его особенности. Общение как деятельность. Игра как вид деятельности. Деятельность и развитие человека. Общие и специальные закономерности формирования различных видов деятельности. Структурные преобразования деятельности в процессе ее развития.

Деятельность и психические процессы. Психические процессы как внутренние компоненты деятельности. Идентичность строения внешней (практической) и внутренней (психической) деятельности.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности. Образование умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки: перцептивные, мнемические, интеллектуальные, ориентировочные. Практические умения и навыки. Понятие привычки, ее место в структуре деятельности.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 5.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Как называются отношения, возникающие в результате взаимодействия двух или нескольких субъектов?
2. Как называются отношения, где взаимодействие людей осуществляется друг с другом в процессе совместной деятельности и общения?
4. Как называется метод, где присутствует интервью, анкета?
6. Самонаблюдение человека за явлениями своего индивидуально-го сознания – это ...

8. Аспект объекта, изучаемый данной наукой и выражаемый посредством научных терминов, – это ...

9. Что не поддается индивидуальному сознательно-волевому контролю личности при решении творческих задач?

10. Основным условием получения достоверных сведений в ходе опроса является ...

12. Причинная обусловленность, всеобщая закономерная связь природы, общества, мышления, закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их факторов – это ...

14. Человек как носитель предметно-практической деятельности и познания – это ...

21. Процесс, подчиненный осознаваемой цели, – это ...

23. Субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий, – это ...

24. Кто предложил сущность структурного метода?

25. Как называется метод, где присутствует анализ продуктов трудовой деятельности?

По вертикали

3. Осознание человеком самого себя, своих собственных качеств – это ...

5. Высшей формой отражения действительности является ...

7. Как называется патология характера, где характер человека обусловлен врожденной неполноценностью нервной системы?

11. Присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, двигательная и психическая активность, т. е. ...

13. Некоторый предполагаемый осознаваемый результат, к которому должно привести действие, – это ...

15. Форма психической активности субъекта, заключающаяся в мотивационном достижении сознательно поставленной цели познания или преобразования объекта, – это ...

16. Совокупность относительно однородных приемов, операций практического или теоретического освоения действительности, подчиненных решению конкретной задачи, это ...

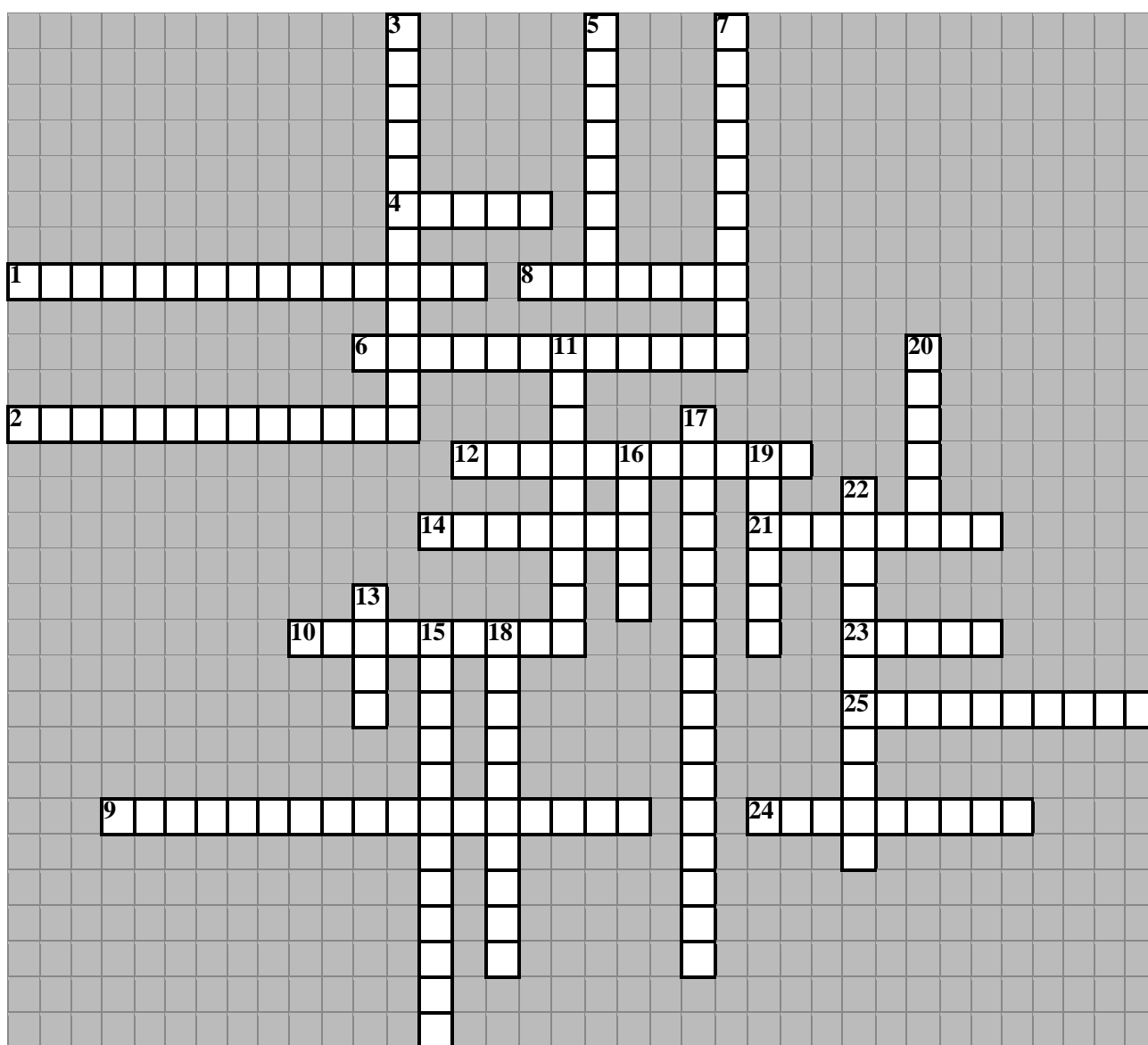
17. Как называется конфликт, где столкновения интересов, потребностей, влечений личности, возникают при условии их примерной паритетности по интенсивности и значимости, но разной направленности?

18. Как называется свойство метода, где есть постоянство и устойчивость?

19. Цель деятельности, данная в определенных условиях и требующая для своего достижения использования адекватных этим условиям средств, – это ...

20. Кто выделяет в психологии деятельности два уровня самоопределения?

22. Совокупность способов выявления в психотерапевтических целях особенностей переживаний и действий человека, обусловленных неосознаваемыми мотивами; направление в психотерапии и психологии, – это ...



Задание 2. Освоение сенсомоторных видов деятельности

Вопросы для отработки

1. Выполнение упражнений по выработке сенсорных навыков с использованием методик АППК «Мультисихометр».
2. Обсуждение результатов психологического исследования.

Задание 3. Исследование профессиональных качеств при выполнении сложных видов деятельности

Вопросы для отработки

1. Оценка способности к восприятию и поисковой идентификации сложных зрительных пространственных образов с помощью методики «S-тест» (прил. 3).
2. Обсуждение результатов психологического исследования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учебно-практическое пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Тема 6. Психология личности

Содержание темы. Понятие личности. Понятие индивидуальности. Личность как объект и субъект общественных отношений. Проблема личности в зарубежной психологии: фрейдизм, неопрейдизм, бихевиоризм, гуманистическая психология.

Основные компоненты личности. Психические процессы, свойства и состояния в структуре личности.

Понятие направленности личности. Виды потребностей. Общественные потребности. Интересы. Убеждения и мировоззрение. Идеалы личности. Качества мировоззрения. Установки личности.

Общее понятие темперамента. История представлений о темпераменте. Типы темпераментов.

Понятие характера. Природное и приобретенное в характере. Выразительные признаки характера. Значение характера. Структура характера.

Понятие способностей. Качественная и количественная характеристика способностей. Диалектика приобретенного и природного в способностях.

Самосознание личности. Образ «Я». Самооценка и уровень притязаний личности. Психологическая защита личности.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 6.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Как называется теория личности Г. Олпорта?
2. Основная категория глубинной парадигмы психологии.
3. Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности.
5. Целостное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека и характеризующееся устойчивым отношением к различным сторонам деятельности.
6. ... теории личности. Основателем этого подхода был американский психолог Дж. Келли.
7. Основной принцип функционирования Оно – принцип ...

9. Отдельный человек как уникальное сочетание его врожденных и приобретенных свойств.

12. Тип темперамента (бурный, порывистый, горячий и резкий).

14. Подструктура личности, ответственная за принятие решений.

18. Совокупность характерных особенностей и свойств, отличающих одного индивида от другого; своеобразие психики и личности индивида, неповторимость, уникальность, проявляющаяся в чертах темперамента, характера, в специфике интересов, качеств, перцептивных процессов.

19. Тип темперамента (спокойный, вяловатый, медлительный и устойчивый).

20. Психология ... – раздел психологии, изучающий личность и различные индивидуальные процессы. Акцент делается на попытке создать согласованную картину личности в ее взаимосвязях с миром, жизнью, социумом, другими. Кроме того, изучаются динамические аспекты душевной жизни, индивидуальные различия.

21. Модель по З. Фрейду, состоящая из: Я; Оно; сверхЯ.

По вертикали

4. Одна из основных индивидуальных характеристик, под которой понимают динамические характеристики психической деятельности.

8. Особое качество или характеристика человека, которые приобретаются индивидом в обществе, в совокупности тех общественных по своей природе отношений, в которые он включается.

10. Тип темперамента (грустный, подавленный, робкий, нерешительный).

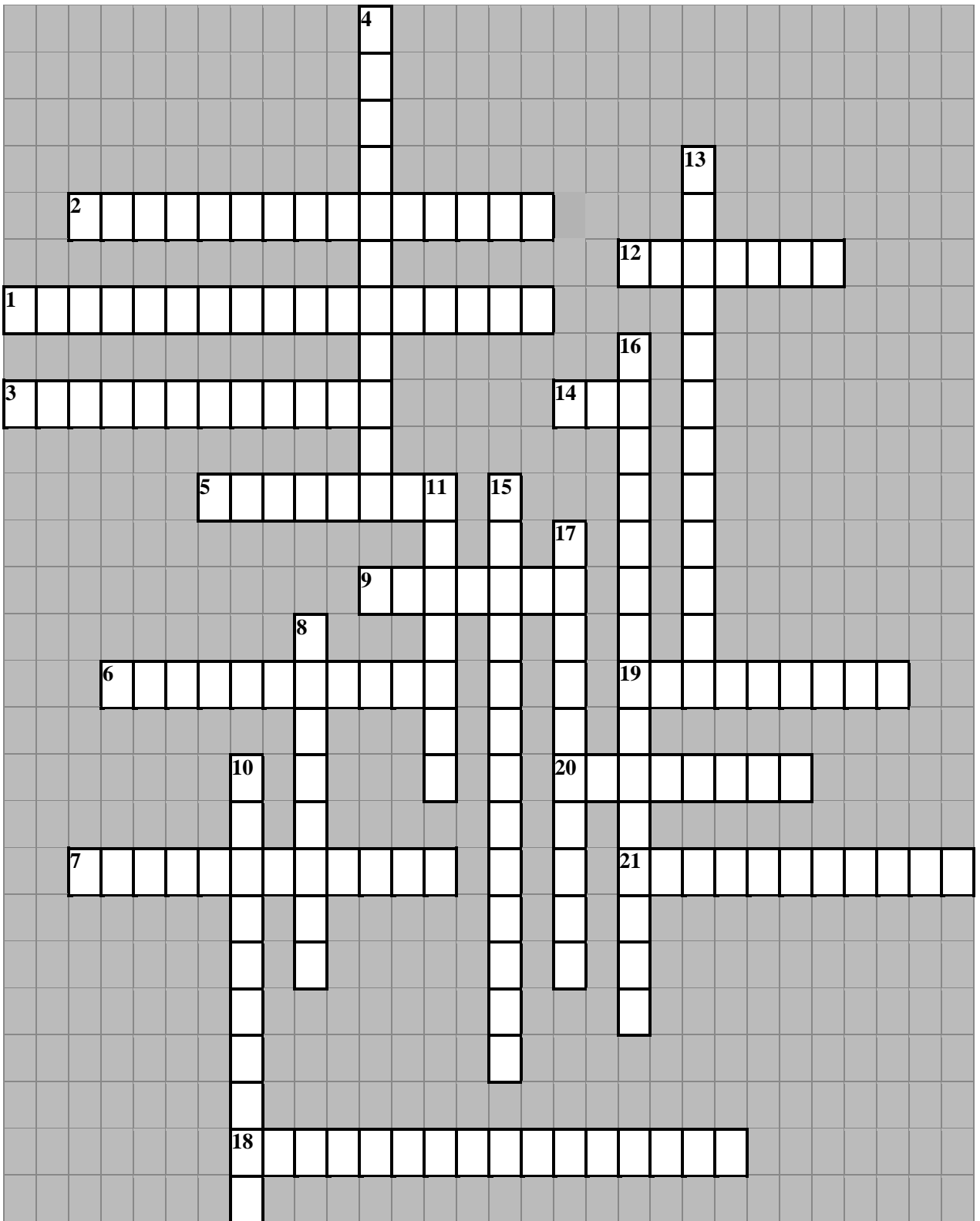
11. Согласно ему (...), движущая сила развития личности – тенденция к актуализации, т. е. стремление сохранить и развить себя, максимально выявить лучшие свои качества, заложенные природой.

13. Согласно К. Юнгу, бессознательное можно разделить на личное бессознательное и ... бессознательное.

15. Как называются теории личности, которые иногда называют теориями научения, так как их основной тезис – утверждение о том, что личность – это тот опыт, который человек приобрел в жизни, то, чему он научился?

16. Модель по З. Фрейду, включающая в себя сознательное, предсознательное и бессознательное.

17. Стадия, на которой по З. Фрейду появляется сверхЯ.



Задание 2. Исследование типов темперамента

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью опросника Г. Айзенка для определения типа темперамента и методики А. Бенюва для определения формулы темперамента (прил. 4).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

Задание 3. Исследование типов акцентуаций характера

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью методик К. Леонгарда и Шмишека для определения акцентуаций характера (см. прил. 4).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2011. – 379 с.

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Практическая психодиагностика: методика и тесты : учебное пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом БАХРАХ-М, 2011. – 672 с.

Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности : учебное пособие. – 6-е изд., доп. – М. : Флинта; МПСУ, 2013. – 351 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2009. – 464 с.

Лебедев И. Б. Бессознательное. Сознание. Личность : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2008. – 75 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теория личности: основные положения, исследования и применение. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Раздел III. ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ, ЭМОЦИЙ, ВОЛИ И ВНИМАНИЯ

Тема 7. Психология мотивации

Содержание темы. Общая характеристика мотивационной сферы. Потребность как универсальное свойство живых систем и как основа процессов мотивации. Проблема базовых потребностей человека. Решение этой проблемы в различных школах и направлениях психологии. Соотношение биологического и социального уровней мотивации. Историческая природа потребностей человека.

Основные подходы к изучению мотивации. Специфика исследования мотивации в бихевиоризме, психоанализе, гуманистической психологии: основные понятия, принципы, представления о механизмах, методы исследования.

Проблема мотивации в психологии деятельности. Определенность потребностей как принцип развития мотивов. Смислообразование как основа ситуативного развития мотивации. Социальная детерминированность и опосредованность интеллектом мотивации человека. Воспитание как условие мотивационного развития человека.

Мотивационная сфера личности. Иерархическое строение мотивационной сферы личности. Основные этапы развития мотивационной сферы человека. Понятия ведущей деятельности и ведущей мотивации. Смена ведущей мотивации и кризисы детского возраста (Д. Б. Эльконин). Механизм сдвига мотива на цель. Виды полимотивации деятельности.

Ситуативное развитие мотивации. Мотивы и цели деятельности. Проблема смислообразования.

Проблема взаимодействия мотивации и ситуативных факторов. Каузальная атрибуция и мотивация. Фрустрация, реакции на состояние фрустрации.

Влияние мотивации на продуктивность и качество деятельности. Проблема стресса. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса–Додсона.

Проблема отклонений в мотивационном развитии человека. Мотивация преступного поведения.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 7.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

2. Все разнообразие моделей поведения в бихевиоральных теориях мотивации объясняется механизмом ...
3. Теория биологических побуждений основана на идее ... – поддержании равновесия удовлетворением первичных побуждений (голод, потребность в кислороде и др.), жизненно важных для всех организмов.
5. Интересы, мечты, идеалы, убеждения, ценности – это ... мотивы.
7. ... потребности – это потребность в еде, воде, отдыхе, сексуальном удовлетворении. Они необходимы для выживания организма.
8. Основа мотивации – стремление удовлетворить физические потребности организма и снизить напряжение до минимума (автор – ...).
9. ... теории мотивации (А. Адлер, К. Хорни, З. Фрейд, Э. Фромм)
11. Основа мотивации – реализация индивидом своих ... и потенциала (К. Роджерс).
17. Основатель гуманистической психологии. Широко известна иногда приписываемая ему так называемая «Пирамида ...» – диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности.
16. ... функция определяет характер поведения и деятельности. Реализация этой функции всегда связана с иерархией мотивов.
20. Отсутствие теплоты со стороны родителей или, наоборот, чрезмерная опека могут породить базовую тревожность у ребенка. Для ее преодоления, индивид вырабатывает определенные стратегии поведения (автор – ...).
21. ... потребности – это потребности в социальной присоединенности к группе и принадлежности к ней; в социальных контактах.
22. Свойство мотива, которое выступает показателем непреодолимого стремления личности и оценивается по степени и глубине осознания потребности и самого мотива, по его интенсивности.
26. Побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта, сознаваемая причина, лежащая в основе выбора действий и поступков личности.
28. ... функция отражает направленность энергетики мотива на определенный объект, т. е. выбор и осуществление определенной линии поведения.
29. ... – это осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями и идеалами.

30. Истинные цели человека – стремления найти свое настоящее Я, использовать общество, которое он создал, а не быть использованным им, чувствовать себя связанным с другими людьми узами братства и любви, ощутить ... свободу (Э. Фромм).

31. ... – это мотив, действующий в силу своей осознанности и эмоциональной привлекательности, форма проявления познавательной потребности.

32. ... функция характеризует энергетику мотива, т. е. вызывает и обуславливает активность человека, его поведение и деятельность.

33. Потребности ... – это потребности личности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, росте собственной личности, понимании, осмыслении и развитии собственного Я.

По вертикали

1. Неосознанная или мало осознанная потребность, переходящая по мере осознания в желание.

4. Процесс формирования мотивов, который стимулирует и поддерживает активность на определенном уровне.

6. ... – это переживание, связанное с возможностью что-то осуществить. Эмоциональная окраска обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана.

10. ... – совокупность норм поведения, воплощающих наиболее ценные и привлекательные человеческие черты.

12. Осознанный образ желаемого, выражающий потребность человека в том, чего нет, но может быть создано в результате его деятельности.

13. Установки, желания влечения – это ... мотивы.

14. Нарушенное ... – причина возникновения потребности, которая в свою очередь побуждает активность.

15. ... есть способ дифференциации объектов по их значимости

18. Свойство мотива, которое оценивается по наличию мотива во всех основных видах деятельности человека, по его сохранению во времени, сохранению его влияния на поведение в сложных условиях деятельности.

19. Основной принцип мотивации человека – стремление к совершенству (автор – ...).

23. Главное в человеке – стремление к самореализации, стремление приблизить Я-идеальное к Я-реальному (автор – ...).

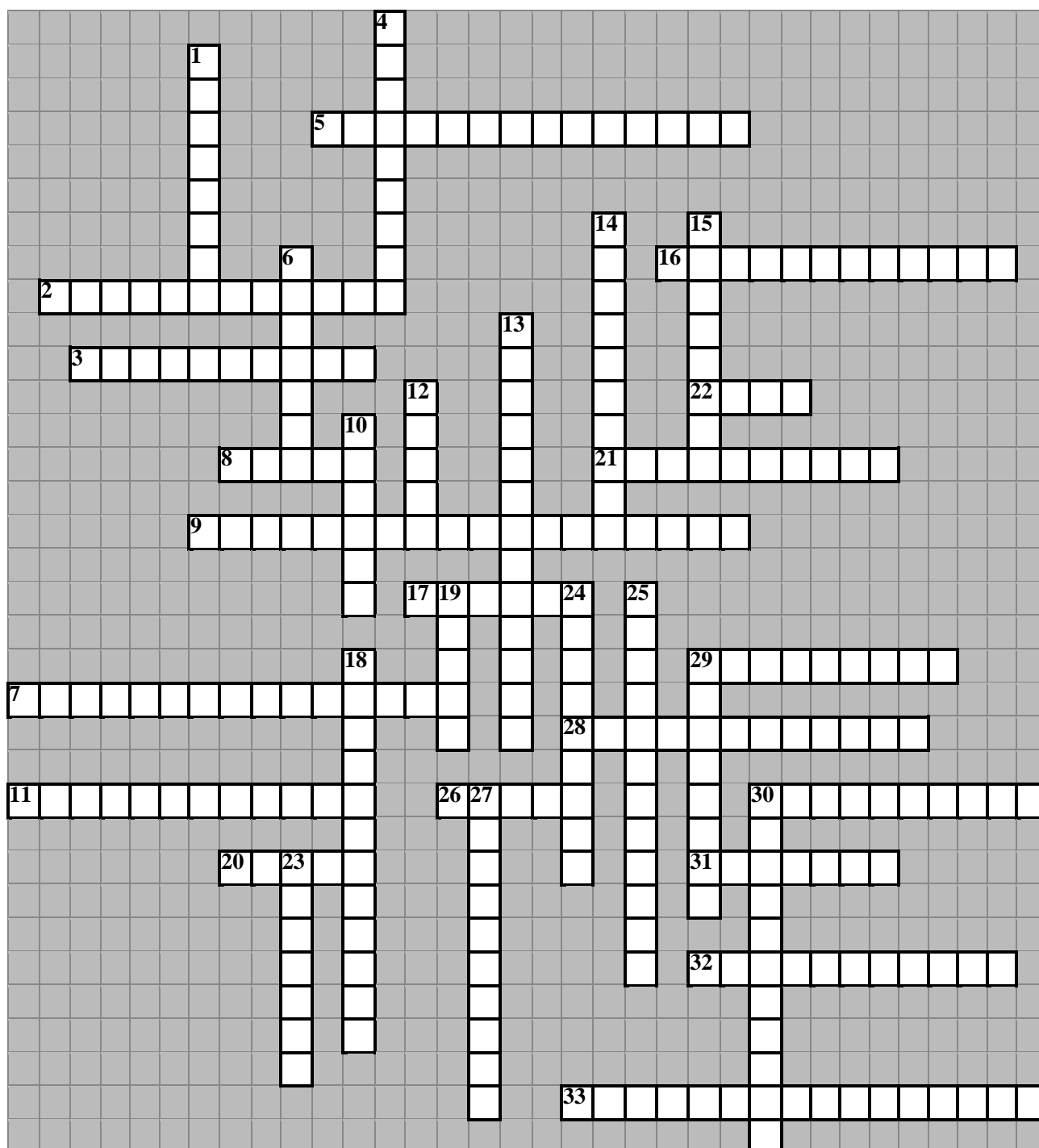
24. Механизм неосознаваемой регуляции поведения, внутренняя настроенность и готовность.

25. Потребность в ... включает потребности в защите от физических и психологических опасностей.

27. Ценностные ..., являющиеся основаниями для оценки субъектом действительности.

29. Потребности в ... включают потребность в уважении со стороны других – признании ими личных достижений, компетентности, личных качеств и достоинств; потребность в самоуважении.

30. Источник мотивации, нужда в чем-либо, побуждающая к активности (К. Роджерс).



**Задание 2. Измерение мотивации достижения
и мотивов профессионального самосовершенствования**
Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью опросника «Анкета-ДМ» для выявления доминирующего типа мотивов профессионального самосовершенствования испытуемых: процессуальный, результативный, вознаграждения, отрицательный (прил. 5).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Тема 8 . Психология эмоций

Содержание темы. Общая характеристика психологии эмоций. Состояние психологии эмоций. Специфика психического отражения в эмоциях.

Представление Ч. Дарвина о выражении эмоций. Теория Джемса–Ланге и ее роль в развитии представлений об эмоциях в позитивистской психологии. Физиологические теории эмоций. Современные зарубежные концепции эмоций.

Развитие представлений об эмоциях в отечественной психологии. Интерпретация представлений об эмоциях в работах Л. С. Выготского, А. В. Запорожца, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева, П. К. Анохина, П. В. Симонова.

Функции эмоций. Зависимость решения этого вопроса от принятого критерия эмоционального. Освещение вопросов о функциях эмоций в различных концепциях. Функции оценки, мотивации, активации, следообразования, защиты, эвристическая. Экспериментальные исследования влияния эмоций на познавательные процессы. Динамика эмоций и закономерности протекания эмоционального процесса. Проблема эмоционального целеобразования. Эмоциональные формы поведения.

Разновидности эмоциональных явлений. Возможные основания классификации эмоций. Эмоциональный тон ощущений, его приспособительное значение. Аффекты, их биологическое значение. Отличительные признаки аффекта.

Выражение эмоций. Данные исследований выражения эмоций в поведении и физиологических функциях человека. Объективные показатели эмоций, их надежность.

Эмоции и психологические кризисы. Сущность психологических кризисов. Психологическая характеристика стресса. Механизмы психологической защиты. Методы преодоления кризисов.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 8.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

3. В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических процессов. В частности, резко изменяются показатели ...

5. Отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

6. Положительные эмоции, связанные с проявлением общего тонуса, называются...

8. Какие чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве?

11. Более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер, отражающие устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

15. Отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

16. В критические моменты деятельности, в ответственные минуты принятия решения, при преодолении затруднений, мы испытываем ...

17. Наиболее существенной характеристикой эмоций является их ...

19. Негативные эмоции, подавляющие общий тонус, называются...

20. Автор периферической теории эмоций.

23. Что отличает эмоции от аффектов?

24. Положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

25. Это эмоциональное состояние связано со снижением активности.

По вертикали

1. Психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

2. Как называется самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение?

4. Не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

7. Автор биологической теории эмоций.

9. Как называются интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки?

10. Как называется отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте?

12. Это эмоциональное состояние носит обычно активный характер, связано с деятельностью или с подготовкой к ней.

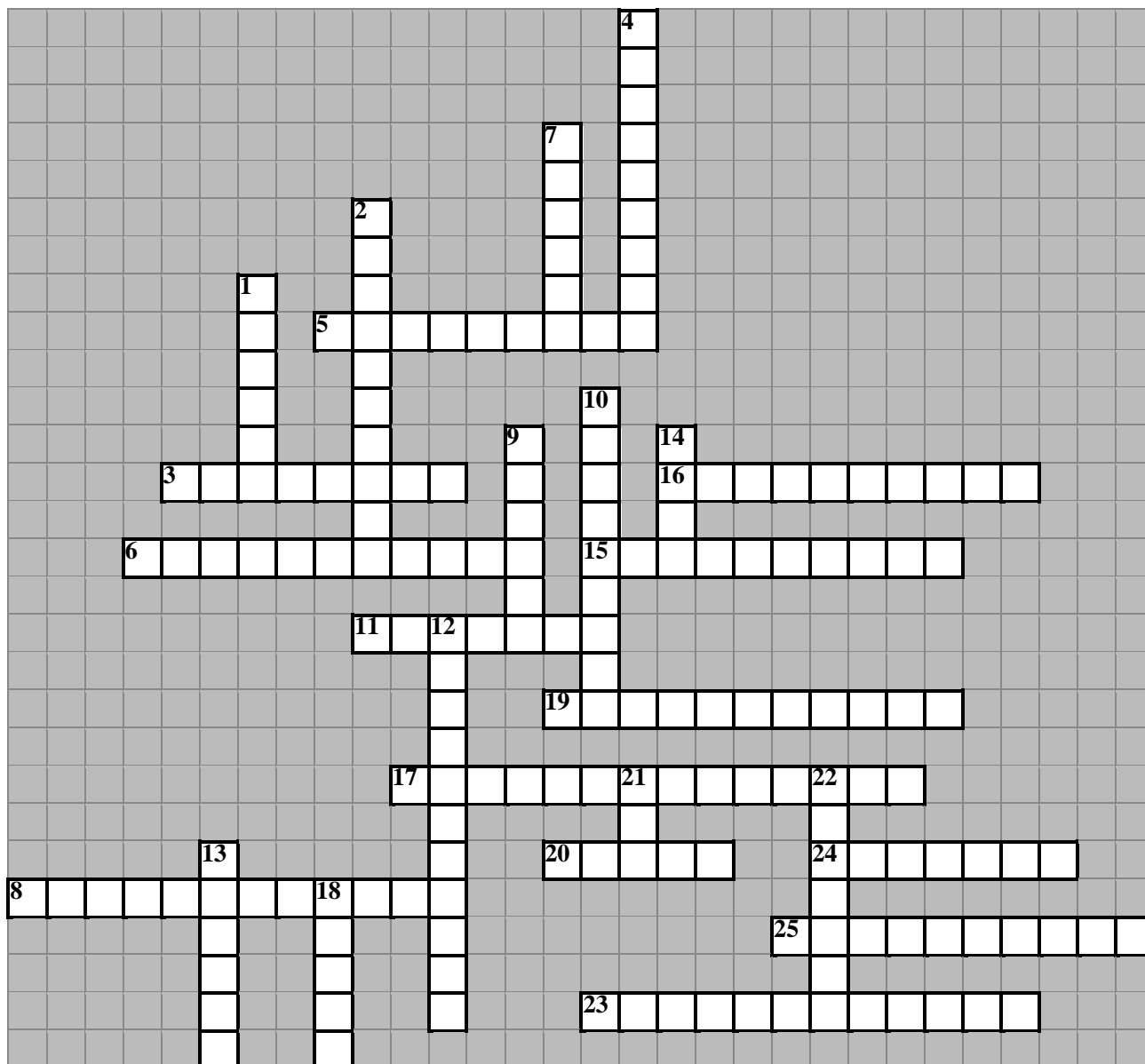
13. Автор концепции «центрального мотивационного состояния».

14. Эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. В таком состоянии язык «работает» быстрее разума.

18. Отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

21. Своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственный ... ощущений.

22. Это эмоциональное состояние представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета.



Задание 2. Измерение тревожности и агрессивности

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью опросника Басса-Дарки для выявления доминирующего вида агрессивной реакции: физическая, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины (прил. 6).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

Задание 3. Исследование некоторых особенностей

эмоциональной памяти

Вопросы для отработки

1. Психологическое самообследование обучающимися особенностей их эмоциональной памяти (см. прил. 6).
2. Выявление соотношения положительных и отрицательных переживаний обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2011. – 379 с.

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Ратанова Т. А., Шляхта Н. Ф. Психодиагностические методы изучения личности : учебное пособие. – 6-е изд., доп. – М. : Флинта; МПСУ, 2013. – 351 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Федотов А. Ю., Медведев И. Н. Эмоциональные состояния, негативно влияющие на профессиональную деятельность сотрудников ОВД, и их преодоление : учеб.-метод. пособие. – М. : МосУ МВД России, 2012. – 91 с.

Федотов С. Н. Психология эмоций и воли : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2005. – 85 с.

Тема 9. Психология воли

Содержание темы. Понятие воли. Преднамеренные и волевые действия. Воля как форма активности личности. Свобода воли. Воля и риск.

Структура волевого акта. Мотивация волевого поступка. Звенья волевого акта: влечение, желание, борьба мотивов, намерение, исполнение. Волевое усилие.

Различные подходы к пониманию и исследованию воли. Тенденции в развитии представлений о воле в истории науки. Переход от постановки проблемы воли в рамках задачи нахождения действия к задаче «овладения собой». Экспериментальные эмпирические исследования волевой регуляции.

Общее состояние дел в современных теоретических исследованиях воли. Отечественные психологи о феномене воли: концепция воли В. А. Иванникова, взгляды В. И. Селиванова, Е. П. Ильина, М. Ш. Магомед-Эминова и др. Взгляды Н. Аха на контроль за действиями. Локус контроля Дж. Роттера.

Роль различных психологических процессов в волевой регуляции. Волевое усилие как механизм волевой регуляции. Развитие волевой регуляции. Воля и рефлексия.

Волевые свойства личности, структура волевых качеств. Первичные волевые качества личности. Вторичные и третичные волевые качества личности. Диагностика уровня развития волевых качеств человека. Диапазон проявления слабОВОлия (абулия и апраксия). Воспитание и самовоспитание воли (приемы, способы).

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 9.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

2. Стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности и вызванное этим стремлением поведение.
3. Патологическое желание воровства.
4. Собирательный термин для обозначения динамических психологических образований, сущностью которых является потребностное отношение человека к миру.

6. Качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.

7. «Симптом восковой гибкости» – застывание больного в одной позе, возможность сохранять приданную позу в течение длительного времени.

12. Немотивированный отказ от речи.

14. Механизм актуализации волевого усилия.

16. Качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач.

17. Спонтанность и необдуманность действий, совершаемых под влиянием волевых импульсов.

19. Пониженная волевая активность.

20. Паталогическое отсутствие желания действий.

21. Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.

24. Отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности.

25. Проявление тормозящей функции воли, заключающееся в подавлении таких состояний человека, которые препятствуют достижению поставленной цели.

По вертикали

1. Осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям.

5. Свойство человека, способность сознательно управлять своей психикой и поступками.

8. Волевая регуляция и волевое усилие.

9. Полная уверенность в исполнимости решения.

10. Немотивированный отказ от выполнения действий.

11. Сложное нарушение целенаправленности действий.

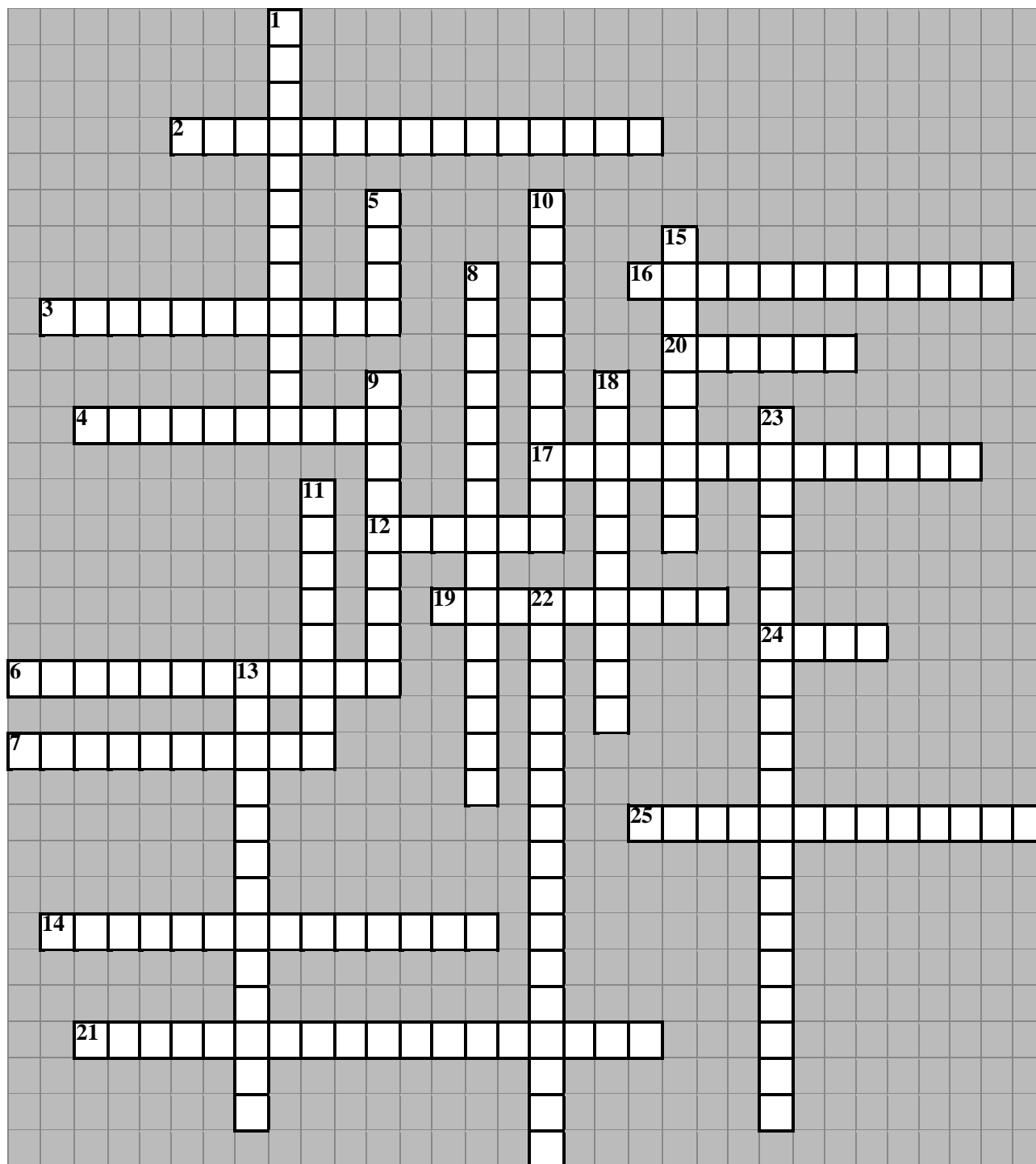
13. Качество личности, заключающееся в умении добиваться поставленной цели.

15. Извращение или изменение волевой активности.

18. Повышенная волевая активность.

22. Качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

23. Качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.



**Задание 2. Измерение локуса контроля.
Формирование навыков саморегуляции
Вопросы для отработки**

1. Психологическое обследование с помощью опросника «Уровень субъективного контроля» для определения доминирующего локуса контроля: интернальный и экстернальный (прил. 7).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.
3. Проведение сеансов аутогенной тренировки.
4. Выполнение упражнений образной релаксации для снижения утомления и восстановления работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 10. Психология внимания

Содержание темы. Понятие внимания. Физиологические механизмы внимания. Особенности внимания как психического процесса и состояния человека. Определение внимания. Свойства внимания: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объем.

Функции и виды внимания. Функции внимания: активизация, обеспечение избирательности познавательных процессов. Роль внимания в восприятии, памяти, мышлении, осуществлении различных видов деятельности и общения человека. Природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредованное внимание, непроизвольное и произвольное внимание, чувственное и интеллектуальное внимание.

Психологические теории внимания. Связь внимания с аффективным состоянием и волей человека. Теория внимания Т. Рибо. Роль движений в акте внимания. Внимание, объективация и установка человека. Концепция Д. Н. Узнадзе. Внимание как важная сторона ориентировочно-исследовательской деятельности. Теория П. Я. Гальперина.

Когнитивная психология внимания. Внимание как селекция. Эксперименты К. Черри. Модели ранней селекции. Модели поздней селекции. Внимание как умственное усилие. Модель единых ресурсов. Критика моделей селекции и ограниченных ресурсов. Внимание как перцептивное действие.

Расстройства внимания. Внимательность как свойство личности.

Развитие внимания. Низшие и высшие формы внимания. Развитие внимания у школьников. Концепция Л. С. Выготского.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 10.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Степень сосредоточенности, представляющая собой единство двух признаков: интенсивности внимания и его узости.

3. Внимание, занимающее промежуточный характер – сначала оно требует волевых усилий, а затем, по мере того, как человек начинает интересоваться процессом, за которым наблюдает, переходит в непроизвольное.

5. Вторая теория психологии, сводящая явление внимания к структурности сенсорного поля (Э. Рубин).

6. Как можно объединить: чем больше интенсивность (сила) внимания, тем меньше объем, и наоборот?

10. Каким господствующим, устойчивым очагом возбуждения в коре, по Ухтомскому, определяется внимание?

11. Внимание, направленное на оценку ощущений с кожи и слизистых оболочек.

13. Внимание, активизирующееся при мыслительных процессах.

14. Познавательная деятельность человека, продуктом или результатом которой является мысль (понятие, смысл, идея).

17. Как называется то, когда внимание характеризуется количеством объектов или элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент?

19. Внимание, контролируемое волевым усилием.

21. Способность внимания к сосредоточению на наиболее важных объектах.

25. Как называют такое расстройство, когда люди не могут изменить способ своей работы, суждения, не способны переключаться с одного вида деятельности на другой?

По вертикали

2. Вовсе не включали внимание в систему психологии, для них не существовало ни личности, ни объекта, а лишь представления и их ассоциации.

4. По форме деятельности выделяют внимание, когда основным видом деятельности человека является восприятие информации.

7. Это направленность и сосредоточенность сознания, которые предполагают повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида

8. Это способность внимания поддерживать достаточный уровень сосредоточенности столько времени, сколько целесообразно для данной деятельности.

9. Эта черта раздражителя помогает вызвать непроизвольное внимание.

12. Данное внимание важно при контроле над работой мышечной системы.

15. Это познавательный процесс, формирующий субъективную картину мира.

16. Какой вид отвлекаемости возникает под влиянием внешних раздражителей?

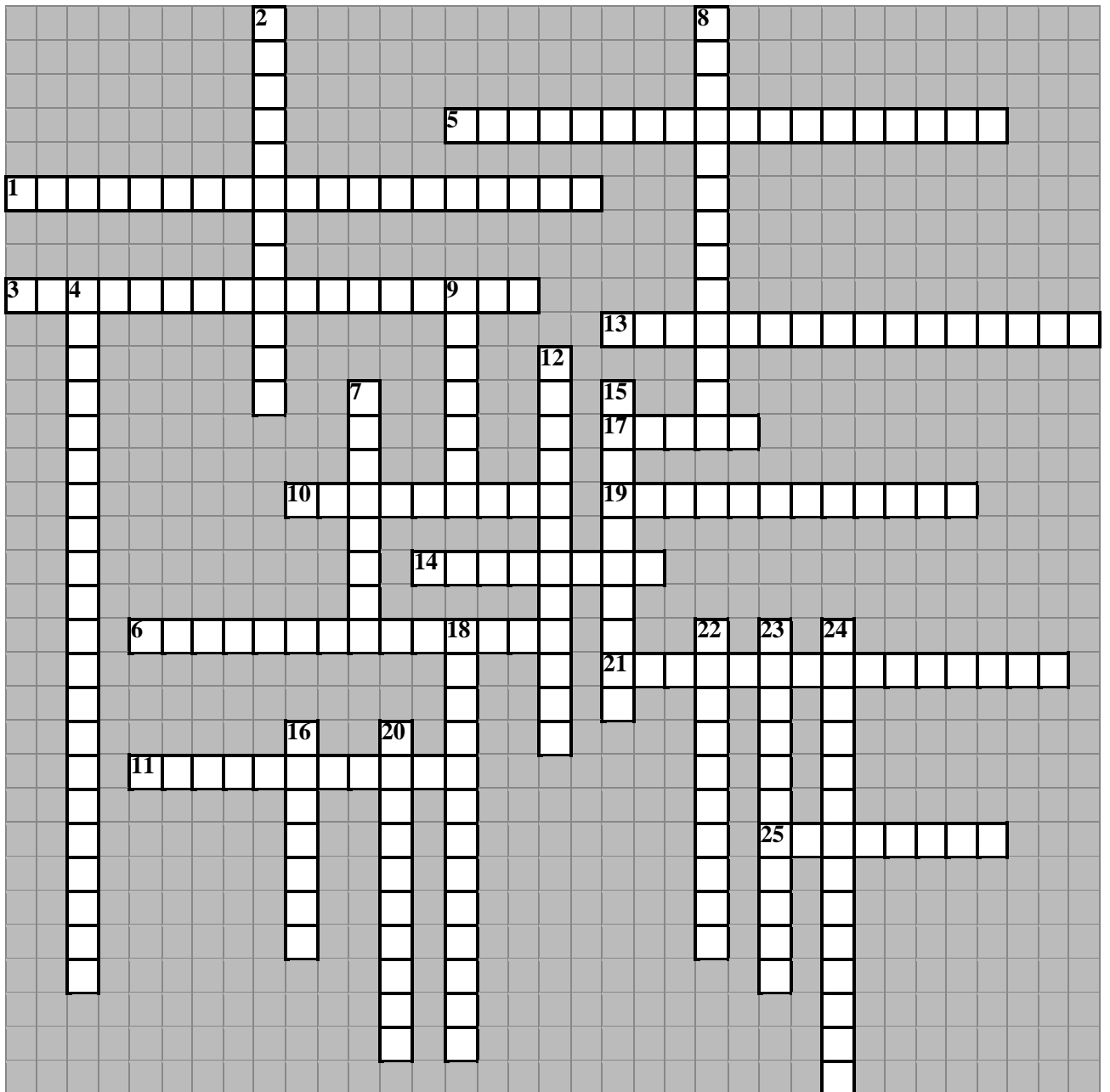
18. Как называют произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой?

20. Какой вид отвлекаемости возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса к делу, которым занят в данный момент человек?

22. Как называют неспособность и неготовность индивида к перестройке запланированной схемы активности в обстоятельствах, когда ранее намеченная программа требует существенных изменений?

23. Это нарушение мышления, проявляющееся его крайней тугоподвижностью и бедностью ассоциаций.

24. Это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей (какой вид внимания?).



Задание 2. Измерение свойств внимания

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью методик «Корректирующая проба» (Бурдона–Анфимова), «Черно-красная таблица» (Горбова) для определения уровня развития свойств внимания (устойчивости, переключения, распределения, объема) (прил. 8).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

Задание 3. Развитие свойств внимания

Вопросы для отработки

1. Проведение групповых упражнений с элементами игровых ситуаций для развития свойств внимания (устойчивости, переключения, распределения, объема) (см. прил. 8).
2. Обсуждение результатов психологического тренинга.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Раздел IV. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 11. Психология ощущений

Содержание темы. Понятие ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Ощущение и перцептивная деятельность. Анализатор. Отбор полезной информации в ощущениях. Классификация ощущений. Психологические особенности зрительных ощущений. Специфика слуховых ощущений. Обонятельные, вкусовые и осязательные ощущения.

Общие свойства ощущений. Чувствительность и ее измерение. Адаптация. Взаимодействие ощущений. Сенсбилизация. Синестезия. Чувствительность и упражнение.

Психофизические законы. Понятие абсолютного и относительного порогов ощущений и чувствительности. Психометрическая кривая. Закон Бугера–Вебера. Закон Вебера–Фехнера. Закон Стивенса.

Измерение ощущений. Косвенное измерение ощущений. Методы косвенного измерения. Прямое измерение ощущений. Методы прямого измерения. Основные положения теории обнаружения сигналов. Понятие сигнала, шума, критерия, чувствительности. Рабочая характеристика приемника.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 11.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

2. Эта дуга обозначает совокупность нервных структур, проводящих нервные импульсы от раздражителей, находящихся на периферии тела, к центру, перерабатывающих их в центральной нервной системе и вызывающих реакцию на соответствующие раздражители.

4. Это всеобщее свойство материи, заключающееся в способности объектов воспроизводить с различной степенью адекватности признаки, структурные характеристики и отношения других объектов.

9. Это свойство живой материи приходит в состояние возбуждения под влиянием раздражителей и сохранять его следы в течение некоторого времени.

10. Это ощущение является результатом механического воздействия на рецепторы звуковых волн с частотой колебаний от 16 до 20000.

12. Русский физиолог и психолог, автор естественно-научной теории психической регуляции поведения, предвосхитивший в своих работах понятие об обратной связи как непрременном регуляторе поведения.

13. Ощущения, вызываемые рецепторами, расположенными во внутренних органах и тканях тела, отражающие состояние внутренних органов.

14. Это понятие (по Павлову) обозначает совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители.

16. Это ощущение – вид ощущений, вызываемых воздействием на зрительную систему электромагнитных волн в диапазоне от 380 до 780 нанометров.

18. Это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя.

19. Это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии материальных раздражителей на соответствующие рецепторы.

21. Качественная характеристика ощущений, возникающих под действием определенных раздражителей и отражающих свойства объективной реальности в специфически закодированной форме.

По вертикали

1. Процесс, направленный изнутри наружу, от центральной нервной системы к периферии тела.

3. Понятие, характеризующее ход процесса нервного возбуждения по нервной системе в направлении от периферии тела к головному мозгу.

5. Ощущения, вызываемые рецепторами, расположенными в связках и мышцах, дающие информацию о движении и положении нашего тела.

6. Ощущения, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды, вызываемые рецепторами, расположенными на поверхности тела.

7. Наиболее широко представленный вид чувствительности. В состав него, наряду с тактильными ощущениями (ощущениями прикосновения: давления, боли), входит самостоятельный вид ощущений – температурные ощущения (тепло и холод).

8. Ученый, изучая закономерности построения образа на сетчатке глаза, выдвигает предположение, что деятельность сознания, вмешиваясь в оптические законы, производит переворачивание образа, воз-

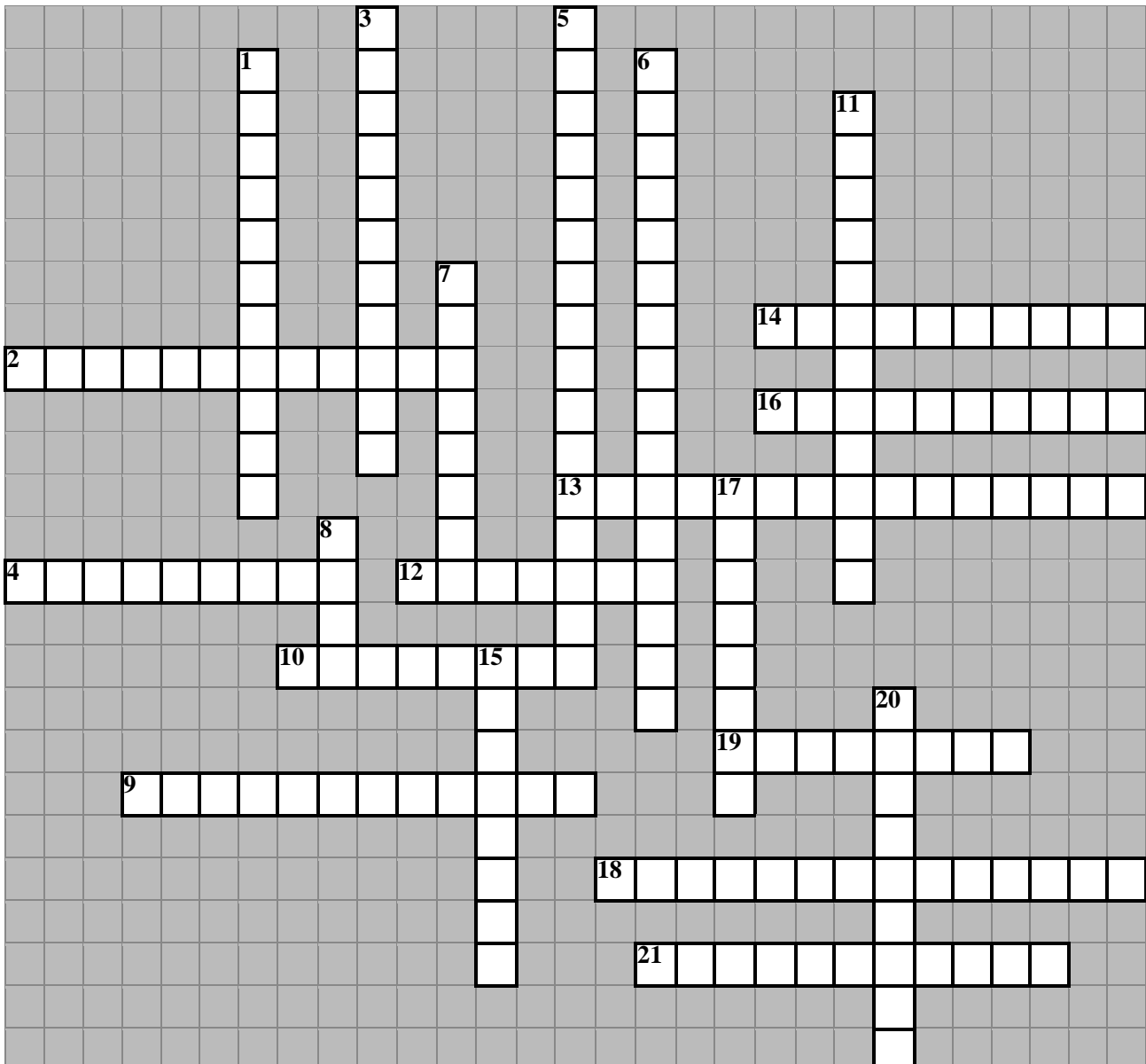
вращая его в положение, соответствующее реальным пространственным отношениям.

11. Как называется любой фактор, воздействующий на организм и способный вызвать в нем какую-либо реакцию?

15. Эти ощущения имеют четыре основные модальности: сладкое, соленое, кислое и горькое. Все остальные ощущения вкуса представляют собой разнообразные сочетания этих четырех основных.

17. Это специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей: физических, химических, механических и т. д., и их преобразования в нервные электрические импульсы.

20. Эта изоляция – продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений.



Задание 2. Измерение произвольных реакций

Вопросы для отработки

1. Психофизиологическое обследование с помощью автоматизированных методик «Простая сенсомоторная реакция», «Сложная сенсомоторная реакция» и «Реакция на движущийся объект» АППК «Мультипсихометр» для оценки быстроты и качества реагирования на движущийся стимул.

2. Обсуждение результатов психофизиологического обследования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Лебедев И. Б., Цветков В. Л. Естественно-научные основы психологии : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2007. – 108 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 12. Психология восприятия

Содержание темы. Характеристика восприятия и его особенностей. Физиологические механизмы восприятия. Отличие восприятия от ощущений. Явление объективизации в восприятии. Основные свойства образа восприятия: предметность, константность, целостность, категориальность. Факторы, определяющие интеграцию ощущений в целостные зрительные образы: близость воспринимаемых элементов друг к другу, их сходство, естественное продолжение и замкнутость.

Классификация восприятий. Свойства восприятия: предметность, целостность, структурность, константность, осмысленность, апперцепция. Физиологические основы восприятия. Восприятие как действие. Роль моторных компонентов в восприятии. Наблюдение и наблюдательность. Развитие наблюдательности.

Законы восприятия. Движение и его роль в различных видах восприятия. Устойчивость образов восприятия. Значение умозаключений и жизненного опыта в восприятии. Восприятие и механизмы работы мозга. Восприятие, научение и мышление. Последовательность перцептивных актов, включенных в процесс восприятия.

Восприятие пространства. Особенности восприятия человеком осмысленных плоскостных изображений. Восприятие человеком лица другого человека. Восприятие формы предметов. Восприятие величины предмета. Восприятие глубины и удаленности предметов. Восприятие направления. Зрительные иллюзии. Восприятие времени и движения.

Развитие восприятия у детей.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 12.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду По горизонтали

2. Одно из свойств восприятия, которое состоит в выделении из общего пространства каких-либо объектов или их признаков.
5. Нарушение внимания вследствие чрезмерного углубления в работу и невозможности переключиться.
6. Оpozнaвание воспринимаемого объекта.

7. Устойчивость, постоянство образов восприятия, проявляющиеся в относительной независимости воспринимаемых характеристик объектов от параметров раздражения рецепторных поверхностей органов чувств.

12. Как охарактеризовать в человеке неосознанную готовность к определенному поведению, готовность положительно или отрицательно реагировать на те или иные события?

13. Сложное образование, состоящие из терминалей (нервных окончаний) дендритов чувствительных нейронов, глии, специализированных образований межклеточного вещества и специализированных клеток других тканей.

14. Зависимость восприятия от прошлого опыта, общего состояния психической деятельности человека и его индивидуальных способностей.

18. Свойство, при котором предметы и явления воспринимаются как нечто целое.

19. Как называется порог, для которого необходима минимальная деятельность воздействия раздражителя, вызывающая возникновение ощущений?

По вертикали

1. Кем был предложен термин «социальное восприятие» в 1947 г.?

3. Активная форма чувственного познания человеком действительности – это метод ...

4. Какое свойство внимания характеризует продолжительность сосредоточенности психических процессов на одном объекте?

8. Человек, который «чувствует» окружающий мир и воспринимает большую часть информации через обоняние, осязание, с помощью движений и т. д.

9. Как называется степень сосредоточенности сознания на одном объекте?

10. Как называется отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств, воздействующих на его органы чувств?

11. Процесс, характерный для восприятия, в его отличии от ощущений.

14. Связь, возникающая при определенных условиях между двумя или более психическими образованиями.

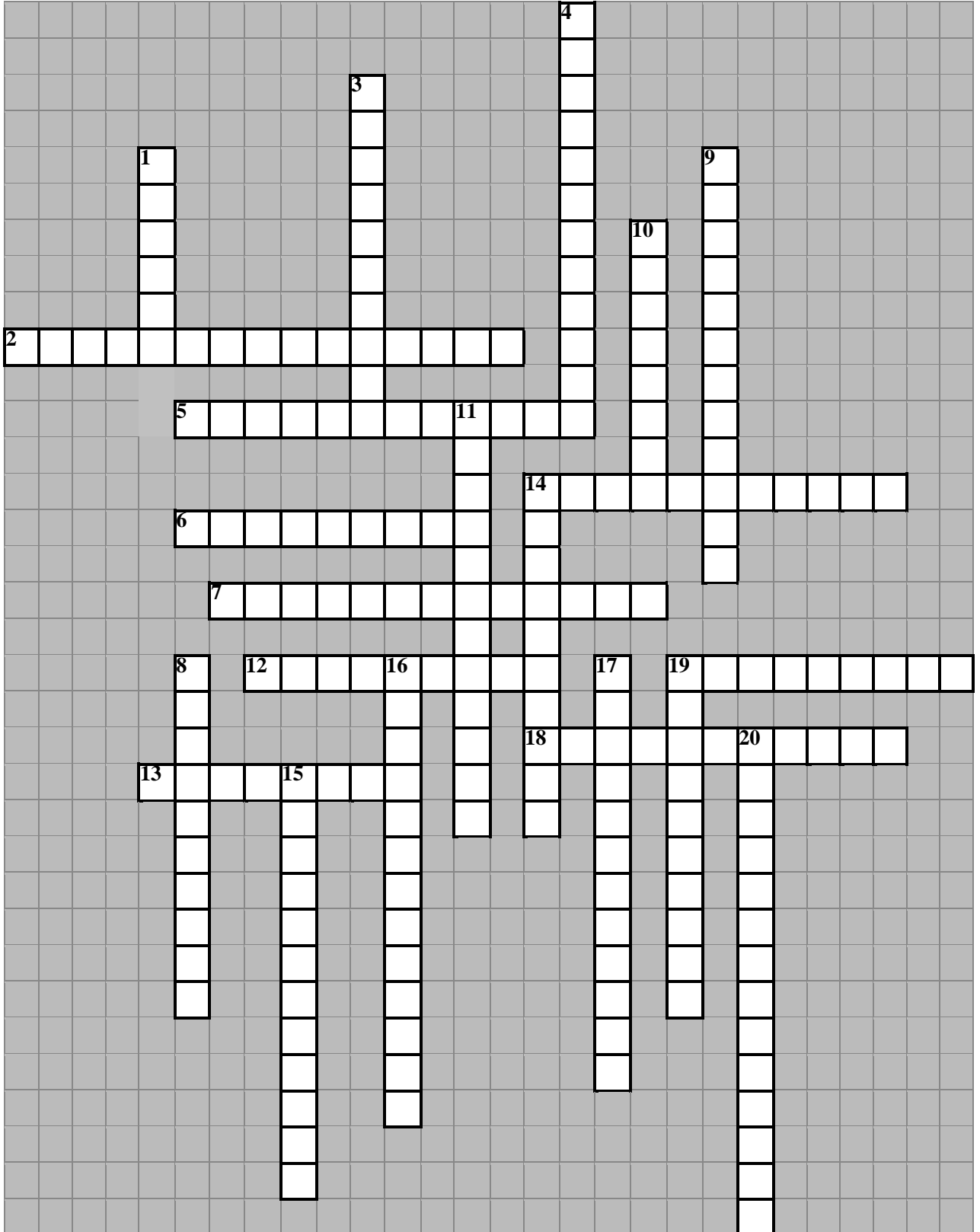
15. Вид внимания.

16. Один из принципов, лежащих в основе восприятия.

17. Искаженное восприятие действительности при виде объектов, не существующих в окружающей среде.

19. Целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии в данный момент на органы чувств.

20. Какой вид внимания сосредотачивает сознание на объекте как раздражителе?



Задание 2. Исследование особенностей восприятия

Вопросы для отработки

1. Роль упражнений в развитии чувствительности. Оценка особенностей восприятия размеров предметов, расстояния и времени, а также исследование зрительных иллюзий (прил. 9).
2. Обсуждение результатов психологического эксперимента.

Задание 3. Визуальная психодиагностика.

Оценка личности по внешним признакам

Вопросы для отработки

1. Решение задач по оценке психологических особенностей личности с использованием метода наблюдения (см. прил. 9).
2. Обсуждение результатов психологического эксперимента.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Лебедев И. Б., Цветков В. Л. Естественно-научные основы психологии : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2007. – 108 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 13. Психология памяти

Содержание темы. Общее представление о памяти. Понятие о памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

Виды памяти и их особенности. Основания для классификации видов памяти. Деление памяти по времени хранения информации на мгновенную, кратковременную, оперативную, долговременную, генетическую. Классификация видов памяти по органам чувств и использованию мнемических средств: образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная, произвольная и непроизвольная, механическая и логическая, непосредственная и опосредствованная. Особенности кратковременной памяти, ее объем, механизмы, связь с сознанием. Подсознательный характер долговременной памяти человека. Связь долговременной памяти с речью и мышлением, в частности с внутренней речью. Смысловая организация материала в долговременной памяти.

Индивидуальные различия памяти у людей. Индивидуальные особенности памяти, их качественные и количественные характеристики. Различия в объеме кратковременной памяти. Зрительная и эйдетическая память. Слуховая память и сфера ее профессионального использования. Логическая память. Нарушения памяти при различных заболеваниях. Связь этих нарушений с общими изменениями личности больного. Эффект Зейгарник и его психологическое объяснение.

Теории памяти. Теории памяти в психологии. Ассоциативная теория памяти. Понятие ассоциации и ее основные виды: по смыслу, смежности, сходству и контрасту. Гештальттеория памяти. Смысловая концепция памяти. Психоаналитическая теория памяти. Механизмы забывания по З. Фрейду. Деятельностная теория памяти: концепция Выготского–Леонтьева. Информационно-кибернетическая теория памяти.

Формирование и развитие памяти. Концепция развития памяти П. П. Блонского. Теория культурно-исторического развития памяти Л. С. Выготского. Развитие непосредственного и опосредствованного запоминания у детей по А. Н. Леонтьеву. Подбор и использование эффективных стимулов-средств для запоминания и припоминания. Другие приемы улучшения памяти. Воображение и память. Мысленные ассоциации и запоминание. Отрицательная роль интерференции при воспроизведении материала.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 13.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Непреднамеренное запечатление воздействий без специальной цели их запомнить.
3. Как называют свойства функциональных систем мозга, позволяющие кодировать и декодировать информацию в целях ее запоминания, сохранения и воспроизведения?
5. Какая память проявляется в ходе выполнения какой-либо деятельности, когда сохраняется информация?
7. Благодаря какой памяти в течение 0,1–0,5 с удерживается полная и точная картина того, что только восприняли органы чувств, при этом не производится никакой обработки полученной информации?
8. Какая память в течение нескольких часов хранится, накапливается, а во время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную память?
12. Как называется количество запомненного и воспроизведенного материала (объем памяти), скорость запоминания и воспроизведения?
13. Один из основных психических процессов, проявляющийся в способности человека запоминать, сохранять в сознании и в последующем воспроизводить различные обстоятельства, имевшие место в прошлом.
15. Какая память обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5–7 мин), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память?
16. В какой памяти в процессе запоминания преобладает вкусовой анализатор?
17. Какая память хорошо запоминает и воспроизводит то, что человек смог ощупать, к чему прикоснулся руками?
18. Как называется результативная сторона памяти?
20. Какая теория памяти опирается на теорию актов, представители которой (Ж. Пиаже, А. Валлон, Т. Рибо и др.) рассматривают па-

мать как историческую форму деятельности, высшее проявление которой – произвольная память?

22. Какая теория памяти возникла на почве стремления внедрить в психологию объективные научные методы?

23. Как называется процесс активного или пассивного (произвольного и непроизвольного) преобразования запомненной информации?

По вертикали

2. Какой из процессов в системе памяти проявляется в невозможности (неспособности) припомнить или узнать либо в ошибочном припоминании и узнавании?

4. Как по-другому называется мгновенная память?

6. Какая память обеспечивает длительное сохранение информации?

9. Как называется прочность памяти, вероятность быстрого и точного запоминания и такого же воспроизведения?

10. Какая форма запоминания характеризуется наличием определенной цели (запомнить) и специальных средств для ее осуществления?

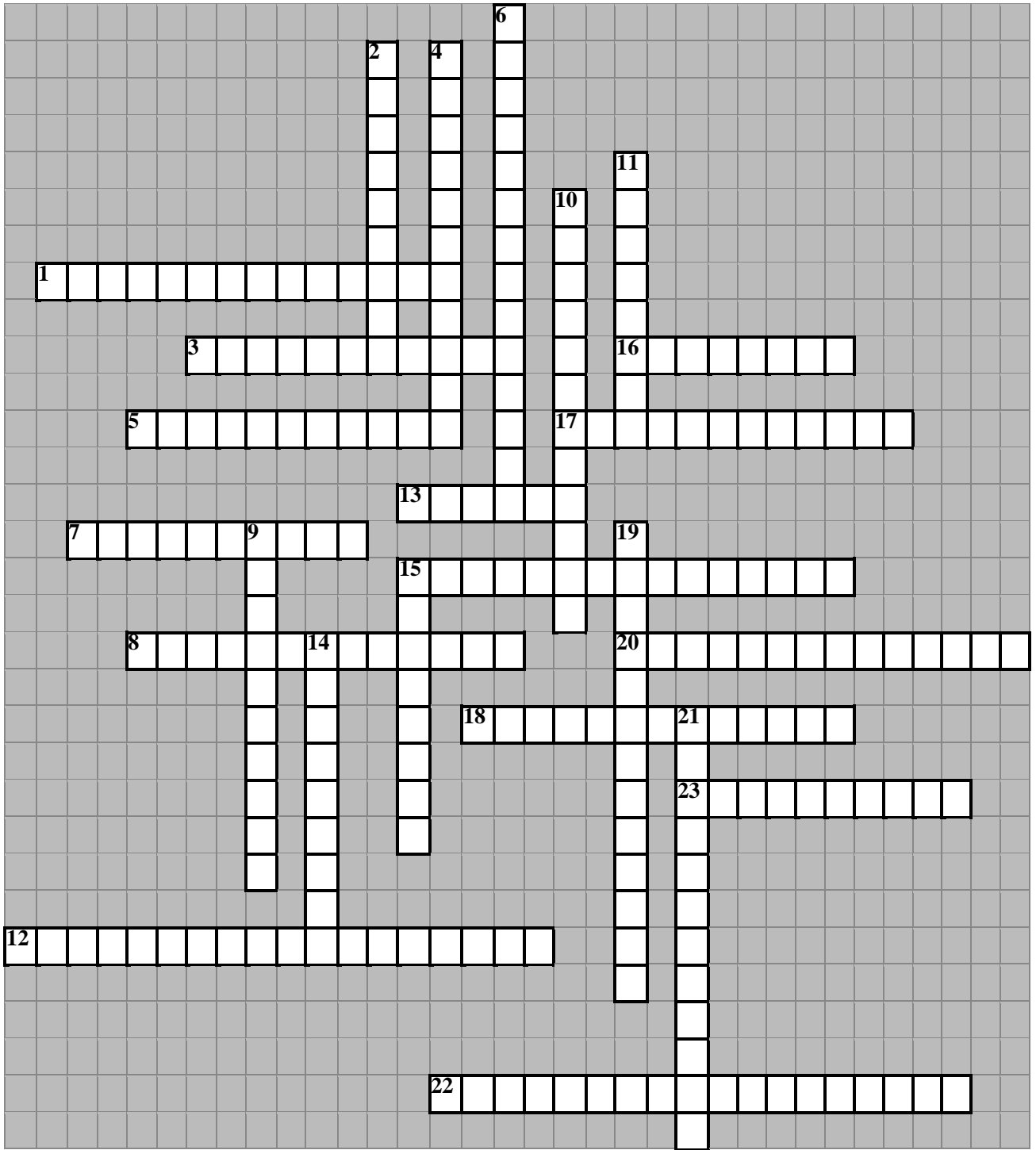
11. Какая память способствует хорошему запоминанию и воспроизведению разнообразных звуков. Особенно хорошо развита у музыкантов, акустиков и т. п.?

14. Как называется процесс идентификации (опознания) объектов или явлений как ранее известных в момент непосредственного контакта с ними?

15. Как называется точность запоминания и воспроизведения?

19. Как называются образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим?

21. Что осуществляется при отсутствии восприятия объекта?



Задание 2. Диагностика характеристик памяти
Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью методик «Слухоречевая память», «Память на числа», «Память на образы» (прил. 10).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования.

Задание 3. Тренировка и развитие памяти

Вопросы для отработки

1. Выполнение упражнений с целью развития памяти курсантов. Привитие курсантам навыков использования мнемотехнических приемов запоминания в профессиональной деятельности.
2. Обсуждение результатов психологического тренинга.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 14. Психология мышления

Содержание темы. Природа и виды мышления. Понятие о мышлении. Мышление как процесс активного, творческого познания и преобразования действительности. Теоретическое и практическое мышление, их подвиды: понятийное, образное, наглядно-образное, наглядно-действенное. Логические операции мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация. Основные процессы мышления: суждение, умозаключение. Определение понятий. Индукция и дедукция. Мышление и эмоции. Аутистическое мышление.

Особенности творческого мышления. Понятие творческого мышления, его особенности и условия продуктивности. Факторы, способствующие и препятствующие творческому мышлению человека. Понятие интеллекта. Трехмерная модель интеллекта по Дж. Гилфорду. Тесты интеллекта. Коэффициент интеллекта. Устойчивость и изменчивость показателей интеллектуального развития, неоднозначность их связи с профессиональными успехами человека.

Теории мышления в психологии. Типы теорий мышления. Ассоциативная теория мышления. Представление о мышлении в бихевиоризме и гештальтпсихологии. Логическая теория мышления (С. Л. Рубинштейн). Деятельностная теория мышления (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, О. К. Тихомиров). Информационно-кибернетическая теория мышления.

Развитие мышления. Разные подходы к развитию мышления. Концепция детского интеллекта и этапов его становления по Ж. Пиаже. Теория планомерного формирования умственных действий П. Я. Гальперина.

Исследование процесса формирования понятий. Концепция Л. С. Выготского и методика изучения этого процесса (методика Выготского–Сахарова). Информационная теория когнитивного развития. Групповые формы работы, стимулирующие развитие мышления.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 14.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

1. Вид мышления, при котором выражен замкнуто-углубленный тип личности или культурного феномена.
2. Умозаключение, которое строится на косвенной информации и наших догадках.
3. Вид творческого мышления, продуктом которого является порождение новых образов, создание новых визуальных форм, несущих определенную смысловую нагрузку и делающих значение видимым.
5. Вид мышления, при котором выражена неспособность личности поставить себя на позицию других.
7. Средняя форма олигофрении.
12. Опосредствованное прошлым опытом речевое мышление человека. Словесно-логическое, или вербально-логическое, или абстрактно-понятийное мышление.
13. Новое суждение, полученное из исходной посылки логическим путем.
16. Мышление осуществляемое в процессе своеобразных эмпирических обобщений, основанием для которых служат отношения между вещами, открывающиеся в восприятии.
18. Взаимодействие двух или большего числа процессов, при котором возникает нарушение.
19. Основными компонентами такого мышления являются содержательные абстракции, обобщения, анализ, планирование и рефлексия. Его интенсивному развитию у субъектов способствует учебная деятельность.
20. Внешний или внутренний диалог, раскрывающий различные, а поэтому противоречащие друг другу стороны действительности.
21. Вид мышления, совершающийся в ходе практической деятельности.
23. Врожденное стойкое нарушение интеллекта.

По вертикали

4. Количественная мера возможности появления события.
6. Легкая форма олигофрении.
8. Форма мышления, посредством которой из одного или нескольких суждений на основании правил выводится новое суждение.
9. Синоним «творческого мышления», связанного с решением проблем: новых, нестандартных для субъекта интеллектуальных задач.
10. Операция, обратная обобщению, выделение у предмета или явления характерных именно для него черт, не связанных с чертами, общими для класса предмета или явления.

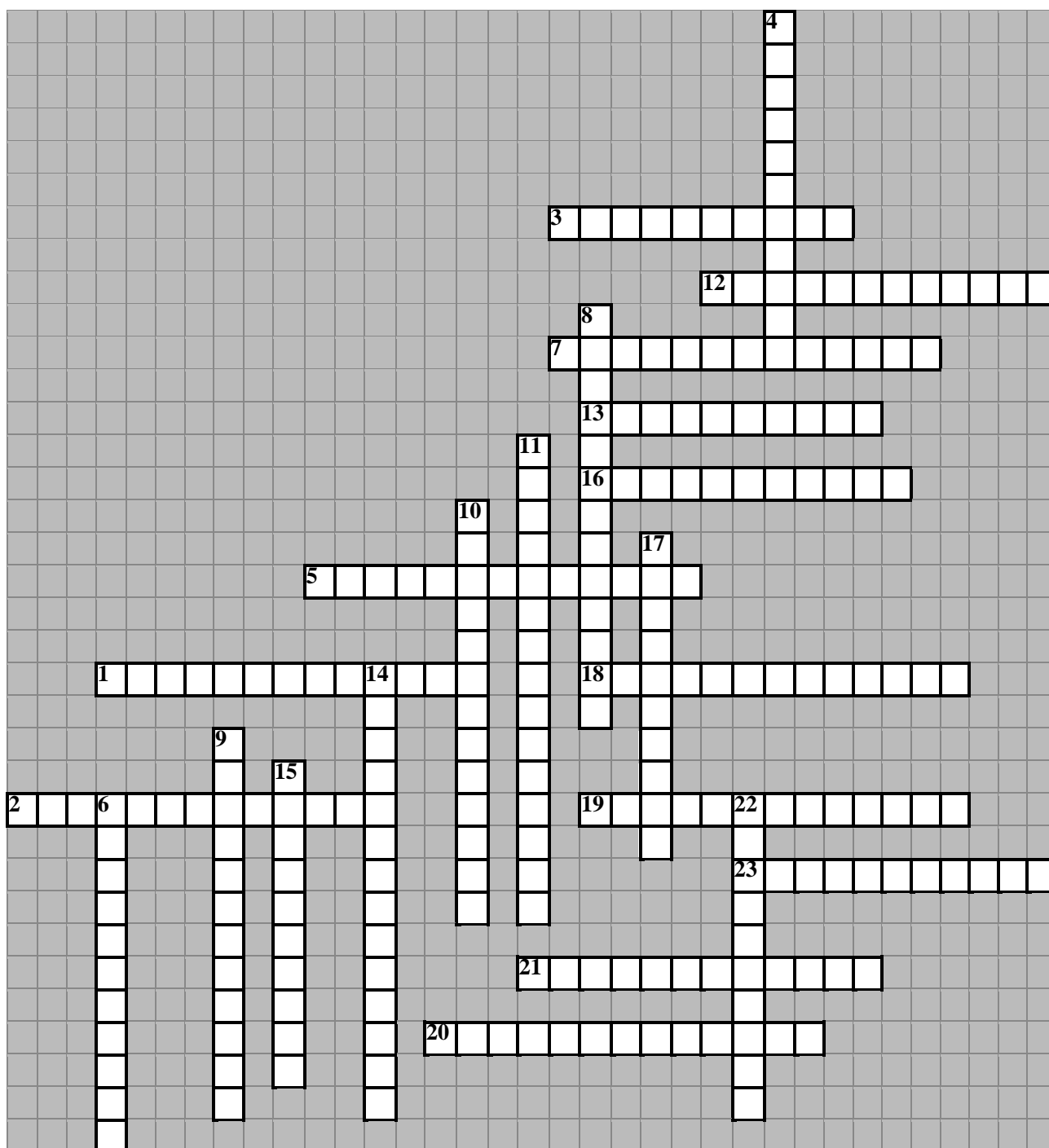
11. Выделение одной стороны предмета или явления, которая в реальности как отдельная не существует.

14. Расположение отдельных предметов, явлений, мыслей в определенном порядке по какому-либо одному признаку.

15. Вид мышления, характеризующийся потерей способности образования ассоциаций, фрагментарностью. Отдельные образы, восприятия, понятия не связываются между собой.

17. Мышление, в котором используются определенные понятия.

22. Как еще называется продуктивное мышление?



Задание 2. Оценка уровня развития мышления.

Исследование структуры интеллекта

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью автоматизированных тестов Векслера, Вандерлика, Равена АППК «Мультипсихометр» для определения уровня развития мышления.

2. Психологическое обследование с помощью автоматизированного теста Амтхауэра АППК «Мультипсихометр» для определения уровня развития вербального и математического мышления, пространственного воображения и памяти.

3. Обсуждение результатов психологического тестирования

Задание 3. Развитие качеств мышления

Вопросы для отработки

1. Формирование навыков использования способов и приемов активации мышления в профессиональной деятельности (индивидуальные и социальные техники) (прил. 11).

2. Обсуждение результатов психологического тренинга.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 15. Психология речи

Содержание темы. Речь и ее функции. Значение речи в жизни человека, в его психологии и поведении. Речь как средство общения (коммуникации) и обобщения (мышления). Виды речи, их назначение. Отличие речи от языка. Значение и смысл. Слово как понятие. Сокращение и развернутая речь, их психологические особенности. Теории усвоения языка и развития речи. Теория научения в речевом развитии. Психолингвистическая модель порождения и функционирования речи.

Речь как средство общения. Информационный обмен – первоначальная функция речи. Коммуникации у человека и обезьян. Отличие человеческой речи от средств общения у обезьян. Проблема врожденности и приобретенности человеческой речевой способности. Опыт обучения животных человеческой речи.

Речь как инструмент мышления. Связь мысли со словом. Участие голосового аппарата человека в решении интеллектуальных задач. Соотношение мышления и речи. Значение слова как единицы мышления и речи. Особенности начального периода развития мышления и речи у ребенка.

Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь ребенка как промежуточная форма между внутренней и внешней речью. Становление и функционирование детской речи, развитие ее грамматических структур и коммуникативных функций. Механизмы усвоения речи ребенком.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 15.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

3. Непроизвольное повторение психическим больным слов и фраз, услышанных от окружающих; симптом кататонии.

7. Какая речь имеет отклонение от возрастной речевой нормы ребенка.

9. Вид речи, имеющий одного субъекта и представляющий собой сложное синтаксическое целое, в структурном отношении совсем не связанный с речью собеседника.

10. Кто изучал взаимодействие речевых коммуникаторов?

11. Речь одного человека, в течение относительно длительного времени, излагающего свои мысли, или последовательное связное изложение одним лицом системы знаний.

12. Ответ, возражение, замечание на слова собеседника, отличающееся краткостью, наличием вопросительных и побудительных предложений, синтаксически не развернутых конструкций.

17. Что называется процессом материализации мыслей, вербальной коммуникацией?

18. Нарушение речи, которое характеризуется частым повторением или пролонгацией звуков, слогов или слов; частыми остановками или нерешительностью в речи, разрывающей ее ритмическое течение.

21. Сложная знаковая система, естественно или искусственно созданная и соотносящая понятийное содержание и типовое звучание (написание).

22. Находящийся снаружи, вне чего-либо, относящийся к окружению чего-либо.

23. Коммуникативное качество речи.

25. Эффект действия. Предел действительного полезного воздействия (практической результативности) специфического мероприятия на определенную популяцию.

По вертикали

1. Речь, лишенная звукового оформления и протекающая с использованием языковых значений, но вне коммуникативной функции; внутреннее проговаривание.

2. Чье высказывание: слово – это сигнал, который обобщает непосредственные сигналы, создавая возможность отвлечения и абстрагирования от непосредственной действительности?

4. Как называется то, о ком или о чем говорится в предложении; отвечает на вопросы «кто?», «что?»?

5. Научное направление, изучающие природу языка и речи.

6. Вид речи, заключающийся в попеременном обмене знаковой информацией (в том числе паузами, молчанием, жестами) двух и более субъектов.

8. Формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом.

13. Специальная педагогическая наука о нарушениях речи, способах их предупреждения, выявления и устранения средствами специального обучения и воспитания.

14. Синтаксически правильное построение предложений, а также применение в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения.

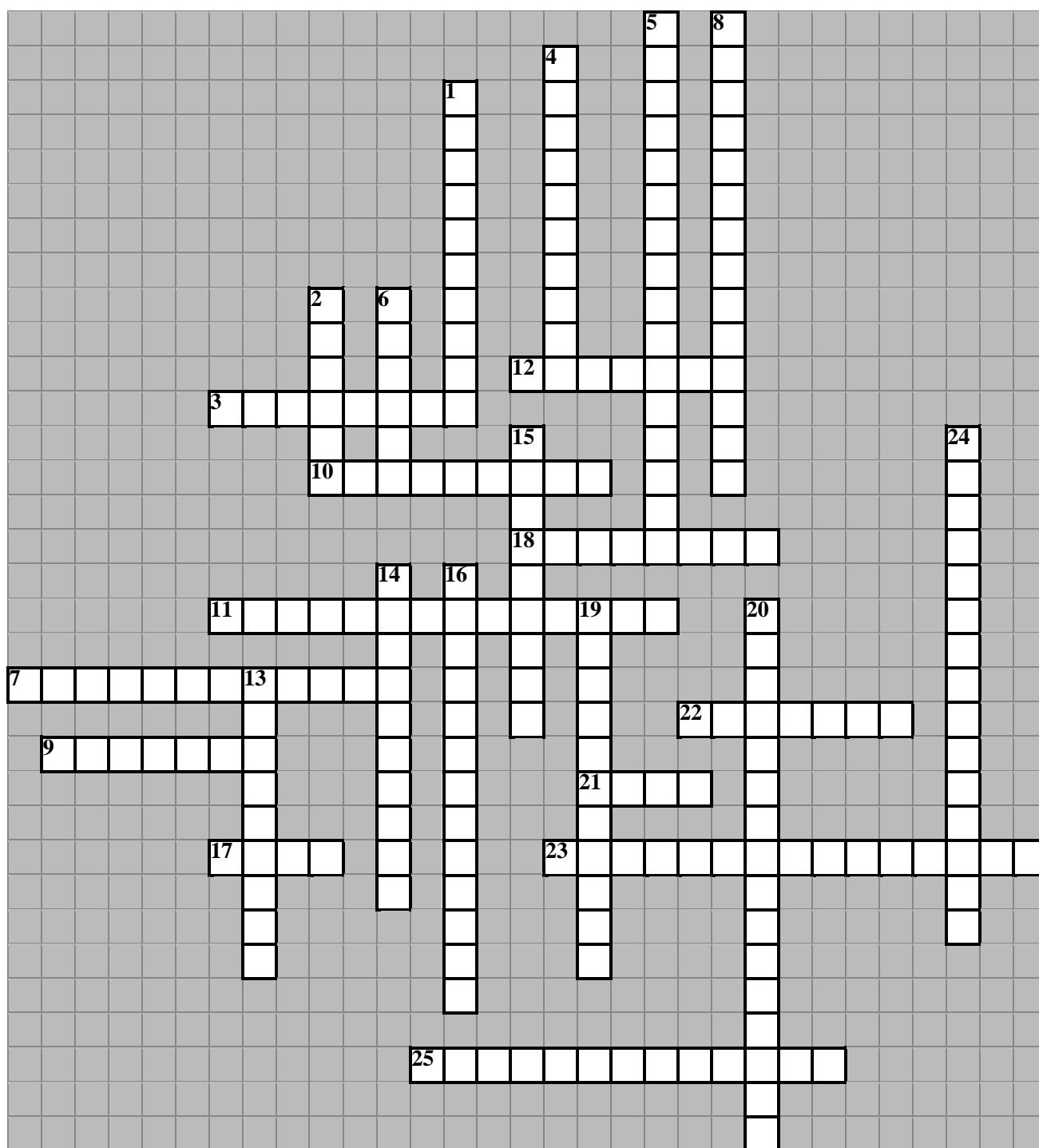
15. Действие или состояние предметов и лиц, которые выражены подлежащим.

16. Разговор, в котором участвует не менее двух собеседников, психологически наиболее простая и естественная форма речи, возникает при непосредственном общении двух или нескольких собеседников и состоит в основном в обмене репликами.

19. Просторечное и устаревшее название дефектов произношения. Недостаток речи, заключающийся в неправильном образовании звуков, соответствующих отдельным буквам.

20. Насыщенность содержанием.

24. Ключевой конституирующий признак предложения.



Задание 2. Исследование речи. Аудирование речи

Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью методики «Построение профиля слушателя» для определения индивидуальных особенностей слушания и одновременного понимания звучащей речи (прил. 12).

2. Психологическое обследование с помощью методики «Перепутанные инструкции» для оценки уровня развития слухового внимания (прил. 12).

3. Обсуждение результатов психологического тестирования.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Лебедев И. Б., Цветков В. Л. Естественно-научные основы психологии : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2007 – 108 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

Тема 16. Психология воображения

Содержание темы. Определение и виды воображения. Понятие воображения, его основные отличия от образов памяти и восприятия. Виды воображения: активное, пассивное, продуктивное, репродуктивное, их особенности. Сновидения, галлюцинации и грезы как виды воображения.

Основные функции воображения: активизация наглядно-образного мышления, управление эмоционально-потребностными состояниями, произвольная регуляция познавательных процессов, создание и реализация внутреннего плана действий, программирование поведения, управление физиологическими состояниями. Использование воображения в аутотренинге и психотерапии.

Воображение и творчество. Два вида творческой фантазии: конкретный (образный) и абстрактный (логический), их связь с доминированием у человека правого и левого полушарий мозга. Творческое воображение как отражение личности человека, ее психологического состояния. Использование данного факта при конструировании проектных методик изучения личности типа ТАТ и теста Роршаха.

Задание 1

1. Разгадайте кроссворд, составленный по теме 16.
2. Проверьте правильность ответов в прил. 1.
3. Выпишите определения и пояснения основных понятий, рассмотренных в кроссворде, в рабочую тетрадь.

Вопросы к кроссворду

По горизонтали

3. Прием создания образов воображения путем подчеркивания определенных свойств, черт, сторон различных явлений.
5. Часть линии времени, состоящая из событий, которые происходят в настоящий момент, т. е. определенная область пространства–времени.
7. Процесс деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания объективно нового.
8. Процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека.
10. Построение тех образов, которые пока не осуществлены, а иногда и не могут осуществиться.
12. Воображение, непосредственно включенное в совершаемую деятельность, и воображение, направленное на будущее.

14. Отвлечение в процессе познания от несущественных сторон, свойств, связей объекта (предмета или явления) с целью выделения их существенных, закономерных признаков.

16. Способ создания образов фантазии, при котором отдельные представления сливаются, различия сглаживаются, отчетливо прорабатываются основные черты сходства.

По вертикали

1. Образы при особых состояниях личности или его организма, когда человек не управляет процессом создания этих образов.

2. Способ создания образа воображения путем объединения в единую систему представлений в такой последовательности или сочетании, которая отлична от наших непосредственных восприятий и переживаний.

4. Процесс моделирования системных отношений окружающего мира на основе безусловных положений.

6. Часть сознания личности, один из познавательных процессов.

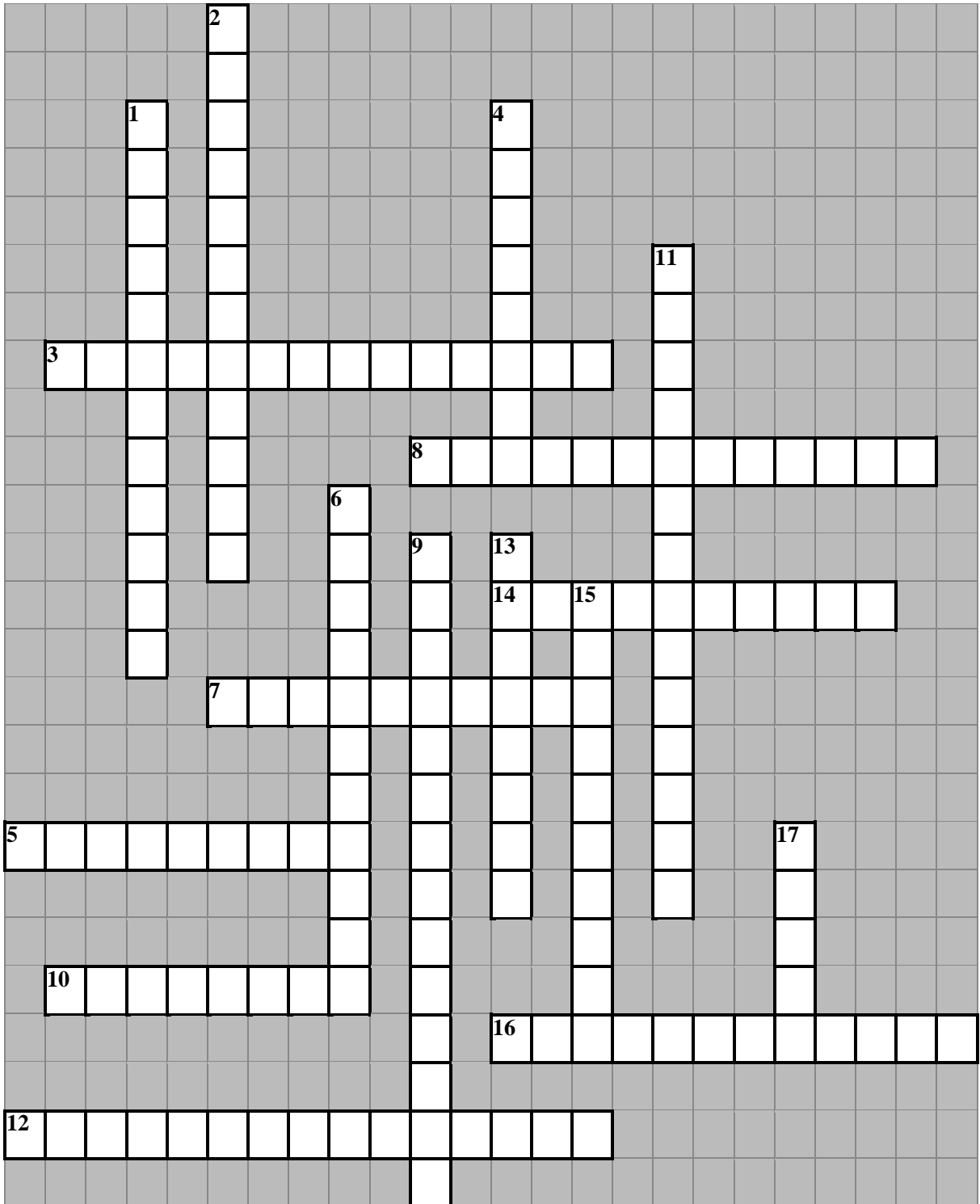
9. Парадоксальное увеличение или уменьшение предмета или его отдельных частей.

11. Способ создания образа воображения путем преуменьшения целостных образов объектов из отдельных свойств и психологических качеств.

13. Ситуация, представляемая индивидуумом или группой, не соответствующая реальности, но выражающая их желания.

15. Субъективное восприятие образов (зрительных, слуховых, тактильных и пр.), возникающих в сознании спящего человека.

17. Непосредственное или опосредованное отражение реальности в форме целостной невербальной структуры.



Задание 2. Исследование творческого потенциала
Вопросы для отработки

1. Психологическое обследование с помощью опросника «Каков ваш творческий потенциал?» А. Б. Стеклова для оценки творческого потенциала личности (прил. 13).
2. Обсуждение результатов психологического тестирования

ЛИТЕРАТУРА

Основная

Горбатов Д. С. Общепсихологический практикум : учебное пособие для бакалавров. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2013. – 307 с.

Иванников В. А. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2014. – 479 с.

Караванова Л. Ж. Психология : учебное пособие. – М. : Дашков и К, 2014. – 264 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/17595>.

Лебедев И. Б., Небольсин А. М., Печенкова Е. А. История психологии в таблицах и схемах : учебно-наглядное пособие. – М. : Эдитус, 2013. – 284 с.

Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. – СПб. : Питер, 2013. – 582 с.

Нуркова В. В. Общая психология : учебник для академ. бакалавриата. – М. : Юрайт, 2015. – 604 с.

Полякова О. Б. Общий психологический практикум: сборник диагностических процедур : учеб.-метод. пособие. – М. : МПСУ, 2012. – Ч. 1. – 117 с.

Сударик А. Н., Федотов С. Н. Общая психология : альбом схем. – М. : МосУ МВД России, 2014. – 65 с.

Дополнительная

Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов. – М. : Астрель, 2010. – 352 с.

Лебедев И. Б., Родин В. Ф., Цветков В. Л. Основы психологии для сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие. – М. : Щит-М, 2005. – 442 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 688 с.

Немов Р. С. Психология : учебник для вузов : в трех книгах. – 4-е изд. – М. : Гумант. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Кн. 2. – 608 с.

Общая психология : учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Карпова. – М. : Гардарики, 2005. – 232 с.

Общая психология : учеб.-практ. пособие / сост. С. А. Павлова, А. А. Фролов. – Краснодар : Краснодар. ун-т МВД России, 2015. – 142 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. – СПб. : Питер, 2006. – 560 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для вузов. – СПб. : Питер, 2011. – 712 с.

Юридическая психология с основами общей и социальной психологии. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 725 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Ответы на вопросы кроссвордов

По теме 1

По горизонтали	По вертикали
1. Психика	2. Наука
3. Знание	4. Характер
6. Эмоциональный	5. Субъект
9. Житейская	7. Психология
11. Категория	8. Принцип
14. Темперамент	10. Состояние
15. Образ	12. Направленность
19. Вольф	13. Эксперимент
20. Мотивационный	16. Научная
22. Процесс	17. Сознание
23. Наблюдение	18. Предмет
	21. Структурное
	22. Поведение
	24. Обыденное

По теме 2

По горизонтали	По вертикали
1. Чувствительности	2. Рефлекс
4. Раздражимость	3. Психика
7. Активность	5. Филогенез
8. Органической	6. Чувствительность
14. Сознания	9. Двойное
15. Леонтьева	10. Психическая
17. Таксис	11. Бессознательное
20. Продуктивный	12. Рефлексия
	13. Инстинкт
	16. Сознание
	18. Критика
	19. Абстракция

По теме 3

По горизонтали	По вертикали
3. Психология	1. Психодиагностика
4. Психосинтез	2. Юридическая
5. Психофизиология	8. Холодинамика
6. Психодрама	10. Дифференциация
7. Педагогическая	13. Йога
9. Онтопсихология	15. Медицинская
11. Бихевиоризм	17. Коучинг
12. Экзистенциальная	18. Дифференциальная
14. Возрастная	19. Перлз
16. Скиннер	22. Гипноз
20. Логотерапия	24. Социальная
21. Нейропсихология	
23. Психоанализ	
25. Психотерапия	

По теме 4

По горизонтали	По вертикали
1. Когнитивный	2. Психодрама
3. Психодиагностика	4. Психосинтез
5. Филогенез	7. Философский
6. Самоотчет	10. Объективности
8. Исследования	11. Четыре
9. Деятельностный	12. Психопрофилактика
14. Идентификация	13. Онтогенез
16. Знания	15. Психокоррекция
19. Три	17. Актогенез
21. Методология	18. Два
22. Естественно-научный	20. Идеологическом
23. Гуманитарный	25. Метод
24. Детерминизма	

По теме 5

По горизонтали	По вертикали
1. Взаимоотношения	3. Самосознание
2. Межличностные	5. Сознание
4. Опрос	7. Психопатия
6. Интроспекция	11. Поведение
8. Предмет	13. Цель
9. Надсознательность	15. Деятельность
10. Убеждение	16. Метод
12. Детерминизм	17. Внутриличностный
14. Субъект	18. Надежность
21. Действие	19. Задача
23. Образ	20. Климов
24. Губинский	22. Психоанализ
25. Наблюдение	

По теме 6

По горизонтали	По вертикали
1. Диспозициональная	4. Темперамент
2. Бессознательное	8. Личность
3. Самосознание	10. Меланхолик
5. Характер	11. Роджерс
6. Когнитивные	13. Коллективное
7. Удовольствия	15. Поведенческие
9. Индивид	16. Топографическая
12. Холерик	17. Эдипальная
14. Эго	
18. Индивидуальность	
19. Флегматик	
20. Личности	
21. Структурная	

По теме 7

По горизонтали	По вертикали
2. Подкрепления	1. Влечение
3. Гомеостаза	4. Мотивация
5. Притягательные	6. Желание
7. Физиологические	10. Идеалы
8. Фрейд	12. Мечта
9. Психоаналитические	13. Побудительные
11. Способностей	14. Равновесие
16. Регулирующая	15. Ценности
17. Маслоу	18. Устойчивость
20. Хорни	19. Адлер
21. Социальные	23. Роджерс
22. Сила	24. Установка
26. Мотив	25. Безопасности
28. Направляющая	27. Ориентации
29. Убеждения	29. Уважении
30. Позитивную	30. Потребности
31. Интерес	
32. Побуждающая	
33. Самоактуализации	

По теме 8

По горизонтали	По вертикали
3. Внимания	1. Эмоции
5. Страдание	2. Настроение
6. Стенические	4. Удивление
8. Эстетические	7. Дарвин
11. Чувства	9. Аффект
15. Отвращение	10. Диссонанс
16. Напряжение	12. Возбуждение
17. Субъективность	13. Биндра
19. Астенические	14. Гнев
20. Ланге	18. Страх
23. Длительность	21. Тон
24. Радость	22. Страсть
25. Успокоение	

По теме 9

По горизонтали	По вертикали
2. Самоутверждение	1. Самосознание
3. Клептомания	5. Воля
4. Стремление	8. Самомотилизация
6. Энергичность	9. Решимость
7. Каталепсия	10. Негативизм
12. Мутизм	11. Апраксия
14. Самостимуляция	13. Настойчивость
16. Самоконтроль	15. Парабулия
17. Импульсивность	18. Гипербулия
19. Гипобулия	22. Организованность
20. Абулия	23. Дисциплинированность
21. Целеустремленность	
24. Лень	
25. Самообладание	

По теме 10

По горизонтали	По вертикали
1. Концентрированность	2. Ассоционисты
3. Послепроизвольное	4. Сенсорно-перцептивное
5. Гештальтпсихологии	7. Внимание
6. Закономерность	8. Распределение
10. Доминантой	9. Новизна
11. Пограничное	12. Двигательное
13. Интеллектуальное	15. Восприятие
14. мышление	16. Внешняя
17. Объем	18. отвлекаемость
19. Произвольное	20. Внутренняя
21. Избирательность	22. Ригидность
25. Вязкость	23. Застревание
	24. Непроизвольное

По теме 11

По горизонтали	По вертикали
2. Рефлекторная	1. Эфферентный
4. Отражение	3. Афферентный
9. Возбудимость	5. Проприоцептивные
10. Слуховое	6. Экстероцептивные
12. Сеченов	7. Осязание
13. Интероцептивные	8. Белл
14. Анализатор	11. Раздражитель
16. Зрительное	15. Вкусовые
18. Приспособление	17. Рецептор
19. Ощущение	20. Сенсорная
21. Модальность	

По теме 12

По горизонтали	По вертикали
2. Избирательность	1. Брунер
5. Рассеянность	3. Наблюдения
6. Узнавание	4. Устойчивость
7. Константность	8. Кинестетик
12. Установки	9. Концентрация
13. Рецептор	10. Ощущение
14. Апперцепция	11. Объективация
18. Целостность	14. Ассоциация
19. Временный	15. Произвольное
	16. Непрерывность
	17. Галлюцинация
	19. Восприятие
	20. Непроизвольное

По теме 13

По горизонтали	По вертикали
1. Непроизвольное	2. Забывание
3. Мнемические	4. Иконическая
5. Оперативная	6. Долговременная
7. Мгновенная	9. Надежность
8. Промежуточная	10. Произвольное
12. Производительность	11. Слуховая
13. Память	14. Узнавание
15. Кратковременная	15. Качество
16. Вкусовая	19. Представления
17. Осязательная	21. Воспоминание
18. Эффективность	
20. Деятельностная	
22. Бихевиористическая	
23. Сохранение	

По теме 14

По горизонтали	По вертикали
1. Аутистическое	4. Вероятность
2. Предположение	6. Дебильность
3. Визуальное	8. Умозаключение
5. Эгоцентричное	9. Продуктивное
7. Имбицильность	10. Конкретизация
12. Дискурсивное	11. Абстрагирование
13. Заключение	14. Систематизация
16. Комплексное	15. Бессвязное
18. Интерференция	17. Понятийное
19. Теоретическое	22. Творческое
20. Диалогическое	
21. Практическое	
23. Олигофрения	

По теме 15

По горизонтали	По вертикали
3. Эхолалия	1. Внутренняя
7. Неправильная	2. Павлов
9. Монолог	4. Подлежащее
10. Выготский	5. Психоллингвистика
11. Монологическая	6. Диалог
12. Реплика	8. Интериоризация
17. Речь	13. Логопедия
18. Заикание	14. Понятность
21. Язык	15. Сказуемое
22. Внешняя	16. Диалогическая
23. Выразительность	19. Косноязычие
25. Действенность	20. Содержательность
	24. Предикативность

По теме 16

По горизонтали	По вертикали
3. Акцентирование	1. Галлюцинация
5. Настоящее	2. Агглютинация
7. Творчество	4. Мышление
8. Представление	6. Воображение
10. Мечтание	9. Гиперболизация
12. Ретроспективное	11. Миниатюризация
14. Абстракция	13. Фантазия
16. Схематизация	15. Сновидение
	17. Образ

К заданию 2 по теме 4**Тест «Определение стиля познания»
(The Learning Style Inventory – LSI)***Автор: Д. А. Уэттен**(профессор Калифорнийского государственного университета).*

Для прохождения этого весьма полезного теста вам надлежит осмыслить ситуации, так или иначе сопряженные с личным опытом познания. Это может иметь место дома, на работе, в учебном заведении и т. п.

Обдумайте в течение нескольких минут эти ситуации и запишите свои ответы на следующие вопросы: Где вы получаете знания? Чему вы научились за прошедший год? Как вы относитесь к перспективе получения новых знаний?

Вам предлагается закончить 12 описывающих процесс познания предложений. Вы можете выбрать одну из четырех предлагаемых концовок. Для того чтобы ответить на вопрос, рекомендуется припомнить какую-либо недавнюю учебную ситуацию (скажем ту, которая только что была описана вами).

Вы должны расположить предлагаемые вам варианты в определенном порядке. Четверка (4) соответствует наилучшей ситуации, в которой вы получаете познания, единица (1) – наихудшей ситуации. Вы должны оценить таким образом все наборы вариантов.

Например: Когда я учусь:

- a. 2 я счастлив.
- b. 4 я внимателен.
- c. 1 я легкомысленен.
- d. 3 я логичен.

Вы можете записать свои ответы отдельно.

1. Когда я учусь:

- a. _____ я предпочитаю сообразовываться со своими чувствами.
- b. _____ я предпочитаю осмысливать идеи.
- c. _____ я предпочитаю что-то делать.
- d. _____ я предпочитаю сосредоточить внимание и слушать.

2. Лучше всего я учусь тогда, когда:

- a. _____ я внимательно слушаю.
- b. _____ я опираюсь на логическое мышление.
- c. _____ я доверяю своим интуиции и чувствам.
- d. _____ я упорно работаю, чтобы довести дело до конца.

3. В момент обучения:

- a. _____ я пытаюсь выявить причины.
- b. _____ я веду себя крайне ответственно.
- c. _____ я расслаблен и спокоен.
- d. _____ мной овладевают сильные чувства.

4. Я учусь:

- a. _____ чувствуя.
- b. _____ делая.
- c. _____ наблюдая.
- d. _____ обдумывая.

5. Когда я учусь:

- a. _____ я открыт для всего нового.
- b. _____ я рассматриваю изучаемую проблему со всех сторон.
- c. _____ я прибегаю к анализу, разлагая исследуемый предмет на составляющие.
- d. _____ я стараюсь проверять теорию опытом.

6. В момент обучения:

- a. _____ я внимателен.
- b. _____ я активен.
- c. _____ я стараюсь полагаться на свою интуицию.
- d. _____ я логичен.

7. Лучшие результаты в обучении обеспечиваются, благодаря:

- a. _____ наблюдениям.
- b. _____ межличностным отношениям.
- c. _____ рациональным теориям.
- d. _____ возможности попрактиковаться.

8. Когда я учусь:

- a. _____ я хочу видеть, как обучение влияет на результативность моей работы.
- b. _____ я предпочитаю познать идеи и теории.
- c. _____ я сначала думаю, потом действую.
- d. _____ я чувствую личную причастность к изучаемому предмету.

9. Лучше всего я обучаюсь тогда, когда:

- a. _____ я полагаюсь на свои наблюдения.
- b. _____ я полагаюсь на свои чувства.
- c. _____ я могу попытаться применить это к себе.
- d. _____ я полагаюсь на свои идеи.

10. Во время обучения:

- a. _____ я сдержан.
- b. _____ я восприимчив.
- c. _____ я ответственен.
- d. _____ я рационален.

11. Когда я учусь:

- a. _____ я вовлечен.
- b. _____ я предпочитаю наблюдать.
- c. _____ я даю оценку всему.
- d. _____ я стараюсь вести себя активно.

12. Лучше всего я учусь тогда, когда:

- a. _____ я подвергаю анализу идеи.
- b. _____ я восприимчив и раскован.
- c. _____ я осторожен.
- d. _____ я практичен.

Чтобы вы смогли должным образом интерпретировать показанные вами результаты и убедиться в их надежности, вам надлежит ознакомиться с теорией стиля познания и циклов обучения. Эта теория была разработана и развита Д. Колбом и его коллегами.

Ключ к тесту

Вопрос	Стиль познания			
	АК	АЭ	КО	РН
1	b	c	a	d
2	b	d	c	a
3	a	b	d	c
4	d	b	a	c
5	c	d	a	b
6	d	c	b	a
7	c	b	d	a

Вопрос	Стиль познания			
	АК	АЭ	КО	РН
8	b	c	d	a
9	d	c	b	a
10	d	c	a	b
11	c	d	a	b
12	a	b	d	c
Итого				

Определение вашего стиля познания

В каждой строке таблицы отметьте те значения, которые вы присвоили ответам на соответствующий вопрос. Затем подсчитайте сумму баллов по каждому столбцу и вы получите результаты по каждому измерению.

На рис. 1 представлена рейтинговая диаграмма, по которой вы сможете оценить результаты, показанные вами при прохождении теста LSI. На вертикальной оси КО отложите значение, соответствующее вашему результату по этому измерению. Аналогично, отложите значение полученных вами результатов на других осях (РН, АК, АЭ). При соединении этих точек вы получите профиль, отдаленно напоминающий воздушного змея. Этот профиль позволит вам осознать присущий вам стиль познания.

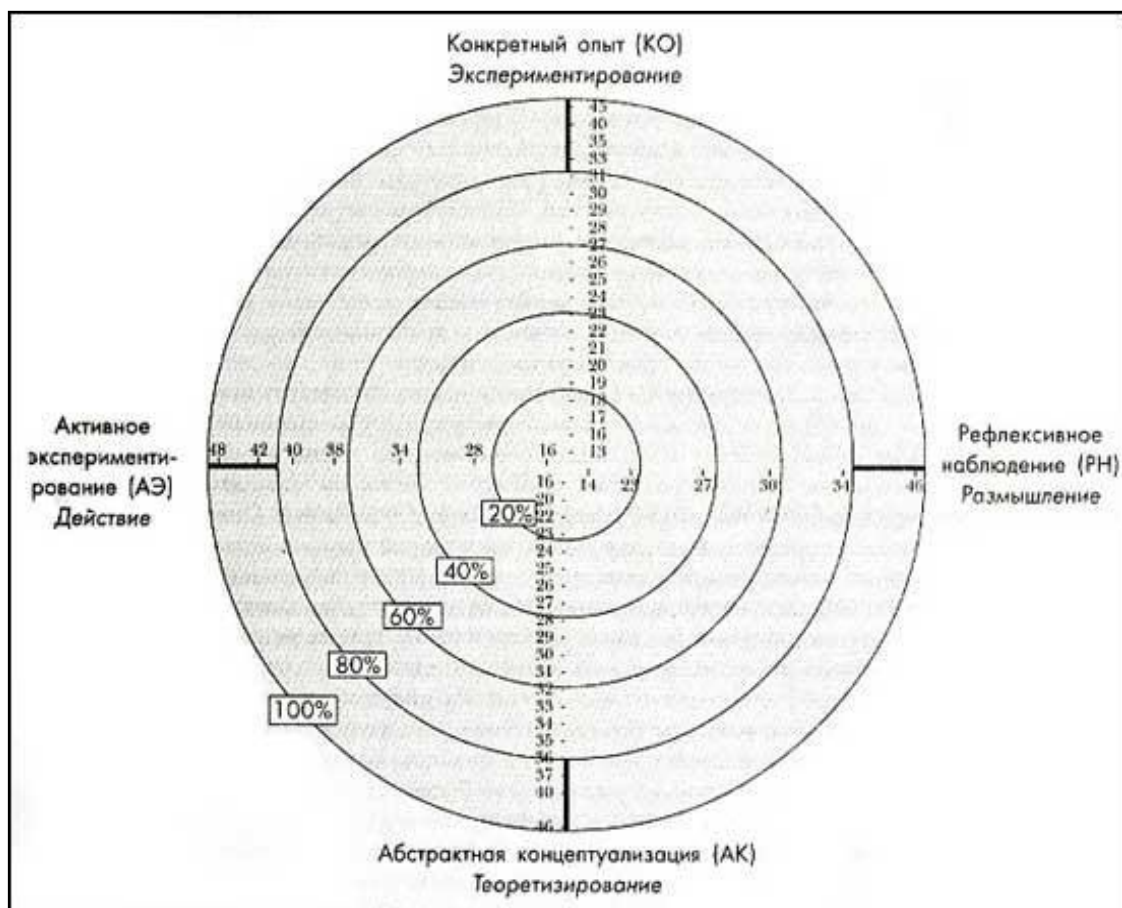


Рис. 1. Рейтинговая диаграмма для оценки результатов теста LSI

Данная диаграмма использовалась для тестирования 1,5 тыс. практикующих менеджеров и студентов старших курсов школ бизнеса. Если ваш результат по оси КО будет превышать 31 балл, значит, вы показали более высокий результат, чем 80 % этих менеджеров и студентов. Если вы набрали менее 19 баллов, значит, вы находитесь в последней, 20 % зоне. Используя данную диаграмму, вы можете определиться с собственными предпочтениями и склонностями. Найдя квадрант на рис. 1, в котором будет находиться самая обширная часть вашего «воздушного змея», вы тем самым определитесь и со своим стилем познания.

Исследования, проводившиеся в течение последних 30 лет, показали, что всех студентов в зависимости от свойственного им стиля познания можно разделить на четыре основные группы: с дивергентным, ассимилирующим, конвергентным и аккомодационным стилем познания.

Дивергентный стиль

Для дивергентного стиля познания характерны доминирующие значения в области конкретного опыта (КО) и рефлексивного наблюдения (РН). Лица с подобным стилем познания лучше всего подходят для визуализации конкретных ситуаций, точки зрения на которые многочисленны. Данный стиль назван дивергентным постольку, поскольку такие индивиды уверенно чувствуют себя в ситуациях, требующих генерации новых идей и выработки альтернативных перспектив.

Им нравится творческая активность, связанная со всесторонним рассмотрением проблем. Лицам с таким стилем познания нравится поиск всевозможной информации и проведение «мозговых штурмов». Они, как правило, используют методы индукции и отличаются необычайной широтой интересов.

Согласно данным исследований, для этих людей характерно развитое воображение, эмоциональность, тяга к искусству и стремление к работе в группах, участники которых могут придерживаться самых разных мнений.

Представители этого стиля предпочитают заниматься искусством, историей, политическими науками, языком и психологией. Они могут сделать карьеру в сфере социального обслуживания (психология, уход за больными, государственная политика и т. д.), в искусстве и в сфере коммуникаций (театр, литература, журналистика). Более всего они ценят работу, связанную с живым общением.

Ассимилирующий стиль

Для ассимилирующего стиля характерны рефлексивное наблюдение и абстрактная концептуализация (АК). Люди с таким стилем познания лучше всего подходят для обработки больших объемов информации и изложения ее в точной, компактной и логичной форме.

Они не склонны к получению информации при взаимодействии с другими людьми, предпочитая работать с абстрактными идеями и концепциями. Они широко используют методы индукции и стремятся к осмыслению всей наличной информации. Логическую безукоризненность теории они ставят выше ее практической, или прикладной, ценности.

Исследования показывают, что «ассимиляторы» любят работать в сфере науки и информатики; им нравятся лекции, чтение, работа с аналитическими моделями, когда у них достаточно времени на размышления. Они обычно учатся на экономических, математических, социологических и химических факультетах.

Скорее всего, они делают карьеру в информатике и в исследовательских организациях (педагогические исследования, законотворчество, теология) и предпочитают заниматься работами, основным элементом которых является получение информации (поиск и анализ).

Конвергентный стиль

Для конвергентного стиля характерны абстрактная концептуализация и активное экспериментирование (АЭ). Лица, которым присущ такой стиль, умело используют на практике разного рода идеи и теории. При решении проблем и принятии решений они предпочитают иметь дело скорее с техническими задачами и сформулированными проблемами, чем с вопросами социальных и межличностных отношений.

Они умеют воплощать идеи на практике и разрешать понятные им проблемы. Исследования говорят о том, что такие индивиды обычно склоняются к карьере в инженерной и технологической сферах. При формальном обучении они предпочитают заниматься моделями, лабораторными работами и практическими приложениями результатов исследований. Они, как правило, работают в технологической области (инженерное дело, вычислительная техника, медицинское оборудование), экономике и экологии, предпочитая заниматься чисто техническими вопросами.

Аккомодационный стиль

Основными особенностями аккомодационного стиля являются активное экспериментирование и конкретный опыт. Оптимальная сфера для этих людей – сфера практического жизненного опыта. Они четко планируют свою деятельность и любят экспериментировать с чем-то новым и содержащим вызов.

Они больше полагаются не на логический анализ, а на интуицию и имеют склонность при разрешении проблем прибегать не столько к систематизированной критике, сколько к взаимодействию с другими людьми. Они выделяются в видах деятельности, где требуется риск и адаптивность, таких как предпринимательство.

Исследователями было установлено, что «аккомодаторы» часто делают хорошую карьеру в сфере маркетинга, продаж и менеджмен-

та. В ситуации формального обучения они предпочитают заниматься распределением заданий, постановкой целей и участием в реальных проектах, а также опытной проверкой различных подходов к решению проблемы.

Они, как правило, работают в бизнесе (менеджмент, финансы, маркетинг) и разного рода административных органах (правительство, государственные службы, руководство образовательными учреждениями) и предпочитают работу, содержащую компоненты лидерства и руководства.

К заданию 3 по теме 5

Методика «S-тест»

Методика предназначена для оценки способности к восприятию и поисковой идентификации сложных зрительных пространственных образов в условиях ограниченного времени.

Сущность ее состоит в следующем: обследуемому нужно определить, частью какой из четырех предложенных полных фигур является каждый из 150 предлагаемых фрагментов. Обследование проводится на регистрационном бланке, который является одновременно и стимульным бланком (рис. 2 и 3). Время решения задач – 5 минут, обследуемым о этом не сообщается. Инструкцией обследуемым задается установка на возможно быстрое решение задач, но без ущерба для правильности.

Для объяснений используется демонстрационный плакат.

Обработка результатов обследования по методике «S-тест» осуществляется путем подсчета количества ответов, совпавших с «ключом» (рис. 4). Максимальное количество правильно выполненных заданий – 150.

Наименование показателей методики психологического и психофизиологического обследования	Баллы по 10-балльной шкале (стэны)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество правильных ответов в баллах	25 и менее	26–33	34–42	43–51	52–60	61–71	72–80	81–92	93–106	107 и более

Регистрационный бланк к методике «S-тест»

Рабочее место № _____

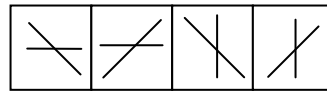
Дата обследования _____

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

Инструкция

Перед вами образцы четырех геометрических фигур. Необходимо определить, частью какой из предложенных фигур является каждый фрагмент. Ваша задача – «в уме» дополнить рисунок и зачеркнуть на бланке цифру, которая обозначает номер образца.



1 2 3 4

1																																																																						
	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
2																																																																						
	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
3																																																																						
	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4	<table border="1" style="font-size: 8px;"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr></table>	1	2	3	4
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					
1	2																																																																					
3	4																																																																					

Рис. 2

Ключ к методике «S-тест»



1 2 3 4

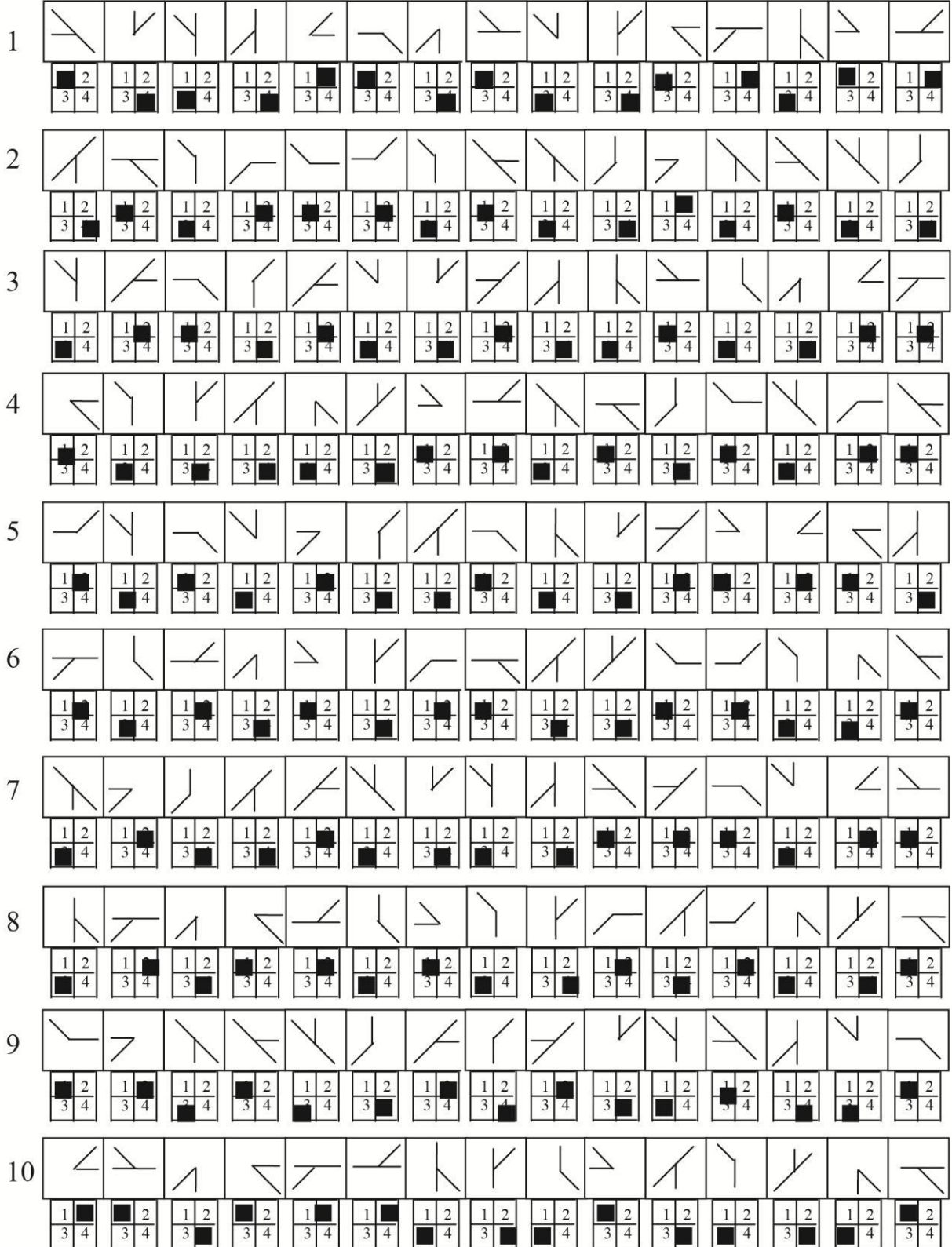


Рис. 4.

К заданиям 2 и 3 по теме 6**Тест Айзенка***Инструкция*

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывании ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «да» или «нет». Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропускайте вопросы.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения? ДА-НЕТ
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать? ДА-НЕТ
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком? ДА-НЕТ
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений? ДА-НЕТ
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать прежде чем действовать? ДА-НЕТ
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно? ДА-НЕТ
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения? ДА-НЕТ
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не рассчитываете ли много времени на обдумывание? ДА-НЕТ
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было? ДА-НЕТ
10. Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на все? ДА-НЕТ
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен? ДА-НЕТ
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя? ДА-НЕТ
13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента? ДА-НЕТ
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо делать или говорить? ДА-НЕТ

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми? ДА-НЕТ
16. Верно ли, что вас легко задеть? ДА-НЕТ
17. Любите ли вы часто бывать в компании? ДА-НЕТ
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось делиться с другими людьми? ДА-НЕТ
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость? ДА-НЕТ
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей? ДА-НЕТ
21. Много ли вы мечтаете? ДА-НЕТ
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же? ДА-НЕТ
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими? ДА-НЕТ
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты? ДА-НЕТ
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией? ДА-НЕТ
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела? ДА-НЕТ
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого? ДА-НЕТ
28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше? ДА-НЕТ
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании? ДА-НЕТ
30. Бывает ли, что вы передаете слухи? ДА-НЕТ
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли? ДА-НЕТ
32. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать, найти это в книге или спросить у друзей? ДА-НЕТ
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения? ДА-НЕТ
34. Нравится ли вам работа требующая сосредоточения? ДА-НЕТ
35. Бывают ли у вас приступы дрожи? ДА-НЕТ
36. Всегда ли вы говорите только правду? ДА-НЕТ
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом? ДА-НЕТ
38. Раздражительны ли вы? ДА-НЕТ
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия? ДА-НЕТ
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно? ДА-НЕТ

41. Верно ли что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны? ДА-НЕТ
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то? ДА-НЕТ
43. Часто ли вам снятся кошмары? ДА-НЕТ
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком? ДА-НЕТ
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли? ДА-НЕТ
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видаться с друзьями? ДА-НЕТ
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком? ДА-НЕТ
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся? ДА-НЕТ
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек? ДА-НЕТ
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы? ДА-НЕТ
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу? ДА-НЕТ
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других? ДА-НЕТ
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию? ДА-НЕТ
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь? ДА-НЕТ
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье? ДА-НЕТ
56. Любите ли вы подшутить над другими? ДА-НЕТ
57. Страдаете ли вы бессонницей? ДА-НЕТ

Обработка результатов

Из этих 57 вопросов 9 представляют шкалу надежности (лжи).

Из них 3 положительных (ДА), 6 – отрицательных (НЕТ). Например, если на шестой вопрос испытуемый отвечает «ДА» (всегда исполняю), такой ответ, безусловно, не соответствует действительности, так как нет человека, который всегда исполнял бы невыгодное для него обещание.

Ненадежный ответ на 5 вопросов из 9 (более 50 %) в шкале надежности означает, что остальные ответы ненадежны.

Для заполнения опросника испытуемому дается 10 минут. Время можно продлить, но это обстоятельство должно быть принято во внимание при оценке. На заполнение опросника много времени за-

трачивают сдержанные, внутренне конфликтные субъекты, налаживающие контакт с внешним миром не непосредственно, естественным ритмом, а на основе акта напряженной объективации.

Айзенк различает экстраверсию, интроверсию, невротизм и является ли ответ искренним (ложным).

Экстраверсия – «ДА» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«НЕТ» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 (ответ «ДА» на вопросы этой нумерации – показатель интроверсии).

Невротизм – «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.

Шкала ложных Ответов – «ДА» на вопросы 6, 24, 36; «НЕТ» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если ответы испытуемого совпали по ключу экстраверсии полностью по всем номерам, значит, перед нами чистый экстраверт, если совершенно нет совпадений по этому ключу, перед нами чистый интроверт, т. е. невротик-дистимик.

Ложь		
0–3	4–5	6–9
Норма лжи	Сомнительно	Ответы недостоверны

Если набранное количество баллов – 0–3 (норма человеческой лжи), ответам можно доверять.

Если 4–5 – сомнительно.

Если 6–9 – ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график двухвекторной модели темперамента (рис. 5).



Рис. 5. График двухвекторной модели темперамента по Айзенку

Экстраверсия–интроверсия		
0–10	11–14	15–24
Интроверт	Амбиверт	Экстраверт

Если сумма баллов равна 0–10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 11–14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Если 15–24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Невротизм			
0–10	11–16	17–22	23–24
Эмоциональная устойчивость	Эмоциональная впечатлительность	Признаки расшатанной нервной системы	Невротизм, граничащий с патологией

Если количество ответов «ДА» 0–10, – эмоциональная устойчивость.

Если 11–16, – эмоциональная впечатлительность.

Если 17–22, – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23–24, – невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника вырабатывается поверхностность и непостоянство.

Холерик – порывист. Отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Проявления холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности. У людей с общественными интересами он проявляется в инициативности, энергии, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно: в раздражительности, аффективности.

У *флегматика* новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обычно флегматик ровен и спокоен, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у флегматика могут возникнуть положи-

тельные черты: выдержка, глубина мыслей и т. д., в других – вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

Реакция *меланхолика* часто не соответствует силе раздражителя, особенно сильно у него внешнее торможение. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный. При неблагоприятных условиях меланхолик может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботен, весел, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса – склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интраверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, сдержан, надежен, спокоен в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интраверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуален, склонен к размышлениям. В ситуации стресса – склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Тест «Формула темперамента» А. Белова

Инструкция

Отметьте знаком «+» те качества в «паспорте» темперамента, которые для вас обычны, повседневны.

Итак, если вы:

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны, вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;

- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивный забияка;
- 14) нетерпимы к недостаткам;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения, – то вы типичный *холерик*.

Если вы:

- 1) веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспособливаетесь к разным обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
- 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся жестами, выразительной мимикой;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться, – то вы, конечно же, *сангвиник*.

Если вы:

- 1) спокойны и хладнокровны;
- 2) последовательны и обстоятельны в делах;
- 3) осторожны и рассудительны;
- 4) умеете ждать;
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать;
- 6) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики;
- 7) сдержаны и терпеливы;
- 8) доводите начатое дело до конца;
- 9) не растрчиваете попусту сил;
- 10) придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, системы в работе;
- 11) легко сдерживаете порывы;
- 12) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах;
- 15) медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
- 17) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспособливаетесь к новой обстановке;
- 19) обладаете выдержкой;
- 20) несколько медлительны, – то вы, без сомнения, *флегматик*.

Если вы:

- 1) стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 5) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
- 7) склонны уходить в себя;
- 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете тихой речью;
- 10) невольно приспособливаетесь к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны до слезливости;
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;

- 14) склонны к подозрительности, мнительности;
- 15) болезненно чувствительны и легко ранимы;
- 16) чрезмерно обидчивы;
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- 18) малоактивны и робки;
- 19) уступчивы, покорны;
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих, – то вы *меланхолик*.

Обработка результатов

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16–20, то это значит, что у вас ярко выражены черты данного типа темперамента. Если же ответов насчитывается 11–15, значит, качества данного темперамента присущи вам в значительной степени. Если положительных ответов 6–10, то качества данного типа присущи вам совсем в небольшой степени. Формула темперамента (Φ_T):

$$\Phi_T = \left(\frac{X \cdot A_x}{A} \cdot 100 \% \right) + \left(\frac{C \cdot A_c}{A} \cdot 100 \% \right) + \left(\frac{\Phi \cdot A_\Phi}{A} \cdot 100 \% \right) + \left(\frac{M \cdot A_m}{A} \cdot 100 \% \right),$$

где X – холерический темперамент;
 С – сангвинический темперамент;
 Ф – флегматический темперамент;
 М – меланхолический темперамент;
 А – общее число плюсов по всем типам;
 A_x – число плюсов в «паспорте холерика»;
 A_Φ – число плюсов в «паспорте флегматика»;
 A_c – число плюсов в «паспорте сангвиника»;
 A_m – число плюсов в «паспорте меланхолика».

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

$$\Phi_T = 35 \% X + 30 \% C + 14 \% \Phi + 21 \% M$$

Это значит, что данный темперамент на 35 % холерический, на 30 % сангвинический, на 14 % флегматичный, на 21 % меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40 % и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим; если 30–39 %, то качества данного типа выражены достаточно ярко; если 20–29 %, то каче-

ства данного типа выражены средне, если 10–19 %, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

Методика определения акцентуаций характера К. Леонгарда

Инструкция

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у вас меняется настроение от состояния безразличия до отвращения к жизни?
7. Являетесь ли вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?

22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?

23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?

24. Бели по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?

25. Можете ли вы зарезать курицу, овцу?

26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно и вы сразу же стремитесь поправить их?

27. В детстве вы боялись оставаться один в доме?

28. Часто ли у вас беспричинно меняется настроение?

29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?

30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадать в гнев?

31. Можете ли вы быть совсем веселым?

32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?

33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий, конференсье в концерте, представлении?

34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?

35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятного ощущения?

36. Любите ли вы работу, где необходима высокая личная ответственность?

37. Склонны ли вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на ваш взгляд, несправедливо?

38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?

39. Предпочитаете ли вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?

40. Общительный ли вы человек?

41. В школе вы охотно декламировали стихи?

42. Убегали ли вы в детстве из дома?

43. Кажется ли вам жизнь трудной?

44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимо?

45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?

46. Предпринимаете ли вы первым шага к примирению, если вас кто-нибудь обидел?

47. Вы очень любите животных?

48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследуют ли вас неясная мысль о том, что с вами, вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли вы ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Требуется ли вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была точно на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у вас хорошее настроение, а утром вы встаете мрачным?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дому или ложась спать, вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли ваше настроение при приеме алкоголя?

73. Раньше вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может, и сейчас участвуете?

74. Вы расцениваете жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?

75. Часто ли вас тянет попутешествовать?

76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что состояние радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?

77. Легко ли вам удается поднять настроение подчиненных?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницы в вашей тетради, если в ней допускали поправки?

81. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудной проблемы, требующей обязательного решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, если примете алкоголь?

87. В беседе вы скупы на слова?

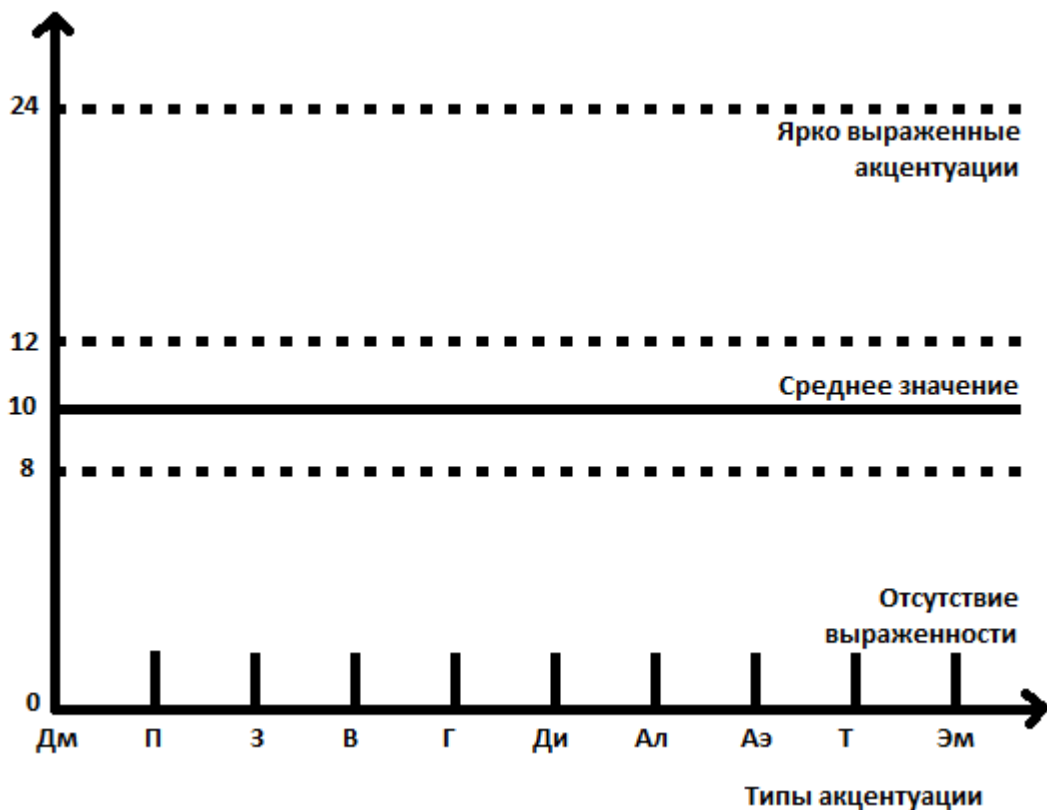
88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

Оценивание уровня акцентуированного выражения личности производится по ключевой таблице и результаты отражаются на графике.

Ключ

Подсчитайте количество ответов + («да») на одни указанные вопросы и количество ответов – («нет») на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число.

1	Г-1 + («да») – («нет»)	Гипертимы 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 –	х 3 (умножить суммарный балл на 3)
2	Г-2 + («да») – («нет»)	Застревающие, ригидные 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81, 12, 46, 59	х 2
3	Г-3 + («да») – («нет»)	Эмотивные, лабильные 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 25	х 3
4	Г-4 + («да») – («нет»)	Педантичные 4, 14, 17, 26, 39, -48, 58, 61, 70, 80, 83 36	х 2
5	Г-5 + («да») – («нет»)	Тревожные 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 5	х 3
6	Г-6 + («да») – («нет»)	Циклотимные 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 –	х 3
7	Г-7 + («да») – («нет»)	Демонстративные 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 51	х 2
8	Г-8 + («да») – («нет»)	Неуравновешенные, возбудимые 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 –	х 3
9	Г-9 + («да») – («нет»)	Дистимичные 9, 21, 43, 75, 87 31, 53, 65	х 3
10	Г-10 + («да») – («нет»)	Экзальтированные 10, 32, 54, 76 –	х 6



Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т. е. сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 18 баллов. Если ни одно свойство не превышает показателя 12 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатель которых выше этого среднего.

Опросник Шмишека. Акцентуации характера

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют 10 основных типов акцентуации (классификация Леонгарда):

- 1) *гипертимный*, личности со склонностью к повышенному настроению;
- 2) *застревающие*, со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям;
- 3) *эмотивные*, аффективно лабильные;
- 4) *педантичные*, с преобладанием черт ригидности, педантизма;

- 5) *тревожные*;
- 6) *циклотимные*, со склонностью к депрессивному реагированию;
- 7) *демонстративные*, с истерическими чертами характера;
- 8) *возбудимые*, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений;
- 9) *дистимичные*, с наклонностью к расстройствам настроения;
- 10) *экзальтированные*, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

- *демонстративность* (в патологии: психопатия истерического круга);
- *педантичность* (в патологии: ананкастическая психопатия);
- *возбудимость* (в патологии: эпилептоидная психопатия);
- *застревание* (в патологии: паранояльная психопатия).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

1. *Гипертимность*. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения – «патологический счастливчик». В патологии – невроз навязчивых состояний.

2. *Застревание* – склонность к «застреванию аффекта», бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, проявлять агрессию. В патологии – паранояльная психопатия.

3. *Эмотивность*. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склон-

ны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. *Педантичность*. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли – крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии – эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. *Тревожность*. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недоценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. *Циклотимность*. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

7. *Демонстративность*. В патологии – психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость, чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду, могут быть определены чисто внешне.

8. *Возбудимость*. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии – эпилептоидная психопатия.

9. *Дистимичность*. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощаются в контактах и предпочитают одиночество.

10. *Экзальтированность*. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности из-за характера). Те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

К заданию 2 по теме 7**Тест «Доминирующие мотивы профессионального самосовершенствования»
(опросник «Анкета-ДМ»)**

В основу теста положен метод парных (попарных) сравнений шкалируемых объектов.

Суть метода заключается в том, что на первом этапе тестируемому предлагается, руководствуясь инструкцией, заполнить бланк ответов (матрицу), сравнивая попарно заранее разработанные утверждения и выбирая наиболее предпочтительное с его точки зрения.

На втором этапе подсчитывается количество выборов, выпавших на каждое утверждение.

На третьем этапе определяется суммарное значение утверждений, относящихся к конкретному типу мотивов-смыслов.

На четвертом этапе определяется интегральный показатель путем ранжирования суммарных значений от наибольшего к наименьшему результату. По результатам ранжирования делается вывод о доминирующем мотиве-смысле.

Практическая реализация метода попарных сравнений квадригальных утверждений предполагает наличие заранее разработанного опросника, содержащего не менее трех квадригальных групп. Для повышения достоверности результатов количество квадригальных групп может быть увеличено до четырех. Большое количество квадригальных групп незначительно повышает достоверность получаемых результатов, но значительно усложняет процесс попарных сравнений.

При разработке утверждений авторы руководствовались принципом полиморфности, в соответствии с которым на оценку каждого мотива-смысла должно быть не менее 1 утверждения в квадриге, а с учетом минимального количества квадриг – не менее 12 утверждений. Оптимальным является опросник из 16 утверждений.

С целью практической проверки применимости метода разработаны три варианта перечней утверждений, один из которых представлен ниже, и вариант бланка ответов (табл. 1).

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество _____

Подразделение _____ Дата заполнения _____

Номер утверждения																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
В а р и а н т В ы б о р а																

Перечень утверждений

Я хочу...

1. Быть увлеченным творческой работой.
2. Быть высококвалифицированным специалистом.
3. Быть первым в профессиональной деятельности.
4. Быть подальше от неприятностей на работе.
5. Получать удовлетворение от собственного профессионального развития.
6. Получать удовлетворение от освоения в совершенстве своей профессии.
7. Получать удовлетворение от высокого вознаграждения за труд.
8. Получать удовлетворение от работы, которая одобрена начальником.
9. Достичь высоких результатов в развитии своих способностей.

10. Достичь высоких результатов в профессиональной деятельности.
11. Достичь больших успехов в продвижении по службе.
12. Достичь высокой комфортности условий осуществления своей профессиональной деятельности.
13. Иметь возможность совершенствовать свои профессиональные знания, умения и навыки.
14. Иметь возможность завоевать авторитет в коллективе.
15. Иметь возможность получать поощрения за свой труд.
16. Иметь возможность избегать риска в профессиональной деятельности.

Рассмотрим пример определения доминирующего смысла-мотива.

Этап 1. Респонденту выдается перечень утверждений и бланк ответов (см. табл. 1), а также инструкция.

Инструкция по заполнению бланка ответов

Перед вами 16 утверждений, которые вы должны оценить, попарно сравнивая их между собой.

Сначала сравните первое утверждение со вторым, третьим и т. д. Результат оценки предпочтений впишите в первую колонку бланка ответов (см. табл. 1). Так, если при сравнении первого утверждения со вторым, предпочтительным для себя вы сочтете второе, то в начальную клеточку впишите цифру 2. Если же предпочтительным окажется первое утверждение, то впишите цифру 1.

Затем то же самое проделайте со вторым утверждением. Сравните его сначала с третьим, потом с четвертым и т. д. Впишите результат во вторую колонку.

Аналогично работайте с остальными утверждениями, постепенно заполняя весь бланк ответов (табл. 2).

Этап 2. Расчет суммы выборов респондента для каждого утверждения.

После завершения работы респондента производится анализ заполненного бланка ответов (см. табл. 2) и подсчитывается количество выборов (количество одинаковых цифр, обозначающих утверждение), выпавших на каждое утверждение. Результаты подсчета записываются в таблицу, один из возможных вариантов которой приведен в табл. 3.

Вариант заполнения бланка ответов

Фамилия, имя, отчество Сидоров Сидор Сидорович

Подразделение НИО ВУ Дата заполнения 07.07.2017 г.

		Номер утверждения																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
В а р и а н т в ы б о р а	1																	
	2	2	4	4	5	7	8	8	10	11	11	13	13	14	16			
	3	4	5	4	5	8	7	8	11	10	11	14	15	14				
	4	5	3	7	5	6	10	8	9	13	14	15	13					
	5	2	3	8	5	10	7	8	13	14	15	12						
	6	1	2	3	4	5	11	7	13	14	10	11						
	7	7	8	3	4	5	6	13	14	9	10							
	8	8	2	3	11	5	13	14	8	16								
	9	1	10	11	4	5	6	7	8									
	10	10	2	3	13	14	15	7										
	11	1	2	3	4	5	6											
	12	12	13	14	4	5												
	13	13	2	3	4													
	14	14	15	3														
	15	15	2															
	16	16																

Таблица 3

Вариант записи результатов расчетов

$\Sigma_1 = 3$	$\Sigma_2 = 9$	$\Sigma_3 = 10$	$\Sigma_4 = 11$
$\Sigma_5 = 13$	$\Sigma_6 = 4$	$\Sigma_7 = 8$	$\Sigma_8 = 11$
$\Sigma_9 = 2$	$\Sigma_{10} = 8$	$\Sigma_{11} = 8$	$\Sigma_{12} = 2$
$\Sigma_{13} = 11$	$\Sigma_{14} = 11$	$\Sigma_{15} = 6$	$\Sigma_{16} = 3$

Этап 3. Расчет суммарного значения утверждений, относящихся к одному типу мотивов-смыслов.

С учетом того, что с тем или иным типом мотивов связаны конкретные утверждения, рассчитывается общий балл типа мотивов по следующим формулам.

Процессуальный: $\Pi = \sum_1 + \sum_5 + \sum_9 + \sum_{13} = 11 + 13 + 11 + 11 = 46$.

Результативный: $P = \sum_2 + \sum_6 + \sum_{10} + \sum_{14} = 10 + 4 + 8 + 11 = 33$.

Вознаграждения: $V = \sum_3 + \sum_7 + \sum_{11} + \sum_{15} = 9 + 8 + 8 + 6 = 31$.

Избегание неприятностей: $\text{Ин} = \sum_4 + \sum_8 + \sum_{12} + \sum_{16} = 3 + 2 + 2 + 3 = 10$.

Этап 4. Ранжируя суммарные значения баллов от наибольшего результата к наименьшему, определяем доминирующий тип мотива-смысла.

В рассматриваемом примере наибольший результат получен для «процессуального» типа мотивов (46), затем «результативного» (33), «вознаграждения» (31), «избегание неприятностей» (10). Руководствуясь количественными показателями, правомерно записать критериальное значение доминирующего мотива-смысла в формализованном виде: ПРВИн. Следовательно, у тестируемого внутренняя установка на процесс профессионального развития является доминирующей.

К заданию 2 и 3 по теме 8

Опросник состояния агрессии Басса–Дарки¹

Опросник Басса–Дарки – одна из наиболее популярных в зарубежной психологии методик для исследования агрессии. Согласно известным представлениям, агрессия является одним из распространенных способов решения проблем, возникающих в сложных (фрустрирующих) ситуациях, вызывающих психическую напряженность.

Психологический подход к пониманию агрессии и агрессивности долгое время определялся как концепцией влечения, так и теориями, рассматривающими агрессию как последствие фрустрации (Д. Доллард, С. Розенцвейг и др.). В конце 1950-х годов появился ряд публикаций по агрессии и агрессивности (Дж. Скотт, А. Бандура и Р. Вальтерс, А. Басе, А. Берковиц, К. Лоренц и др.), вызвавших большой поток экспериментальных и теоретических работ по данной теме.

Анализ основных взглядов на содержание понятия «агрессия» позволяет понимать ее как мотивированное разрушительное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, причиняющее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), наносящее физический ущерб или вызывающее психический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Агрессивные действия выступают в качестве: 1) средства достижения какой-либо значимой цели; 2) способа психической разрядки, замещения удовлетворения заблокированной потребности и переключения деятельности; 3) удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.

Агрессивными способами преодоления трудностей могут быть как прямо направленные на цель поведенческие акты, так и символические действия. Существенно, что агрессивные действия, используемые для преодоления трудностей и снятия напряженности, далеко не всегда адекватны ситуации.

В зарубежной практике широкое распространение получило использование проективных методик для оценки агрессии и агрессивности. Наиболее известным и популярным при исследовании агрессии является *тест Розенцвейга*. Другим широко применяемым в последнее время тестом стал опубликованный в 1962 г. «Тест руки», который, по мнению ряда авторов, дает очень хорошие результаты в

¹ Психологические тесты для профессионалов / авт.-сост. Н. Ф. Гребень. Минск : Соврем. Шк., 2007. 496 с.

работе с детьми и подростками. Чаще всего при исследовании агрессии используются опросники. В 1950–1960-е годы широкое применение при диагностике агрессивного поведения получил опросник *ММРІ*. На основе вопросов этого теста было разработано много различных шкал измерения агрессии. Более применяемыми являются шкала агрессивности (М. Закс и Р. Вальтере, 1959) и шкала агрессивности из «Списка личностных предпочтений» (А. Эдварто, 1954). Недостаток этих шкал – их краткость. В немецкоязычных странах используется также Фрайбургский опросник агрессивности (Х. Сельг).

Басс и Дарки в 1957 г. первыми предприняли попытку рассмотреть агрессию как комплексный феномен. Ими был предложен опросник, состоящий из 8 индексов, которые они считают важными показателями агрессии.

Инструкция

В бланке ответов поставьте «+», если вы согласны с соответствующим утверждением хотя бы наполовину, или «–», если не согласны (т. е. это, в общем-то, к вам не относится).

Утверждения

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, то я не выполню просьбу.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.

18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых я по-настоящему ненавижу бы.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.

50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня считали бы человеком, с которым легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я не могу вспомнить случая, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Формы агрессии и соответствующие им субшкалы

1. **Физическая агрессия** (нападение) – использование физической силы против другого лица.

2. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань).

3. **Косвенная агрессия** – агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо, – злобные сплетни, шутки и агрессия, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т. п. Эти взрывы характеризуются неправильностью, ненаправленностью и неупорядоченностью.

4. **Негативизм** – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; такое поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. **Склонность к раздражению** (коротко – раздражение) – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости и грубости.

6. **Подозрительность** – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

7. **Обида** – чувство, вызванное завистью и ненавистью к окружающим, обусловленное горечью, гневом на весь мир за действительные или мнимые страдания.

8. **Чувство вины или аутоагрессия** выражает возможное убеждение обследуемого в том, что тот является плохим человеком, поступает злобно.

Следует учесть, что в ситуации экспертизы опросник не защищен от мотивационных искажений, в частности по типу социальной желательности.

Чистота (достоверность) результатов зависит от доверительности в отношениях испытуемого и психолога.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по 8 шкалам следующим образом: подсчитывается количество набранных баллов в соответствии с ключом по каждой шкале и умножается на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, что позволяет получить удобные для сопоставления (нормированные) показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Ключ:

+ – «да»

– – «нет»

1. Физическая агрессия (κ = 11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2. Вербальная агрессия (κ = 8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3. Косвенная агрессия (κ = 13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4. Негативизм (κ = 20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5. Раздражение (κ = 9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6. Подозрительность (κ = 11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7. Обида (κ = 13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8. Чувство вины (κ = 11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») = ИА – индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной);

(«6» + «7») = ИВ – индекс враждебности.

№ п/п	Субшкала агрессивности	+ («да»)	- («нет»)	Макс. сумма в баллах	Сумма баллов по субшкале	% от возм. суммы
1	Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10		
2	Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	9		
3	Раздражительность	3, 19, 27, 35, 43, 50, 57, 64, 72	11, 69	11		
4	Негативизм	4, 12, 20, 28	36	5		
5	Обида	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58	-	8		
6	Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10		

7	Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74	13		
8	Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	-	9		
9	Индекс общей агрессии	Сумма по 1+2+3+7		43		
10	Индекс враждебности	Сумма по 5+6		18		

Исследование некоторых особенностей эмоциональной памяти.

Испытуемым предлагают разделить лист вертикальной чертой пополам. Вверху левой части поставить «+», вверху правой части – «-». Вспомнить пережитые за последние две недели события и кратко записать их, разнося по графам: в графу со знаком «+» – приятные события, в графу со знаком «-» – неприятные. Вычислить среднее арифметическое приятных и неприятных воспоминаний за неделю для испытуемого.

На основании подсчета сделать вывод о том, что количество зафиксированных положительных переживаний наибольшее (наименьшее) по отношению к негативным переживаниям или одинаково с ними.

Результаты записать в рабочую тетрадь.

К заданию 2 по теме 9

Тест «Уровень субъективного контроля» (УСК)

Опросник УСК состоит из 44 пунктов. В отличие от шкалы Дж. Роттера в него включены пункты, измеряющие экстернальность–интернальность в межличностных и семейных отношениях; в него также включены пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья.

Инструкция

Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждения теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия неразглашения полученных данных. Если у вас возникли какие-либо вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест.

Текст опросника

1. Успехи в работе больше зависят от удачного стечения обстоятельств, чем от собственных способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, управление оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств, (например, настроения учителя), чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я обычно делаю, как правило, бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед потому, что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов в своем деле.

25. В конце концов, за плохое руководство организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, – это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточных усилий.

32. Как правило я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, а не я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности – таким образом, что включают в себя обобщенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частным ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности и ряд ситуационных показателей.

Обработка результатов теста включает три этапа.

1-й этап. Подсчет баллов по 7 шкалам с помощью ключей № 1–7.

Подсчитайте сумму ваших баллов по каждой из 7 шкал при этом вопросы, указанные в строке «+», берутся со знаком вашего балла, а вопросы, указанные в строке «-», изменяют знак вашего балла на обратный.

Показатели (шкалы):

- 1) I_o – шкала общей интернальности;
- 2) I_d – шкала интернальности в области достижений;
- 3) I_n – шкала интернальности в области неудач;
- 4) I_c – шкала интернальности в семейных отношениях;
- 5) $I_{п}$ – шкала интернальности в производственных отношениях;
- 6) I_m – шкала интернальности в области межличностных отношений;
- 7) I_3 – шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

1. Ключ к шкале I_o :

«+» 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17,
19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34,
36, 37, 39, 42, 44;
«-» 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18,
21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38,
40, 41, 43.

2. Ключ к шкале I_d :

«+» 12, 15, 27, 32, 36, 37;
«-» 1, 5, 6, 14, 26, 43.

3. Ключ к шкале I_n :

«+» 2, 4, 20, 31, 42, 44;
«-» 7, 24, 33, 38, 40, 41.

4. Ключ к шкале I_c :

«+» 2, 16, 20, 32, 37;
«-» 7, 14, 26, 28, 41.

5. Ключ к шкале $I_{п}$:

«+» 19, 22, 25, 42;
«-» 1, 9, 10, 30.

6. Ключ к шкале I_m :

«+» 4, 27;
«-» 6, 38.

7. Ключ к шкале I_3 :

«+» 13, 34;
«-» 3, 23.

Итак, вы получили 7 сумм баллов.

2-й этап. Перевод баллов в стэны (стандартные оценки). Стэны представлены в 10 балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

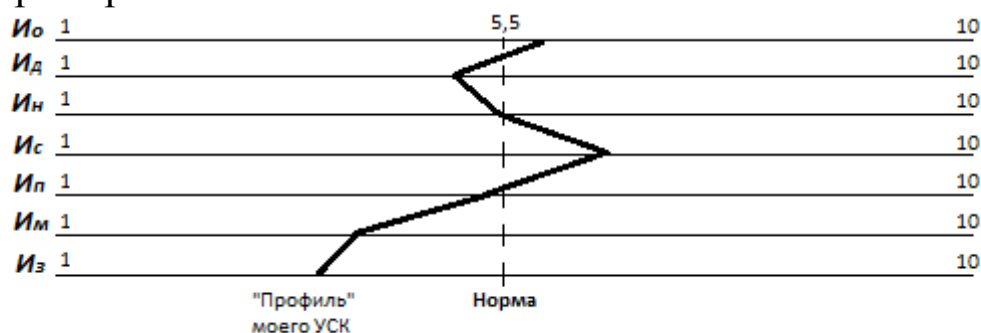
ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В СТЭНЫ

И _о		И _д		И _н		И _с		И _п		И _м		И _з	
Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны	Бал- лы	Стэ- ны
-132 -13	1	-36 -10	1	-36 -7	1	-30 -11	1	-30 -4	1	-12 -6	1	-12 -3	1
-13 -2	2	-10 -6	2	-7 -3	2	-11 -7	2	-4 0	2	-6 -4	2	-3 -1	2
-2 10	3	-6 -2	3	-3 1	3	-7 -4	3	0 4	3	-4 -2	3	-1 1	3
10 22	4	-2 2	4	1 5	4	-4 0	4	4 8	4	-2 0	4	1 3	4
22 33	5	2 6	5	5 8	5	0 4	5	8 12	5	0 2	5	3 4	5
33 45	6	6 10	6	8 12	6	4 7	6	12 16	6	2 5	6	4 5	6
45 57	7	10 15	7	12 16	7	7 11	7	16 20	7	5 7	7	5 7	7
57 69	8	15 19	8	16 20	8	11 14	8	20 24	8	7 9	8	7 9	8
69 80	9	19 23	9	20 24	9	14 18	9	24 28	9	9 11	9	9 11	9
80 132	10	23 36	10	24 36	10	18 30	10	28 30	10	11 12	10	11 12	10

3-й этап. Построение «профиля» УСК по 7 шкалам.

Отложите свои 7 результатов (стэнов) на 7 10-балльных шкалах и отметьте также норму, соответствующую 5,5 стэнам.

Например:



Анализ результатов

Проанализируйте количественно и качественно ваши показатели УСК по 7 шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо ($> 5,5$ стэнов) свидетельствует

об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы ($< 5,5$ стэнов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

Описание оценочных шкал

1. Шкала общей интернальности (I_o). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действий других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений (I_d). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале I_d свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач (I_n). Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели I_n свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

4. Шкала интернальности в области семейных отношениях (I_c). Высокие показатели I_c означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий I_c указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений ($I_{\text{п}}$). Высокий $I_{\text{п}}$ свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий $I_{\text{п}}$ указывает на то, что испытуемый склонен приписывать большее важное значение внешним обстоятельствам—руководству, товарищам по работе, везению—невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений ($I_{\text{м}}$). Высокие показатели $I_{\text{м}}$ свидетельствуют о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий $I_{\text{м}}$, напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни ($I_{\text{з}}$). Высокие показатели $I_{\text{з}}$ свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким $I_{\text{з}}$ считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Исследование самооценок людей с разными типами субъективного контроля показало, что люди с низким $I_{\text{о}}$ характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суетливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных. Люди с высоким УСК считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Таким образом, УСК связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

Сеансы аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка № 1. Расслабление и релаксация

Подготовка

Вы слушаете обучающий сеанс расслабления и релаксации. Ученые-психологи установили, что нахождение в течение нескольких минут в этом расслабленном релаксационном состоянии способствует снятию усталости, восстановлению сил, оздоровлению и раскрытию творческого потенциала.

Выберите себе место, где вас никто не смог бы отвлечь от путешествия во внутренний мир. Попросите, чтобы вас не беспокоили в течение 30–40 минут. Отключили телефон.

А теперь сели удобнее на стуле или расположились полулежа в кресле или на диване. Спокойно и мягко положили руки на колени. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. Почувствовали, насколько удобно расположились ваша правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, туловище, голова. При необходимости расположились еще удобнее. Вы можете отметить, что в таком удобном положении легко расслабляться. По завершении занятий вы откроете глаза. Голова будет чистой, свежей, ясной, а все тело отдохнувшим.

По мере того, как вы сейчас настраиваетесь на мой голос, события дня, внешние шумы, звуки постепенно отступают в сторону, вы погружаетесь во внутренний мир; мир телесных ощущений, образных представлений, эмоций, чувств. Дыхание ровное, спокойное, незаметное.

Дышитесь легко, спокойно и приятно. Прочувствуйте, как с каждым выдохом тело становится несколько легче. И вместе с этим все больше и больше расслабляется.

Сейчас вы также осознаете, что в любую минуту способны, если возникнет желание или необходимость, остановить занятие и выйти из этого состояния.

I этап – расслабление тела

Начинаем расслабление с ног. Сосредоточили внимание на правой ноге. Расслабляется стопа, голень, бедро. А теперь внимание переносится на левую ногу. Расслабляется стопа, голень, бедро. Приятная волна покоя и тепла начинают охватывать обе ноги.

Внимание переносится выше. Расслабляются мышцы живота, поясницы, груди, спины. Хорошо.

А теперь сосредоточились на правой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется

ладонь правой руки, предплечье, плечо. А теперь сосредоточились на левой руке. Расслабляется большой палец, указательный, средний, безымянный, мизинец. Расслабляется ладонь, предплечье, плечо. Со временем вы можете заметить, что правая и левая руки становятся легкими, невесомыми и как бы исчезают из ощущений.

А теперь сосредоточились на лице. Все мышцы лица расслабляются. Разглаживается кожа лба, расслабляются уголки глаз, замирает движение век. Расслабляются жевательные мышцы, губы, подбородок. Подбородок слегка отвисает. Выражение лица становится умиротворенным, как у спящего человека.

Но вы не засыпаете. Приятное расслабление разливается по всему телу с ног до головы. Возникает ощущение, что тело теряет свой вес, как бы погружаясь в теплую воду. Это и есть состояние расслабления тела. Попробуйте запомнить ощущение этого приятного расслабленного состояния.

II этап – успокоение эмоций

Сейчас, вы наверно замечаете, как по мере расслабления тела чувство приятного покоя все сильнее охватывает вас. Это тот покой, в который вы погружаетесь в любимой обстановке: дома, на природе, на отдыхе. Это чувство покоя может быть также связано с приятными моментами в вашей жизни. И в памяти, возможно, сейчас всплывают эти приятные воспоминания. Насладитесь этим приятным состоянием покоя души. Попробуйте запомнить ощущение этого комфортного состояния.

III этап – безмолвие ума

По мере достижения состояния расслабления и покоя вы можете заметить, как ваши мысли замедляются. Возникают паузы, просветы, промежутки между ними. Время от времени появляются удивительно приятные ощущения безмолвия ума и внутренней тишины. Это подобно тому, как тают, рассеиваются облака, и появляется бескрайнее голубое небо, безбрежная гладь океана, бесконечно заснеженная равнина, чистый лист бумаги.

IV этап – устойчивость ясного сознания

Ваше тело засыпает. А сознание остается активным, ясным, чистым. Вы как бы здесь и не здесь. Часть сознания как бы отстраняется от тела. Как бы наблюдает за ним со стороны. Это возникает состояние отстраненности, отрешенности сознания. Вы ничего не ожидаете, не желаете. А только наслаждаетесь этим необыкновенным внутренним комфортом и все глубже и глубже погружаетесь в это необыкновенное, удивительное, чудесное, неповторимое, фантастическое состо-

яние, в котором все возможно. В этом состоянии вы как бы превращаетесь в бестелесное эфемерное существо, волшебным образом способное в мгновение ока преодолевать любые расстояния, перемещаться в любое пространство, проникать в любое время, создавать любые ситуации. Пройдем еще раз через этапы погружения во внутренний мир. Звучат соответствующие слова, способствующие приятному достижению этого особого релаксационного состояния: расслабление тела, покой души, безмолвие ума, отстраненность сознания.

Волевым усилием вы легко преодолеваете сонливость. Тело спит, а сознание бодрствует. Это и есть состояние релаксации. Прочувствовали. И постарались сохранить в памяти это приятное состояние релаксации. Хорошо.

Полет над облаками

Пребывая в этом комфортном состоянии, вы начинаете понимать, что можете самостоятельно научиться достигать этого состояния снова и снова. И потом, когда вы захотите, вам только стоит поудобнее расположиться, положить руки на колени и снова разрешить себе обрести ощущение расслабления, покоя, безмолвия и отстраненности. И снова отправиться в чудесное внутренне путешествие.

Например, это может быть путешествие в теплый солнечный день.

Представьте голубое безоблачное небо. Высоко парящая птица. И хочется стать частью этого парения. Легкость. Невесомость. Чудесный полет. Хорошо. Насладитесь ощущением этого чудесного полета. При этом возможно, вы наблюдаете проплывающие под вами заснеженные горные вершины, просторы океана, чудесные картины природы. Легкость, невесомость, чудесный полет. Замечательно. Полет завершается.

Прогулка по лесу

А теперь вообразите: Вы идете по лесной горной тропинке. Свежий ветерок ласкает лицо. Вы слышите шелест листвы, пение птиц, журчание ручья. От этого ручья веет свежестью. Это источник приятной серебристой живительной энергии. Возможно, у вас возникает желание очиститься, промыться этой энергией. Представьте, как с каждым вдохом приятная энергия ручейка проникает в ваше тело, заполняя каждую его пору, каждую его клеточку. Вы с радостью поглощаете эту энергию. Она омывает, очищает вас. С каждым выдохом отработанная энергия покидает ваше тело. Почувствуйте, как постепенно в такт с дыханием тело наливается свежестью, здоровьем, бодростью, жизненной силой. Замечательно. Итак, прогулка по лесу завершается.

Выход из состояния и активизация

Аналогично тому, как настойчивый спортсмен с помощью ежедневных тренировок постепенно набирается силы и выносливости своих физических качеств, так и с помощью настоящих занятий достигаются сила и устойчивость ваших душевных качеств. С каждым занятием состояние расслабления и релаксации достигается быстрее, становится глубже, комфортнее, устойчивее.

Аутогенная тренировка завершается. Возвращаемся в исходное состояние. Вы прекрасно отдохнули. Накопили сил. Зарядились энергией. Глаза открываются. Улыбнулись. Сжали руки. Сделали глубокий вдох и сладко потянулись. Ежедневные занятия в течение двух-трех месяцев оздоровят вас, сформируют положительные качества, помогут преодолевать трудности.

Сеанс закончен. Встали. Помассировали шею. Слегка попрыгали. И начали активный танец.

Аутогенная тренировка № 2.

Уравновешенность и устойчивость к стрессу

Этот сеанс прослушивается после неоднократной отработки первого сеанса «Расслабление и релаксация». Настоящее занятие поможет вам сформировать качества спокойного, уравновешенного, уверенного в себе человека, приобрести эмоциональную устойчивость, которая является главной защитой от психосоматических заболеваний.

А теперь отключили телефон. Сели удобнее на стуле или расположились полулежа в кресле или на диване. Спокойно и мягко положили руки на колени. Прикрыли глаза. Сосредоточились на своих внутренних ощущениях. По мере того, как вы сейчас настраиваетесь на мой голос, события дня, звуки постепенно отступают в сторону, и вы погружаетесь во внутренний мир, мир телесных ощущений, образных представлений, эмоций, чувств.

По завершении сеанса вы откроете глаза. Голова будет чистой, свежей, ясной, а все тело отдохнувшим. А сейчас вы начинаете расслабляться. Дыхание ровное, спокойное, незаметное. Дышится легко, спокойно и приятно. Прочувствуйте, как с каждым вдохом тело становится несколько легче и вместе с этим все больше и больше расслабляется.

Внимание переносится на ноги. Расслабляется правая нога от кончиков пальцев до бедра. Хорошо. Левая нога – от кончиков пальцев до бедра. Хорошо.

Расслабляются мышцы живота, поясницы, груди, спины.

Расслабляется правая рука от кончиков пальцев до плеча. Левая рука – от кончиков пальцев до плеча.

Со временем вы можете заметить, как ваши правая нога, левая нога, правая рука, левая рука, туловище становятся все более легкими и как бы исчезают из ощущений.

Внимание переносится на лицо. Мышцы лица расслабляются. Выражение лица становится умиротворенным, как у спящего человека. Приятное расслабление разливается по всему телу с ног до головы. Хорошо.

По мере расслабления тела чувство приятного покоя еще сильнее охватывает вас. Насладитесь этим приятным состоянием покоя души. Хорошо. Тело засыпает и вместе с этим постепенно возникает удивительно приятное ощущение безмолвия ума и внутренней тишины, отстраненности, отрешенности сознания. Расслабление тела, покой души, безмолвие ума, отстраненность сознания. Волевым усилием вы легко преодолеваете сонливость. Тело спит, а сознание бодрствует.

Легкость, невесомость, чудесный полет. Тело спит, а сознание бодрствует.

Упражнения образной релаксации для снижения утомления и восстановления работоспособности

Упражнение 1

А теперь в качестве первого упражнения представьте и прочувствуйте, как хорошо, приятно и даже выгодно быть спокойным, уравновешенным в любой ситуации, уверенным в своих силах человеком. Представьте, что вы именно такой человек. Сейчас, и это очень важно, вы можете отметить про себя, что в этом состоянии расслабления и релаксации вас практически невозможно обидеть или унижить, или оскорбить, или вызвать негативные реакции раздражения, негодования, мстительной агрессии, душевного страдания. Сейчас вы выше этих негативных реакций. Какие бы неприятности сейчас с вами не происходили, они вас не задевают. И вы сохраняете трезвый ум и спокойное сердце.

Ученые-психологи установили, что негативные реакции и негативные переживания вызваны только способностью возбужденного ума так привычно реагировать на нежелательные события. И приводя ум в равновесие с помощью настоящих занятий, эта способность к отрицательному реагированию постепенно снижается и ослабевает. Прочувствуйте вновь, насколько вы спокойный, уравновешенный, уверенный в себе человек в этом расслабленном состоянии. Вы спокойны и невозмутимы. Хорошо.

Упражнение 2

В качестве второго упражнения представьте себе человека, который был бы для вас примером для подражания. Это может быть ваш близкий, знакомый, литературный либо экранный герой или собирательный образ. Ярко представьте этот образ. Представьте, как он спокойно говорит, как уверенно двигается, доброжелательно улыбается. А теперь попытайтесь вжиться в этот образ, в этого человека. Стать им. Его тело, руки, ноги, туловище, голова становятся вашим телом. С каждым днем вы все лучше и лучше сливаетесь с этим образом. С каждым занятием у вас все более спокойная походка, уверенные движения, ясные внимательные глаза, выразительный голос, легкая приветливая улыбка. Еще раз вживитесь в этот образ. Прочувствуйте, насколько он вам становится удобным. Хорошо.

Упражнение 3

А сейчас в качестве третьего упражнения вспомните себя в какой-либо сложной и неприятной для вас ситуации со своими родными, друзьями или знакомыми. В ситуации дома, на работе, на улице. Когда вы испытывали стресс, теряли самообладание. Примите пока эту ситуацию. Признайте ее. Это ведь реальность. Подобная ситуация опять может случиться в вашем ближайшем будущем. И в этой ситуации вам хотелось бы изменить поведение, поступить по-другому. Спокойнее. Без мешающего волнения. Благоразумнее. Мудрее. Представьте сейчас в своем воображении, что такая ситуация опять возникла. Представьте в подробностях внешнюю обстановку, подробнее своего собеседника: как он одет, выражение его лица, жестикуляцию, голос. И теперь как бы со стороны, как бы на экране вы видите свое спокойное лицо, расслабленные руки. Ощущаете свой спокойный голос. Чувствуете отсутствие внутреннего напряжения. Здесь вы также замечаете, что легко контролируете себя и ситуацию. Вам нравится этот новый сценарий, этот новый опыт, эта новая манера поведения. Еще раз просмотрите в воображении этот сценарий. Хорошо. С каждым днем этот опыт все сильнее закрепляется в вас, и вы все больше и больше нравитесь себе и окружающим. У вас всегда спокойная походка, уверенные движения, ясные внимательные глаза, выразительный голос, легкая, приветливая улыбка и хорошее настроение.

Упражнение «стройное устойчивое дерево»

Путешествие во внутренний мир продолжается.

Вообразите теплый солнечный день. Вы слышите шелест листвы, пение птиц. Вы идете по опушке леса. Вокруг вас молодые, стойкие,

устойчивые, крепкие деревья. Здесь и березка, и ель, и дуб, и многие другие породы. Ваш взгляд останавливается на одном из этих деревьев. Возможно, у вас возникает желание прикоснуться к нему. Прикоснуться к его теплой коре, обнять ствол этого стройного прекрасного дерева. Представьте, как вы сливаетесь с этим деревом. Ваши ноги становятся корнями этого дерева, они как бы крепко вросли в землю.

Представьте, ваше туловище – это ствол выбранного вами стройного, устойчивого, крепкого дерева. Руки – ветви, пальцы – листья. С каждым вдохом живительные соки матери-земли мягко струятся через корни – ступни ног по вашему туловищу – стволу, наполняя вас жизненной силой. С каждым вдохом эта энергия приятным теплом постепенно разливается по всему телу. Ощущение стройности, устойчивости, наполняют вас уверенностью и покоем.

Итак, путешествие по лесу завершается.

Выход и активизация

Все, что показалось вам важным во время этого сеанса, отложилось в вашем сознании. Аналогично тому, как настойчивый спортсмен с помощью ежедневных тренировок постепенно набирается силы и выносливости своих физических качеств, так и с помощью настоящих занятий, тренируя в воображении опыт достойного и успешного поведения, достигаются уверенность и эмоциональная устойчивость ваших душевных качеств.

Аутогенная тренировка завершена. Возвращаемся в исходное состояние.

Вы прекрасно отдохнули. Накопили сил. Зарядились энергией.

Глаза открываются. Улыбнулись. Сжали руки. Сделали глубокий вдох и сладко потянулись. Ежедневные занятия в течение 2–3 месяцев значительно оздоровят вас, сформируют положительные качества, помогут преодолевать трудности.

Сеанс закончен. Встали. Помассировали шею. Слегка попрыгали. И начали активный танец.

К заданиям 2 и 3 по теме 10**Тест «Корректурная проба»**

ФИО _____
 Группа _____ Факультет _____

с хавс хевихнаисхнвхвкснаисехвхенаиснвнхивс
 навсавснаекеахвкесвснаисаиснанхисхвхеквхивх
 еиснеинаиенкхикххеквкхакнскаисвеквхнаиснхек
 хиснаксквкхвиснаикаехкиснаикхехеиснахкекхви
 снаиснаисвнкваиснахекехснаксвеевеаиснакхкек
 вниснкхвехснаискесикнаеснкхквиаиснаехквенвх
 кеаиснкаиквневнквхавеикахвеивнахиенаиквиеак
 еивакссвейкснавнкеснксвхиейсвхкнввсквевкниес
 авиехевхеивкаиснаснаисхаквннаксхаиенаснаисе
 вхкхснеиснаиснквкхвекевквнаиснаиснавснахкас
 еснаисесхкваиснасавкхснеисвиквенаиенекхавих
 нвихкхехнвиснвсеахнкехвивнаеиснвиаеваенхвхв
 иснаеиекаикейснаесаеихвкевеиснаеаиснквехикхн
 кееакаекхевскхекхнаиснквевеснаисекхекиснеисн
 виехквхеивнакисхаиевкевкиехевхвксиснаиаиена
 ксхкивхникиснаивеснаснаиквехквкесвкснхисна
 ксхкхвхеаескиснаиехкехкеихнвхакеиснаикхвсхн
 виекснаисаквснхаесхаиснаенкисхкехвхвскнекхе
 кнаивквквхехиснаихкхенаиениквквеехвквиехаие
 хесвснеиесвневиснаеахнхкиснаиеиневиснаивевх
 сисваиевхеихскейкевхваеснаскисхеаехквехеаис
 насваисхвекахснкисекаекснаииехсекснаиснвекх
 авенахиаххвеивеаиквавихнахксвхехивхвнсиеахс
 нанаеснвкснхаефикаикнкнавснсияесвкхекснаксх
 вхсвснхксвехкаснаиснаиснхавкевхкиейснаинхас
 нехксхевкхехевхенвихнквхекнаиснхаивенаихнхк
 вхевкевхаиснахквнваиенсхвкхеаиснавхсвккиснк
 екнсвиасваехсхваиснаекхекаивнааенкаисхаиснх
 исвквсекхвекиснаиснаисискиквккнвхсквнаиенис
 наихавкнвехваевхевнаисхаианакхквкееквнхиск
 аиснвнаиснхсхвкиснаиехекхнаисвехвеиснумронв
 ротпрр апошыложщувйрьдпрко

1. Количество просмотренных символов ____ . Ошибок ____ . S =
2. Количество просмотренных символов ____ . Ошибок ____ . S =
3. Количество просмотренных символов ____ . Ошибок ____ . S =
4. Количество просмотренных символов ____ . Ошибок ____ . S =
5. Количество просмотренных символов ____ . Ошибок ____ . S =

Общий результат: количество просмотренных символов ____ .
Ошибок ____ . S =

Формула для расчета точности работы испытуемого:

$$S = (0,5 \times N - 2,8 \times n) / t,$$

где N – количество символов; n – количество ошибок; t – время выполнения.

Формула для расчета производительности работы испытуемого:

$$\Pi = \Sigma / (\Sigma + n),$$

где Σ – количество правильно зачеркнутых знаков; n – количество ошибок.

График работоспособности (скорость и точность)

Скорость	Временные интервалы					Точность	Общий результат S
	1	2	3	4	5		
Высокая от 150 символов						S = 1 и более	
Выше среднего 149–130						S = 0,9–0,99	
Средняя 129–70						S = 0,7–0,89	
Низкая 69–10						Менее 0,7	

Тест «Распределение и переключение внимания»

Испытуемый должен найти и показать поочередно белые цифры в возрастающем порядке и черные цифры в убывающем порядке, т. е. 1 – белое, 24 – черное, 2 – белое, 23 – черное и т. д. Фиксируется время выполнения задания, количество ошибок.

**Стимульный материал к тесту
«Распределение и переключение внимания»**

8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

Обработка результатов

Баллы	5	4	3	2	1
Время выполнения	2 мин 40 с и менее	2 мин 41 с – 5 мин 30 с	5 мин 31 с – 6 мин 30 с	6 мин 31 с – 8 мин	Более 8 мин
Количество ошибок	-	-	1–2	3–4	5

Для водительских профессий, например, переключаемость внимания является профессионально необходимым качеством и должно быть не менее 4 баллов – это порог профпригодности.

Развитие свойств внимания

Упражнения на развитие концентрации внимания

Концентрация – свойство внимания. Понятие концентрации начали использовать в психологии сравнительно недавно. В основном это понятие существует в рамках духовных традиций и тесно связано с медитацией.

Существует много методов развития концентрации. В любом случае, процесс это не спонтанный, тренировкой концентрации нужно специально заниматься, регулярно выполнять упражнения.

Концентрация на внешнем объекте

На начальном этапе проще всего развить концентрацию, наблюдая за природными объектами. Для этого надо сознательно переносить

свое внимание на любые объекты окружающего мира – цветок, пламя костра, облака, море – и удерживать внимание на объекте какое-то время. Объект можно выбрать любой, приятный глазу. Желательно, чтобы он находился прямо напротив глаз. По мере тренировки время удерживания будет увеличиваться естественным образом, и концентрация внимания будет повышаться.

На природе можно заниматься развитием концентрации на большое пространство, начав наблюдение с одного объекта (например, дерева), а затем увеличивая поле обзора (кусты вокруг дерева), постепенно захватывая вниманием все большую часть близлежащего, а затем и дальнего пейзажа, как бы вбирая его в поле своего наблюдения. Затем снова вернуться к исходной точке наблюдения (дереву), как бы уменьшая поле обзора. Такое упражнение заодно может помочь в улучшении зрения.

Концентрация на внутреннем образе

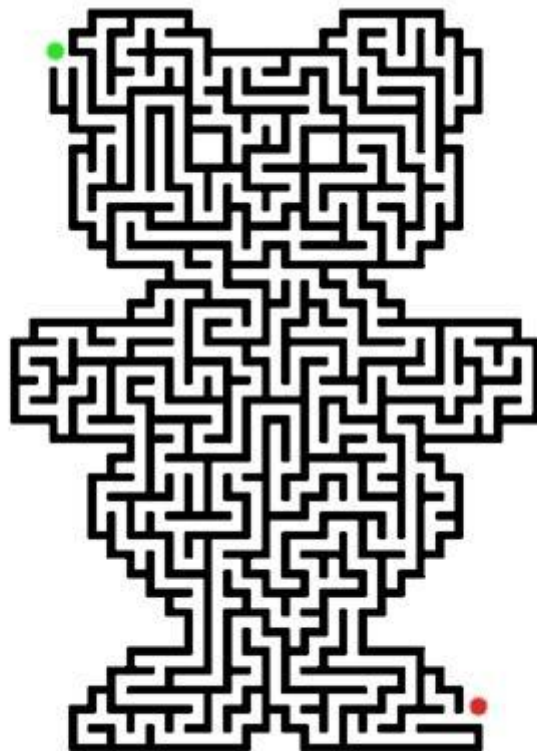
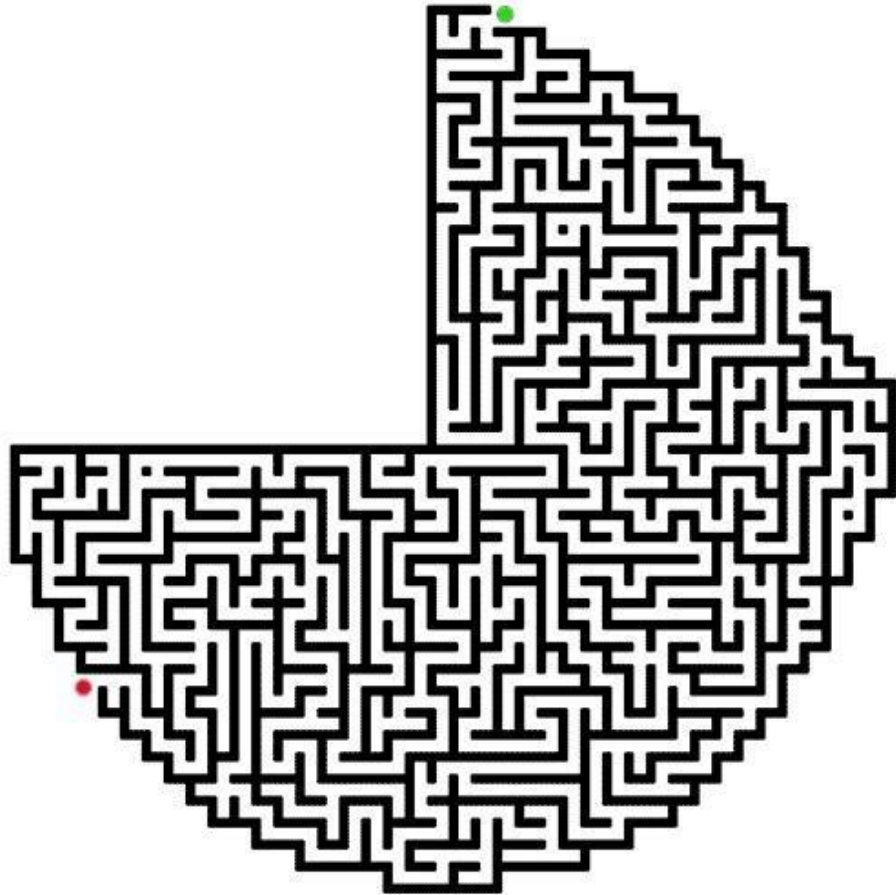
Более сложный метод развития концентрации – сосредоточение на своих внутренних образах. Для этого следует вообразить (представить) какой-либо объект, например шахматную доску, а затем ходы фигур на ней. Удерживать свое внимание на траектории передвижения фигуры по шахматному полю. Такое упражнение на развитие концентрации будет тем эффективнее, чем обширнее воображаемое поле наблюдения.

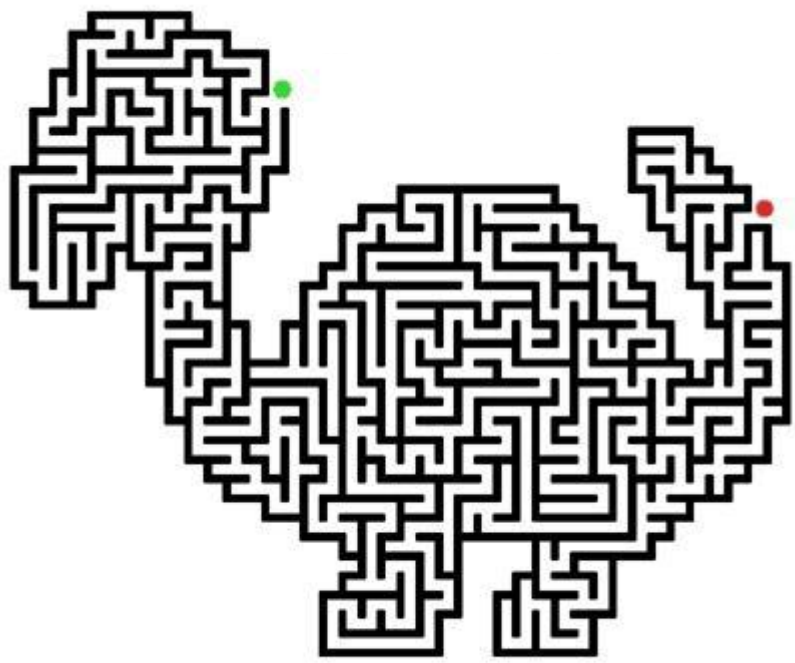
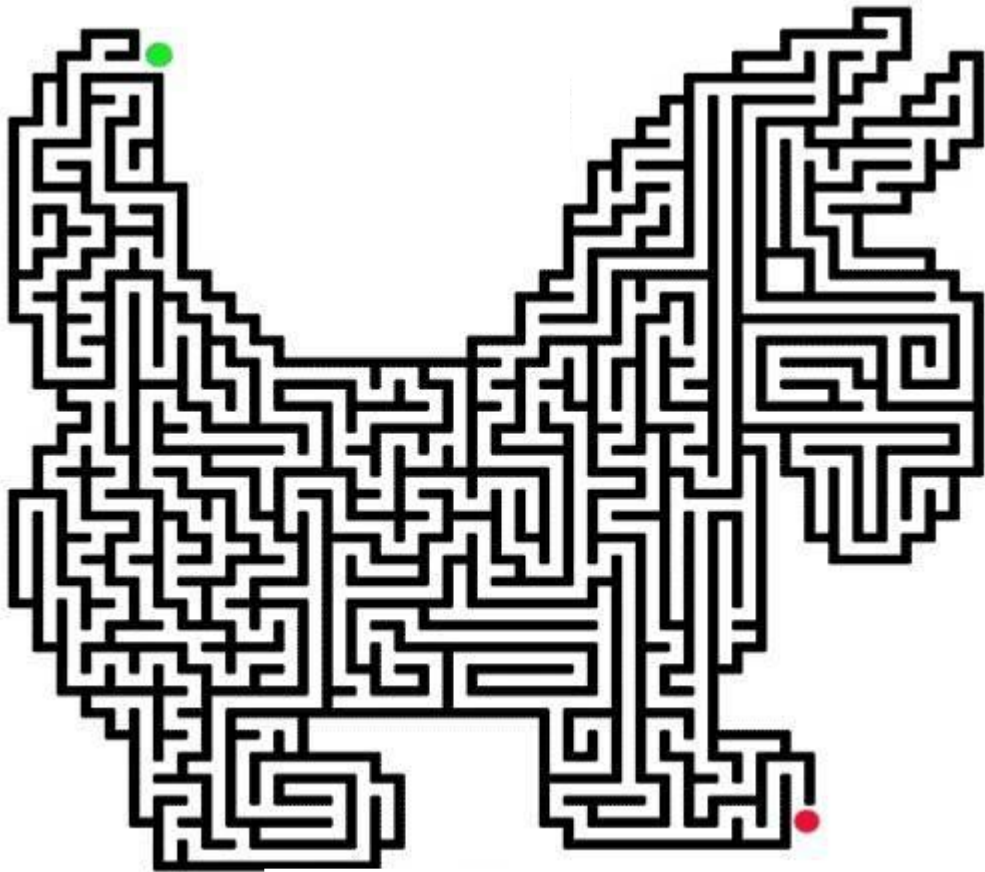
В различных духовных практиках существуют методы развития концентрации путем удерживания внимания на своем же теле или его функциях. Например, широко распространено наблюдение за дыханием или перенос внимания на какую-то часть своего тела (например, палец). Психология позаимствовала это у духовных техник и внедрила в психотерапию (например, метод аутогенной тренировки).

Постепенно с развитием концентрации человеку становятся подвластны все более сложные ее формы. Так, например, можно научиться держать внимание на своих мыслях или эмоциях. Этот навык очень помогает развивающимся людям в работе со своими отрицательными состояниями и негативными мыслями и способствует духовному росту.

Попробуйте выполнить такое упражнение на развитие концентрации: удерживайте внимание на пламени свечи как можно дольше. Не расстраивайтесь, если сразу не получается. С тренировкой время вашей концентрации будет увеличиваться.

Упражнение «Лабиринт»
(развитие концентрации, распределения и устойчивости внимания)





Решите филворд
(закрасьте спрятанные слова – названия игрушек)

Ш	М	Я	Ч	И	К	И	А	К
А	Л	К	П	Л	Д	А	К	О
Р	А	А	О	О	И	Т	Ш	Н
И	К	Г	Г	С	К	К	Ё	С
К	А	Р	Р	У	Ш	И	Р	Т
К	К	К	Е	А	А	Б	Т	Р
У	С	И	М	К	К	У	А	У
К	П	И	У	Ш	Д	К	М	К
Л	А	Р	А	М	И	Р	О	Т

КОНСТРУКТОР
 КУБИК
 КУКЛА
 МАТРЁШКА
 МЯЧИК
 ПИРАМИДКА
 ПОГРЕМУШКА
 СКАКАЛКА
 СОЛДАТИК
 ШАРИК

Решите филворд
(закрасьте спрятанные слова – названия деревьев)

К	Л	Ё	Н	Л	Д	Г	Е	Н	О
О	Л	Ь	Х	И	Е	Р	С	Ь	С
Р	С	О	А	С	Ь	У	Я	Р	И
Я	Е	С	В	Т	Л	Ш	Я	А	Н
Б	И	Н	А	В	О	А	Н	П	А
А	Н	Ь	Я	Е	П	Л	О	И	З
П	А	А	Н	Н	О	Б	Я	Х	Ё
И	С	В	Ш	Н	Т	Я	А	Т	Р
Л	Л	И	И	И	Х	Е	Р	О	Е
Д	У	Б	В	Ц	А	Ь	Л	Е	Б

БЕРЁЗА
 ВИШНЯ
 ГРУША
 ДУБ
 ЕЛЬ
 КЛЁН
 ЛИПА
 ЛИСТВЕННИЦА
 ОЛЬХА

ОРЕХ
 ОСИНА
 ПИХТА
 РЯБИНА
 СЛИВА
 СОСНА
 ТОПОЛЬ
 ЯБЛОНЯ
 ЯСЕНЬ

Развивающие игры и упражнения

Внимание – это важнейшее качество, которое характеризует процесс отбора нужной информации и отбрасывания лишней. Дело в том, что в человеческий мозг ежесекундно поступают тысячи сигналов из внешнего мира. Если бы не существовало внимания (своеобразного фильтра), то наш мозг не смог бы избежать перегрузки.

Внимание обладает определенными свойствами: *объемом, устойчивостью, концентрацией, избирательностью, распределением, переключаемостью и произвольностью*. Нарушение каждого из перечисленных свойств приводит к отклонениям в поведении и деятельности.

Маленький объем внимания – это невозможность сконцентрироваться одновременно на нескольких предметах, удерживать их в уме.

Недостаточная концентрация и устойчивость внимания. Как правило, трудно долго сохранять внимание, не отвлекаясь и не ослабляя его.

Недостаточная избирательность внимания. Бывает трудно сконцентрироваться именно на той части материала, которая необходима для решения поставленной задачи.

Плохо развитая переключаемость внимания. Иногда бывает трудно переключаться с выполнения одного вида деятельности на другой.

Плохо развитая способность распределения внимания – неумение эффективно (без ошибок) выполнять одновременно несколько дел.

Недостаточная произвольность внимания. Бывает трудно сосредоточить внимание по требованию.

Подобные недостатки не могут быть устранены фрагментарно включаемыми «упражнениями на внимание» в процессе занятий и требуют, как показывают исследования, для их преодоления специально организованной работы.

Такая работа должна вестись по двум направлениям:

1) использование специальных упражнений, тренирующих основные свойства внимания (объем, распределение, концентрацию, устойчивость и переключение);

2) использование упражнений, на основе которых формируется внимательность как свойство личности. Обычно причина глобальной невнимательности заключается в ориентации на общий смысл текста, фразы, слова, арифметической задачи или выражения – дети схватывают этот смысл и, довольствуясь им, «пренебрегают частностями». В связи с этим главная задача таких занятий – преодоление этого глобального восприятия, попытка научить воспринимать содержание с учетом элементов на фоне смысла целого.

В данном разделе приводятся некоторые упражнения на тренировку основных свойств внимания, внимательности, наблюдательности.

1. Упражнение «Следи за своей речью» (развитие внимания)

В 20-е годы прошлого столетия была очень популярна такая игра на внимание. Ведущий говорит: «Барыня купила туалет. В туалете 100 рублей, что хотите, то купите, «да» и «нет» не говорите, черное и белое не покупать». И начинает задавать каверзные вопросы, пытаясь «вырвать» у отвечающего запрещенные слова.

- Вы хотите купить черное платье?
- Я хочу купить зеленое платье.
- А разве зеленое вам к лицу?
- Мне просто нравится зеленый бархат.
- Это будет бальное платье?
- Бальное.
- Ваше зеленое платье должно быть длинным?
- Да(!).

Проигрыш. Надо было сказать, например, «Разумеется».

Это игра, с одной стороны, на выработку умения задавать психологически сложные, «градом сыплющиеся» вопросы, отвлекая тем самым внимание отвечающего на обдумывание сложного ответа от неиспользования запрещенных слов, с другой – на развитие внимания у отвечающего на вопросы.

Можно просто договориться, какие слова или части речи нельзя говорить и после этого задавать самые разные вопросы. Вопросов должно быть много. Это откровенная проверка внимания.

Например, такие:

- Вы сегодня завтракали? Ваша прическа вам нравится?
- Вы сегодня не опоздали на занятия? Вы левша? Кино вы любите?
- Какие цветы вам нравятся, а какие не нравятся? Почему?

2. Упражнение «Запрещенная буква» (развитие внимания)

В этой игре каждому придется следить за самим собой, чтобы не проговориться. А проговориться не мудрено, как мы в этом сейчас убедимся.

Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: «Сколько тебе лет?», «С кем ты сидишь за партой?», «Какое ты любишь варенье?» и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по

уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква «а».

Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы «а» было бы затруднительно. «Как тебя зовут?» А спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. «Не могу вспомнить!» – ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры.

Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы.

Как вариант игры, условием может быть непроговаривание запрещенной буквы, т. е. ее надо замещать в словах на любую другую.

3. Упражнение «Скрытая подсказка» (развитие внимания)

В этой игре разрешается подсказывать, хотя и не совсем обычным способом.

Выбираем водящего и объявляем его отгадчиком. Попросим отгадчика на минутку уйти из комнаты или отойти в сторонку. Тем временем загадаем какое-нибудь слово. Это должно быть имя существительное единственного числа, состоящее из четырех–пяти букв, причем все буквы в нем должны быть разные, например «стол», «комар», «доска», «парус» и т. п. Таких слов множество, подбирать их долго не придется.

Задача водящего – отгадать задуманное нами слово. Так как это трудно, то придется ему помочь, т. е. кое-что подсказать, но, разумеется, не прямо, а каким-нибудь косвенным путем, полагаясь на его сообразительность и внимание.

Предположим, что загаданное слово «комар». Отгадчику оно неизвестно.

– Прошу подсказать первую букву, – обращается он к играющим.

Это его право – требовать подсказку, причем подсказывать могут три любых участника игры, каждый по-своему.

Первая буква загаданного слова «к».

Как же подсказать ее, прямо не называя?

Делается это таким образом. Трое играющих поочередно произносят по одному какому-нибудь слову, односложному или двухсложно-

му, в состав которого входит буква «к». Допустим, один назовет слово «компас», другой – «сурок», третий – «капля».

Во всех трех словах повторяется буква «к».

Отгадчик выделит эту букву и запомнит ее.

– Давайте вторую букву! – требует он.

Трое других играющих подскажут ему вторую букву, скажем, такими словами: «урок», «слон», «крот». Выделив трижды повторяемую в них букву «о», отгадчик постарается ее также запомнить.

Если отгадчик будет внимателен и не запутается в наших подсказках, то мы предоставим ему право самому назначить нового водящего, чтобы продолжить игру, а если не отгадает задуманного нами слова, мы снова заставим его водить: пусть еще потренирует свое внимание.

4. Упражнение «Спрятанное слово» (развитие внимания)

В играх часто ищут спрятанный предмет.

Но прятать и отыскивать можно не только предметы. В игре, с которой мы сейчас познакомимся, искать придется спрятанные слова. А прятать их мы будем среди других слов.

В такой игре зоркость глаза и наблюдательность уже не помогут, понадобятся другие качества: сосредоточенность, внимание и находчивость. Начинается игра, как обычно, с выбора водящего. Мы будем «прятать» слова, он будет их «отыскивать».

Попросим водящего на некоторое время уйти из комнаты и загадаем какую-нибудь известную пословицу или строчку из всем знакомого стихотворения. Допустим, мы решили спрятать пословицу «Язык до Киева доведет». Разобьем этот текст на части: «язык», «до Киева», «доведеет». Для чего нужна такая разбивка, станет понятным из дальнейшего описания игры.

Возвращается водящий. Ему докладывают, что «спрятана» пословица и что он, приступая к ее поискам, может задать три любых вопроса трем любым участникам игры. Водящий поймет, что текст загаданной пословицы разделен на три части и что первый, к кому он обратится с вопросом, должен вставить в свою ответную фразу первую часть загаданного текста, второй – вторую часть текста и третий – последнюю часть текста.

Посмотрим, как это получится.

«Что ты видел сегодня во сне?» – предположим, спросит водящий одного из участников игры. Тому нужно ввести в свой ответ первую часть загаданного текста – слово «язык», но так, чтобы лучше спрятать его среди других слов. Он может сказать: «Видел во сне, что я при-

ехал в чужой город, зашел в столовую, и там мне подали такое блюдо, что и название его невозможно выговорить: язык сломаешь». «Где растут лимоны?» – допустим, спросит водящий другого. Тот может отделаться шуткой: «В теплых странах и в саду у моего дедушки: он живет в колхозе, двадцать километров не доезжая до Киева».

Фраза как будто и гладкая, но слова «до Киева», быть может, заставят водящего насторожиться и взять их на заметку. На последний вопрос, каким бы он ни был, можно дать уклончивый ответ: «Не будь таким любопытным, это до добра не доведет». А теперь пусть водящий догадается, какая пословица нами загадана.

5. Игра «Что изменилось?»

(проверка внимательности, наблюдательности)

Игра проводится так. Мелкие предметы (ластик, карандаш, блокнот, спичка и т. п. в количестве 10–15 штук) раскладывают на столе и накрывают газетой. Кто первый желает проверить свою наблюдательность, пожалуйста, просим к столу! Ему предлагают в течение 30 секунд (считают до 30) ознакомиться с расположением предметов; потом он должен повернуться спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего опять накрывают их газетным листом. Теперь спросим играющего: что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены?

Не думайте, что ответить на этот вопрос всегда будет легко! Ответы оцениваются в очках. За каждый правильно указанный предмет играющему засчитывается в выигрыш 1 очко, но зато и за каждую ошибку 1 очко снимается из числа выигранных. Ошибкой считается, когда назван предмет, который не перекладывался на другое место.

Перемешаем свою «коллекцию», разложив предметы в другом порядке, и позовем к столу другого участника игры. Так один за другим пройдут испытание все участники команды.

Условия игры для всех должны быть одинаковые: если для первого играющего меняли местами четыре предмета, то и для остальных перекладывают столько же.

В этом случае лучший результат – 4 выигранных очка. Всех, кто пройдет испытание с таким результатом, будем считать победителями в игре.

6. Упражнение «Все помню» (развитие внимания и памяти)

Эту веселую игру можно провести вдвоем, втроем и даже вчетвером, состязаясь в умении запоминать слова в заданном порядке.

За соблюдением этого условия следит судья, который по ходу игры ведет контрольный листок, записывая названные игроками слова. Слова подбираются на определенную тему, например названия городов, растений или животных. Допустим, что тема игры – названия городов. Конечно, города лучше называть общеизвестные, их легче запомнить.

Итак, начинаем игру. Участники состязания садятся в кружок.

– Тула, – говорит один. Судья тотчас же записывает это слово в контрольный листок.

Второй игрок, повторяя названный город, добавляет к нему название другого города:

– Тула, Полтава.

– Тула, Полтава, Омск, – объявляет третий.

Если играют трое, то очередь переходит снова к первому. Он должен пополнить перечень городов еще одним названием. Например:

– Тула, Полтава, Омск, Владивосток.

Так, каждый раз прибавляя по одному городу, играющие в свой очередной ход должны повторять все названные раньше города, упоминая их в том же порядке и не пропуская ни одного.

Вначале это дается сравнительно легко, но когда перечень названий перешагнет за десяток, поневоле начнешь запинаться. А судья, приписывая в свой контрольный листок каждое вновь добавленное слово, зорко следит, не пропустит ли кто-нибудь хоть одно из них.

Допустивший ошибку выбывает из игры.

Оставшиеся продолжают состязание, пока кто-нибудь из них не окажется победителем.

Разделите всех желающих принять участие в этой игре на тройки. В каждой тройке кто-то станет победителем. А потом устройте финальную встречу победителей на звание чемпиона в этой интересной игре.

К заданиям 2 и 3 по теме 12

Исследование особенностей восприятия Роль упражнений в развитии чувствительности

Цель: доказать развитие чувствительности любой модальности в процессе деятельности.

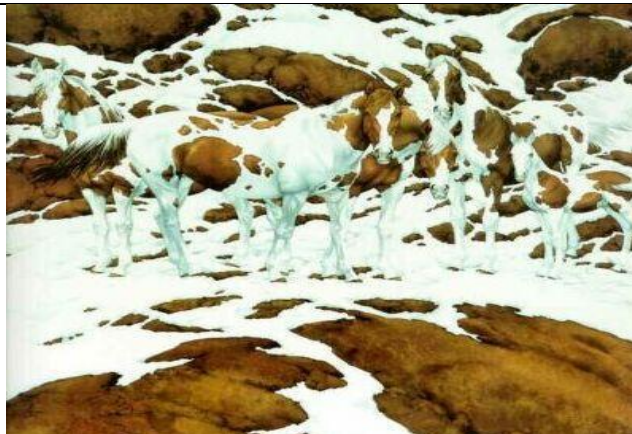

Испытуемым предлагается выполнить задание, которое предусматривало бы решение сенсорной задачи в результате многократных упражнений, распределенных во времени в течение недели. Упражнения выполняются вне учебных занятий. После каждой серии упражнений испытуемый сам определяет достигнутый уровень совершенства.

Рекомендуется изучить роль упражнений в развитии глазомера. Для этого во время занятий предложить каждому испытуемому на листе белой бумаги с помощью линейки провести горизонтальную линию длиной 18 см, разделить ее на глаз как можно точнее пополам. Повторить опыт трижды. Определить допущенные отклонения, выразив их в миллиметрах, и установить среднюю ошибку. Выяснить допущенные отклонения. Испытуемым предлагается в течение 5 дней упражняться в делении линий пополам, ежедневно осуществляя по 10 упражнений, и определять среднее отклонение в упражнениях за день. Каждый готовит отчет о проведенных опытах и полученных результатах. Делает вывод об упражняемости чувствительности.

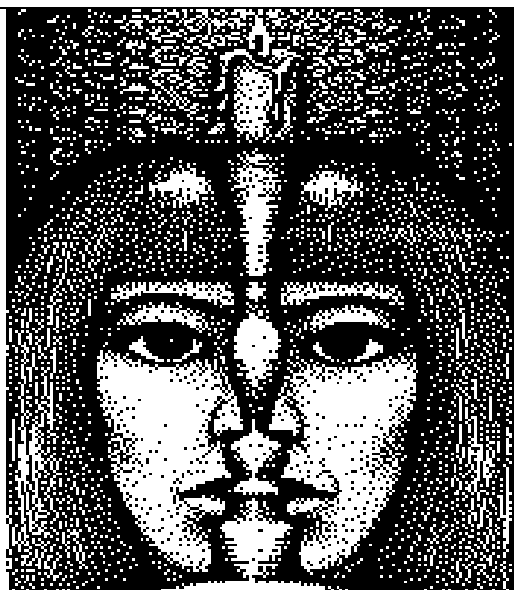
Подобные опыты можно осуществить при упражнении способности определять расстояния до предметов, например в комнате, характеристики звуковых сигналов (уровень, частота, тон и т. д.), параметры времени (продолжительность, интервал, длительность паузы и т. д.).

Исследование зрительных иллюзий

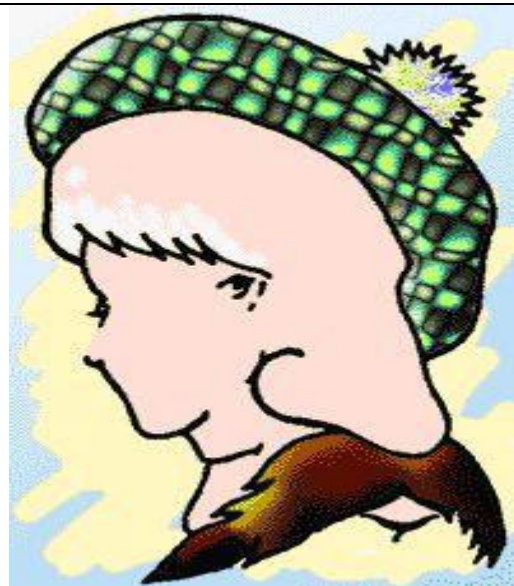
Распознавание образов

	
5 лошадей	Всадник на лошади

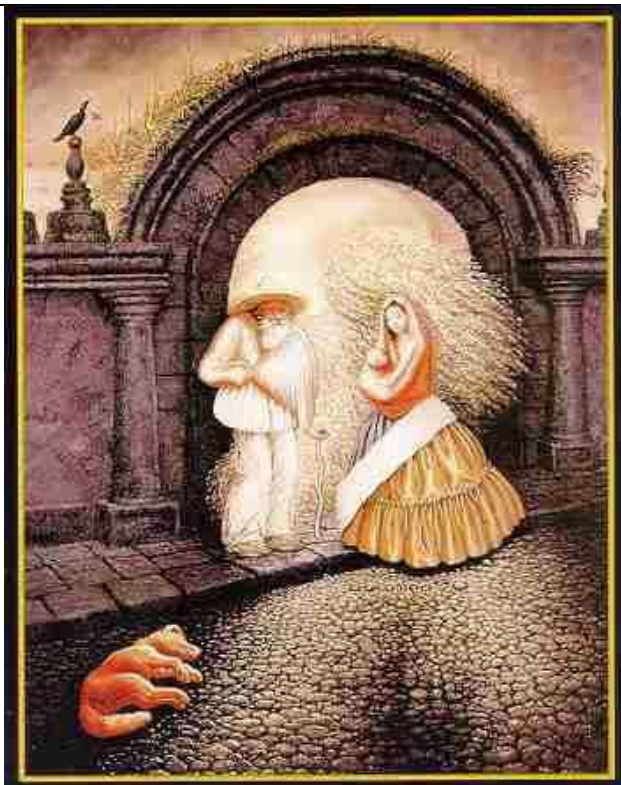
Двойственные изображения



1–2 лица



3 лица

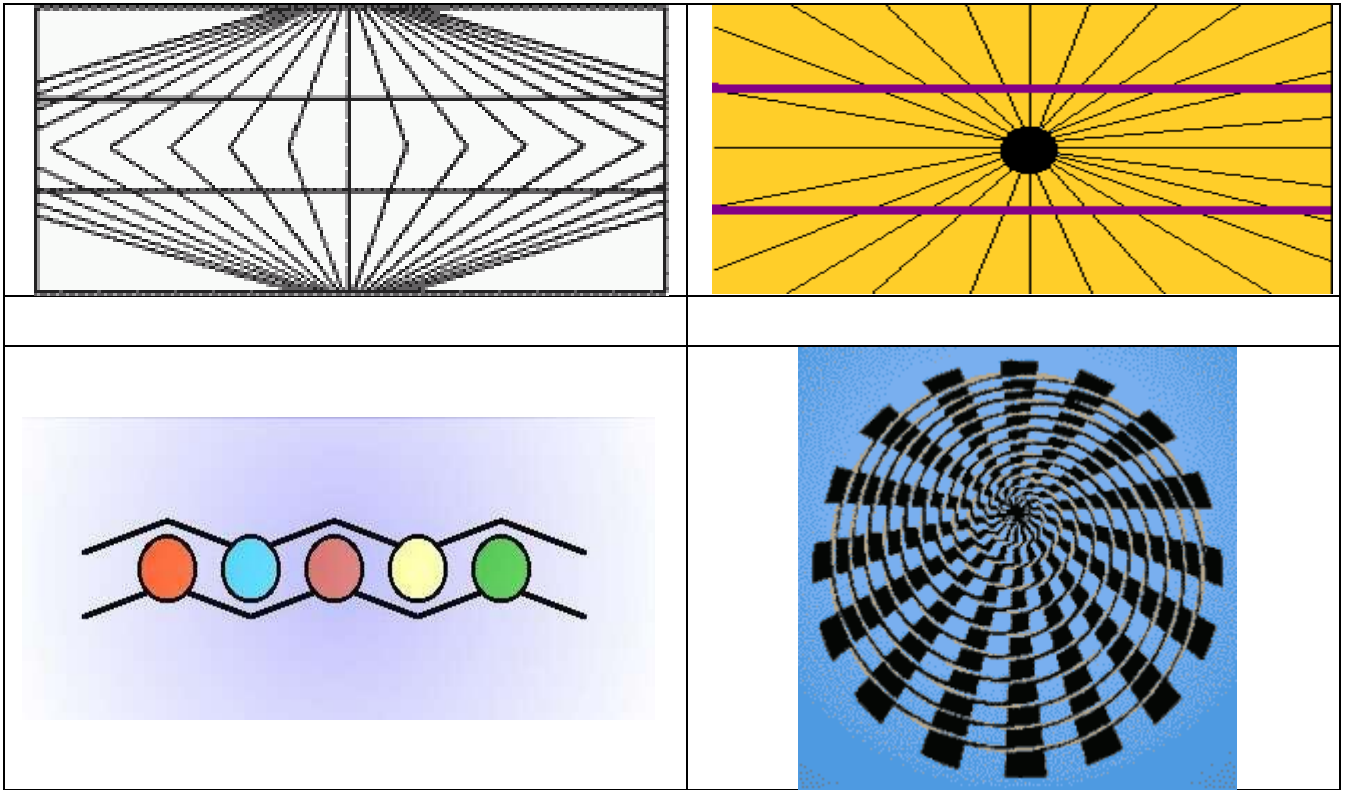


9 человек

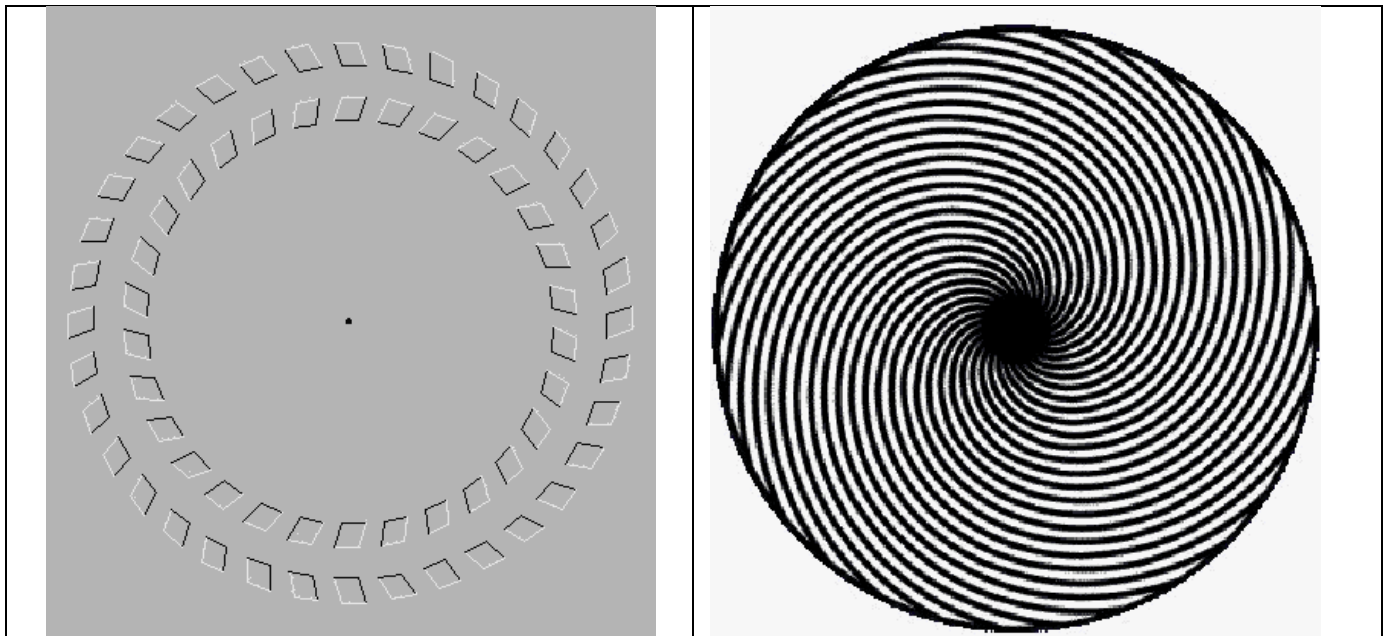


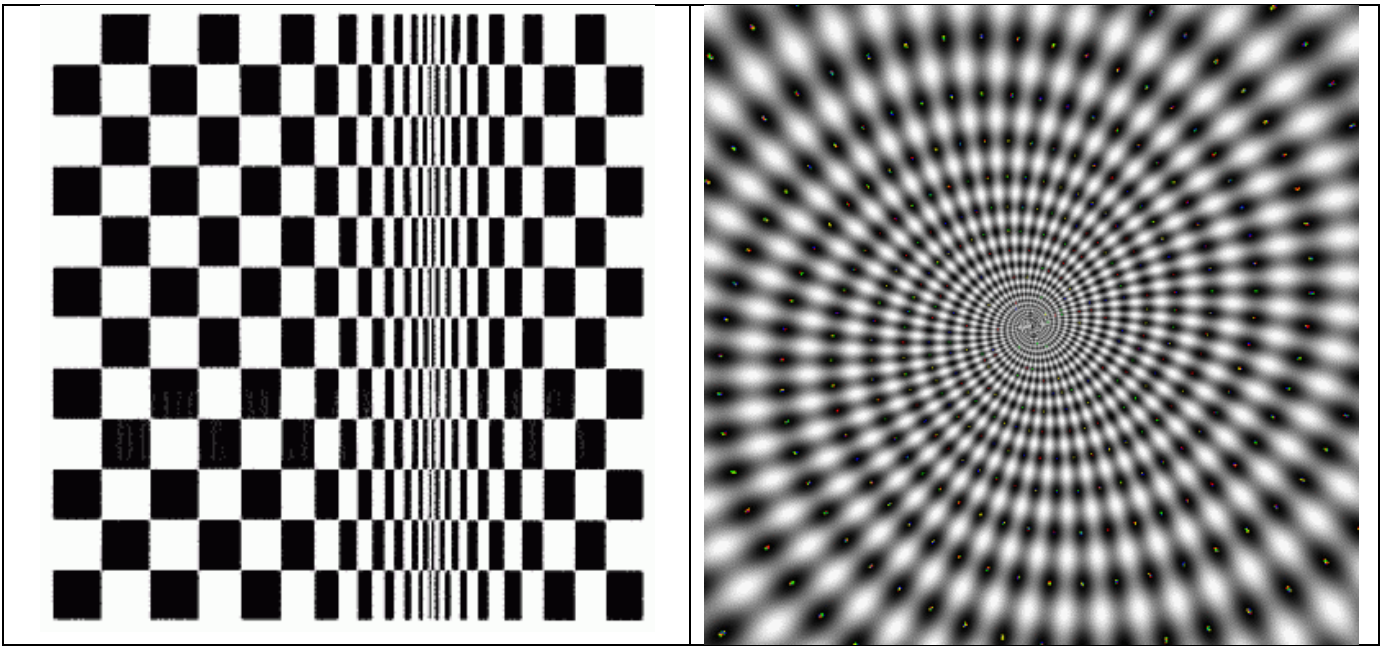
2 женщины

Зрительные искажения

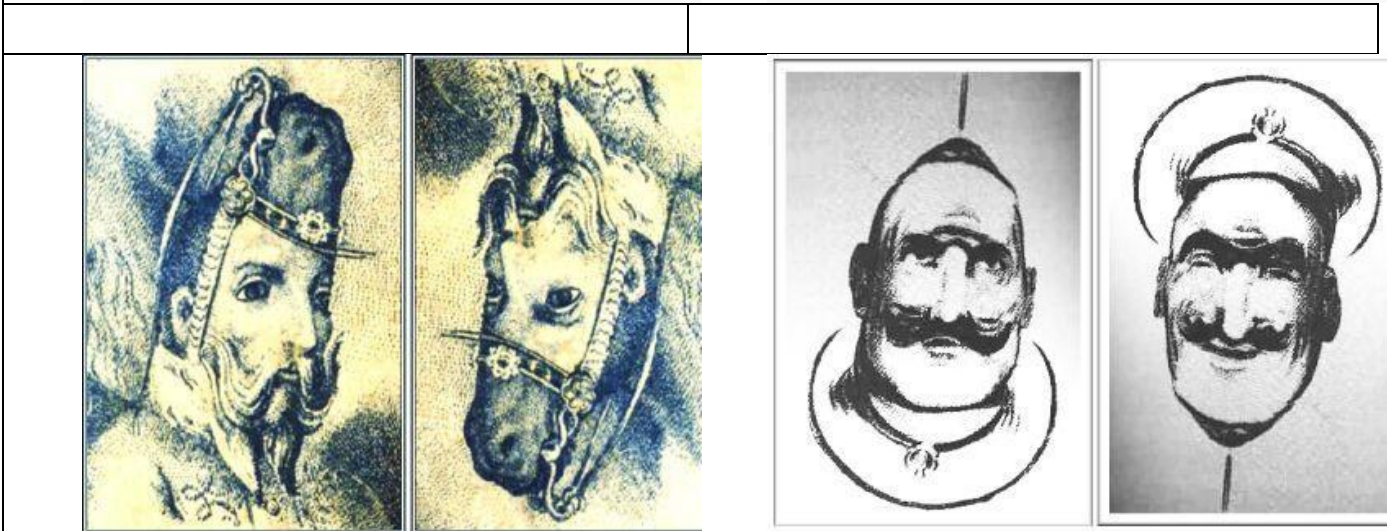
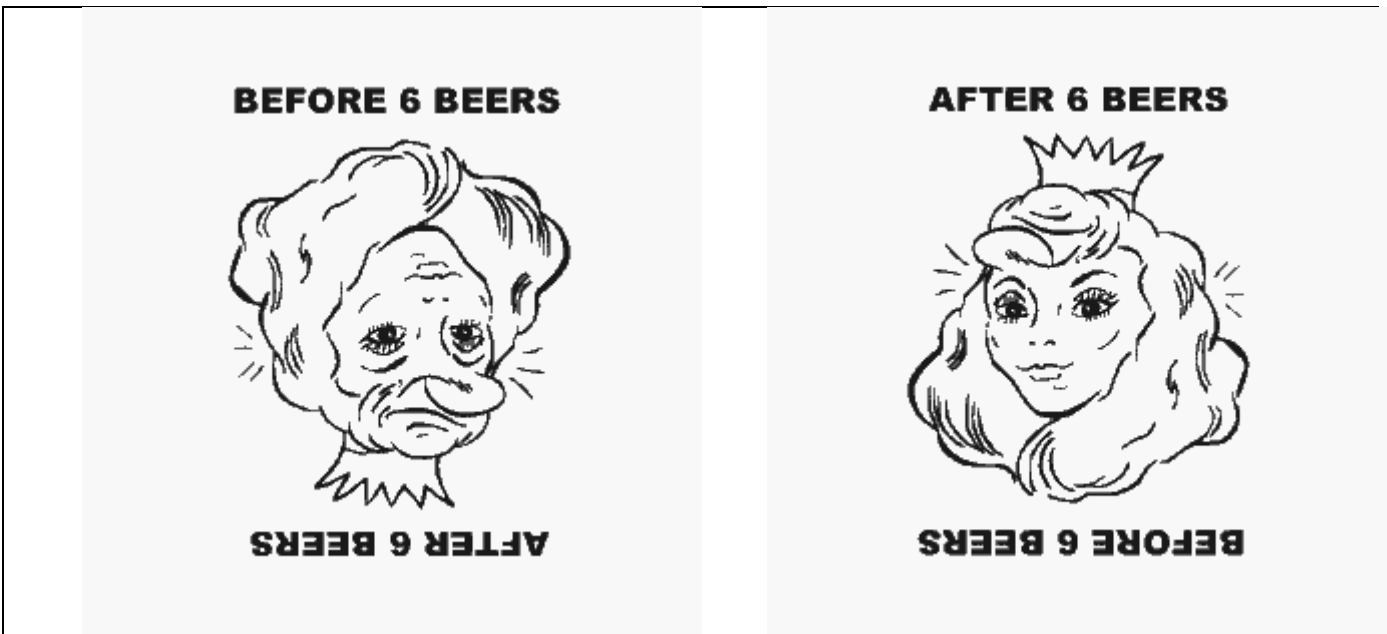


Иллюзии движения





Перевернутые картинки



Визуальная психодиагностика.

Оценка личности по внешним признакам (по Чуфаровскому)

Цель: развить способность оценки личности методом визуальной психодиагностики в процессе аналитической деятельности.

Испытуемым предлагается выполнить задание, которое предусматривало бы составление характеристик личности по внешним признакам. Для выполнения упражнения необходимо ознакомиться со многими содержательными факторами, несущими дополнительную информацию о личности. После ознакомления с источниками дополнительной информации необходимо выбрать объект для наблюдения и составить личностную характеристику объекта наблюдения. После выполнения каждого упражнения испытуемый сам составляет психологическую характеристику объекта наблюдения и знакомит с ней всех обучающихся в группе. Группа определяет достигнутый уровень совершенства в составлении психологического портрета каждым испытуемым выставлением обобщенной балльной оценки по 10-балльной шкале.

Оценка психологических особенностей личности с использованием метода наблюдения

Уже отмечено, что объект оценки воспринимается, как правило, в виде целостного образа. Мы формируем свое впечатление об объекте, иногда игнорируя многие содержательные факторы. Лицо, тело, руки, голос, речь объекта, являющиеся показателями его внешних реакций, как бы ускользают от нашего внимания. Между тем лицо генерирует мимические движения, ослабляя или усиливая их соответствующим взглядом глаз. Тело, имея соответствующие формы, принимая характерные позы, производит благоприятное или неблагоприятное впечатление. Определенная жестикация рук вызывает у нас чувство симпатии или антипатии к человеку. Голос с присущим ему диапазоном звуковых частот, резонансом, темпом и другими факторами создает у нас ощущение приятного или неприятного. И, наконец, речь, отражающая внутренний интеллект, заставляет нас восхищаться, удивляться или разочаровываться в изучаемом лице.

Таким образом, при оценке личности по внешним признакам сотрудник правоохранительных органов должен понимать реакции лица, тела, рук, голоса и речи. Исследования отечественных психологов нацеливают нас на изучение в этом плане экспрессивных реакций лица, движения глаз, телосложения, позы, походки, жестов, голоса и речи.

Лицо. В схемах оценки людей лицо отождествляют со всей личностью. Оно говорит о духовном мире, интеллекте и настроении человека. По лицу человека определяют пол, возраст, расовую и этни-

ческую принадлежность, а порой даже социальный статус. Кроме того, мы всегда стараемся по выражению лица и глаз определить состояние и характер человека. Нам помогают в этом цвет и густота волос, цвет кожи, морщины, прищур глаз, лицевая мускулатура и т. д. Мы, как правило, стремимся составить мнение о человеке, основываясь на реакциях его лица.

Искусство «чтения лица» известно с глубокой древности. Длительное время по лицу пытались не только определять черты характера, но и предсказывать судьбу. Психологи потратили много времени и сил, пытаясь найти сходство между чертами лица и характером человека.

Известный отечественный педагог П. Ф. Лесгафт утверждал, что человек, который не подвергался никаким сильным ощущениям, имеет свежее, малоподвижное, часто апатичное лицо. Внутренние опасения, составляющие основу тревожности человека, заставляют его сопровождать свои действия рядом безотчетных движений. «У ханжи, – подчеркивал П. Ф. Лесгафт, – под спущенным веком глаз не находит себе места, как бы подглядывая за окружающими. По лицу можно определить национальный тип, тип интеллигента, тип чиновника, военного, купца, крестьянина, лакея... На лице военного обыкновенно видно выражение самоуверенности, готовность действовать, то есть производить движения соответственно получаемым впечатлениям (например, у подчиненных), или явные признаки высокомерия (у начальствующих)».

Практика показывает, что по лицу хорошо научились определять лишь психические состояния человека. По выражению лица можно читать многие тончайшие оттенки различных душевных волнений. Даже столкновение противоречивых чувств, их борьба и смятение отражаются в характерных внешних признаках и распознаются глазом наблюдателя.

В настоящее время доказано, что лицо может отражать весь спектр эмоционального состояния конкретного человека. Исследованиями установлены общечеловеческие, национальные и индивидуальные эмоциональные экспрессии. Основу их составляют шесть систем лицевых реакций, конкретно отражающих удивление, страх, негодование, отвращение, радость и печаль (горе). Как правило, усвоение особенностей проявления общечеловеческих экспрессий дает возможность научиться «читать» эмоциональный подтекст действий интересующего лица.

Познакомимся с этим подробнее на примере общечеловеческих экспрессий.

Удивление – безусловно, это моментальная реакция. Всегда появляется внезапно. Если есть время обдумать то, что может удивить, удивление на лице не зафиксировано. Стимулы удивления: вид объекта, звук, запах, прикосновение к чему-то, сообщение и т. д.

Основные проявления реакции удивления: брови вздернуты вверх, на лбу широкие морщины; глаза широко, расслабленно открыты, над радужной оболочкой видна белая склера, рот открыт.

Следует отметить, что это контролируемые реакции. Они могут сдерживаться человеком, но, как правило, проявляются все эти контролируемые реакции могут служить конкретной основой для создания ситуации в целях проверки искренности интересующего нас лица.

Страх – это эмоция, возникающая в предвосхищении чего-то исключительно пагубного для личности. Причиной страха может быть ожидание физической боли, каких-либо неприятных для личности событий, которые эта личность не в силах предотвратить (визит к стоматологу вследствие сильной зубной боли и т. д.).

Основные проявления реакции страха: брови подняты, растянуты или сведены; короткие морщины на лбу; глаза раскрыты, вверху видна белая склера, нижнее веко очень напряжено; губы раздвинуты, сильно напряжены и оттянуты назад. Выражение эмоции страха отличается от выражения эмоции удивления четырьмя моментами: 1) при реакции удивления морщины проходят через весь лоб, при реакции страха они короче и концентрируются над переносицей; 2) раскрытые глаза напряжены; 3) раскрытый рот бесформенно искажен, губы напряжены; 4) удивление – мимолетная реакция, страх – более длительная. Иногда эмоция страха может слиться с удивлением. Это происходит в том случае, если пагубные события не ожидаются, а наступают моментально. По первоочередности и устойчивости проявления той или иной эмоции можно судить о преобладании страха или удивления.

Негодование (злость) является результатом психического расстройства, физической угрозы или намерения нанести кому-то психологический или физический ущерб. В состоянии гнева у человека поднимается кровяное давление, от чего краснеет лицо, на висках и шее вздуваются вены, учащается дыхание, напрягаются мышцы.

Основные проявления реакции гнева:

– брови сдвигаются, между ними появляются вертикальные складки, внешние концы бровей поднимаются;

- лоб без горизонтальных морщин;
- глаза сужаются;
- губы напряженно сжаты, иногда в гримасе обнажаются зубы.

На практике контролируемые реакции гнева (злости) проявляются в двух разновидностях. При появлении первой разновидности гнева его индикатором являются только брови, лицо остается нейтральным. Это может иметь место в случаях, когда человек: а) испытывает легкое раздражение; б) обдумывает какую-нибудь сложную, не поддающуюся решению проблему; в) концентрирует на чем-либо внимание; г) критически оценивает слова, дела, поступки; д) старается скрыть злость от окружающих. О проявлении второй разновидности гнева сигнализируют брови и веки, а также рот и веки. Это происходит тогда, когда человек слушает какое-то чрезвычайно длинное, изобилующее повторениями, неинтересное для него сообщение.

Отвращение является реакцией на ощущение вкуса, запаха, звука, прикосновения и вида некоторых объектов, в том числе людей. Естественно, влияние такого объекта и проявление реакции на него зависят от культуры наблюдаемого и ситуации, в которой он находится.

Основные проявления реакции отвращения: брови опущены; отсутствие морщин на лбу; глаза сужены, почти закрыты; уголки губ опущены. Иногда при сильной степени отвращения рот открыт и напряженно, как при тошноте, высунут язык; на носу морщины. Чем интенсивнее отвращение, тем больше морщин и тем напряженнее нос.

Спектр реакции отвращения очень широк: от едва уловимого наморщивания носа до искажения всего лица в гримасе тошноты. Отвращение по отношению к людям обычно выступает в виде презрения. Экспрессивные реакции отвращения в ответ на ситуацию могут сливаться с реакциями удивления и страха. При сочетании гнева и отвращения обычно доминирует последнее. Экспрессивные реакции здесь отражают переживание мысли: «как посмели вы показать мне эту гадость?» В сочетаниях удивления и гнева доминирует гнев, в сочетании гнева и страха доминирует страх.

Радость переживается как ощущение приятного, возбуждающего, поднимающего настроение, облегчения от чего-то неприятного или опасного.

Основные проявления реакции радости: брови и лоб почти не принимают участия в формировании экспрессии; глаза часто сужаются и блестят, рот растягивается, уголки губ поднимаются кверху. Эту эмоцию радости можно передать словами: «как я рад!», «как

мне приятно!», «как я счастлив!» В некоторых случаях радость может сливаться с удивлением, при этом, как правило, реакция удивления фиксируется лишь на мгновение. Довольно часто экспрессиями радости маскируются гнев и страх.

Печаль (горе) чаще всего вызывается какими-то потерями. Она фиксируется на лице от нескольких минут до нескольких дней. Данная эмоция имеет довольно широкий диапазон – от состояния печали до горя и страдания, когда имеют место крики, вопли, судорожные движения руками и телом. Внешние проявления между тем не всегда свидетельствуют о глубине переживаний: одни люди склонны горе переносить молча, другие шумно.

Основные проявления реакции печали: брови сдвинуты, внешние концы опущены, между бровями небольшие вертикальные складки; на середине лба короткие морщины; глаза слегка приоткрыты, между нижним и верхним веком образуется складка в виде треугольника; уголки рта опущены вниз.

При оценке изучаемого лица следует иметь в виду, что некоторые люди склонны постоянно переживать печаль. От этого у них появляется характерная форма бровей и вертикальные морщины между глаз в виде омеги. Данное выражение лица получило название «омега меланхолика». Встречаются люди, которые никогда не фиксируют на лице печаль. Это обычно расчетливые и холодные натуры. Очень сильный отпечаток накладывают на проявление этой эмоции национальные особенности. Например, скандинавы стараются скрыть свою печаль злостью, японцы – всегда улыбкой. При слиянии печали и страха превалирует страх, при слиянии печали и гнева – верх берет гнев. Вместе с тем, характерное при печали положение бровей все же сбить трудно.

Как правило, эмоции возникают в ответ на какой-то раздражитель. Арсенал мимических движений для выражения эмоций один и тот же: страх вызывает напряжение лицевых мускулов, радость – расслабление и т. д.

Таким образом, оценивая эмоциональные переживания людей по лицу, необходимо учитывать характер раздражителя, общечеловеческую систему эмоций, характер культуры, к которой они принадлежат, и особенности поведения конкретного индивида.

Глаза. Известно, что человек непроизвольно широко открывает глаза, если внезапно видит что-то удивительное, при этом бесконтрольно расширяются зрачки глаз. Замечено, что глаза расширяются при взгляде на человека, который нравится, и сужаются при взгляде

на неприятную личность. Когда человек удовлетворен полученной информацией или хочет о чем-то подумать, он отводит глаза в сторону. Если кто-либо ловит взгляд другого человека, значит, он хочет обратить его внимание на себя или даже войти с ним в доверительные отношения. Обычно люди смотрят в глаза друг другу около 20 % проведенного в беседе времени.

Следует отметить, что по глазам определяют напряженность, властность, заинтересованность, отношения симпатии и антипатии, подчиненности и доминирования. Глаза сужаются при гневе, страдании, презрении, чувстве превосходства; расширяются при удивлении и страхе; закрываются при некоторой степени страха и стыда; покрываются «поволокой» в минуту нежности; туманятся при горе и грусти; блестят при радости и ощущении надежды. Выделяют взгляды: грустный, нежный, страдальческий, гневный, радостный, горестный, пугливый, самодовольный, стыдливый, удивления, уважения, презрения, силы, торжества, благоговения.

Тело. Оно является носителем данных о поле, возрасте, расе человека. Впечатление, которое создается при восприятии тела человека, определенным образом характеризует его. Различают три главных типа телосложения: 1) эндоморфный (толстый, круглый); 2) мезоморфный (атлетический, мускульный); 3) эктоморфный (высокий, худой). На практике доказано, что эндоморфный тип по натуре чаще всего разговорчивый, доброжелательный, уживчивый; мезоморфный – склоненный к риску, лидерству, самостоятельный; эктоморфный – нервный, напряженный и т. д. Психиатрическая экспертиза и спортивная психология имеют тому немало доказательств.

Поза. По ней, безусловно, можно судить о жизненной силе, степени усталости, самоуверенности, социальном статусе человека. По тому, как человек напрягает мышцы, складывает руки и ноги, можно сделать выводы об эмоциональном отношении человека, его намерениях, отношении к другим людям. Все позы можно разделить на две большие группы. Это, как правило, напряженные и расслабленные позы. Первые свидетельствуют о состоянии бдительности, тревожности, готовности к действию; вторые – о безмятежности и спокойствии. Поскольку поза связана с деятельностью мышц, она служит «генератором» настроения. Очень часто через позу происходит эмоциональное «заражение» собеседника.

Походка. Ее особенности зависят как от телосложения, так и от эмоционального настроения. Когда человек находится в унылом состоя-

нии, он, как правило, «волочит» ноги, очень часто держит руки в карманах и втягивает голову в плечи. Человек полный энергии передвигается «скачками»: то он быстро устремляется вперед, то затягивает шаг. Уверенный в себе человек обычно держит высоко подбородок, не гнет спину, решительно размахивает руками и шагает размеренно, явно желая создать о себе положительное впечатление.

Руки. Движение их передает информацию о всех аспектах личности человека. Говорят, что, если человеку связать руки, он становится безмолвным. В жизни каждый человек обладает своим стилем манипуляции, т. е. жестами, которые отражают принадлежность его к определенной культуре. Очень часто жесты свидетельствуют об этническом происхождении человека, о его воспитании, профессии и т. д. Как правило, жесты подразделяются на иллюстраторы, регуляторы, адаптеры, аффекторы и эмблемы.

Голос и речь интересующего человека дают нам информацию о его эмоциональных переживаниях, интеллекте, эрудиции и даже характере.

Голос человека позволяет судить о подстрочном смысле высказывания, переживаниях говорящего, степени его владения языком, культуре и индивидуально-психологических особенностях.

Существуют индивидуальные особенности голоса (диапазон звуковых частот, резонанс, темп и контроль речи) и вокальные переменные (интенсивность, высота, протяженность).

Все индивидуальные особенности являются устойчивыми характеристиками личности. Они дают возможность отличить один голос от другого и, следовательно, оценить говорящего по различным аспектам. Большую роль при оценке говорящего играют также вокальные переменные.

Если в речи используется весь спектр звуков от высоких до низких тонов, говорят о широком диапазоне голоса. Если речь ведется преимущественно в одной тональности, мы сталкиваемся с узким диапазоном голоса. Такая речь называется монотонной. Обычно мы повышаем голос, когда ставим вопрос, и понижаем, когда завершаем сообщение.

Следует здесь отметить и **резонанс** – это проявление таких особенностей голоса, как сиплость, шипение, «рокот», «громовые» раскаты и т. д. Униженное или подчиненное положение личности в жизни обычно сочетается со слабым резонансом, властная натура развивает в своем голосе «металлический оттенок» и раскатистость.

Темп иллюстрирует скорость продуцирования речи (быстрый, средний или замедленный темп). Каждому человеку присущ опреде-

ленный темп речи. Интенсивность речи может свидетельствовать о степени эмоционального состояния человека.

Речь. Речевое поведение человека служит индикатором его общей эрудиции, особенностей интеллекта, мотивации поведения и эмоционального состояния.

Эрудиция может быть в известной степени оценена содержательностью речи. Эрудиция предполагает, прежде всего, наличие глубоких и разносторонних знаний. Если по конкретным высказываниям человека видно, что он хорошо разбирается в различных вопросах, быстро находит веские аргументы для подтверждения своей точки зрения, используя при этом адекватные языковые средства, то о нем можно сказать, что это эрудированный человек.

Интеллект человека оценивается по логичности высказывания и богатству речевого содержания. Свободный подбор слов, их разнообразная связь в предложении и, наконец, легкость речевого продуцирования являются индикаторами развитого интеллекта. Различные нарушения в речи очень часто сигнализируют о нарушениях в мыслительных процессах человека. Эрудиция и интеллект, а также мотивация поведения изучаемого лица относятся к содержательному фактору речи.

Отметим, что речь является важным информативным сигнализатором при оценке эмоционального состояния лица, интересующего сотрудников правоохранительных органов, в частности его эмоциональной напряженности. Здесь сотруднику правоохранительных органов необходимо познакомиться с тремя из них: 1) особенностями выбора слов; 2) спецификой грамматического оформления высказывания; 3) восприятия речи в состоянии эмоциональной напряженности.

Эти критерии в настоящее время в достаточной степени изучены и получили экспериментальное подтверждение. Кратко рассмотрим их.

1. В состоянии эмоциональной напряженности многие люди при выражении своих мыслей испытывают затруднения в выборе слов. В частности, по сравнению с речью, протекающей в обычных условиях, возрастает количество и длительность пауз. Иногда на практике их называют паузами нерешительности. Есть все основания предполагать, что длительные поисковые паузы во многих культурах народов мира являются доказательством эмоциональной напряженности человека. Чтобы сделать правильный вывод, надо сравнить речь изучаемого лица в спокойном состоянии и состоянии эмоциональной напряженности.

Затруднения в выборе слов могут проявляться в произнесении различных бессмысленных повторов, в употреблении слов «это», «видите ли», «знаете», «такой», «ну», «вот» и т. д. Подозреваемый на вопрос дознавателя: «Зачем взламывали замок?» – отвечает: «Я это я когда плечом д... ударился об эту вторую дверь, он, этот замок, отлетел что ли, она открылась...».

В условиях эмоциональной напряженности словарный запас становится менее разнообразным. Речь в этих случаях характеризуется стереотипностью: говорящий главным образом употребляет те слова, которые наиболее типичны для его диалекта, активно пользуется шаблонами.

2. Грамматическая незавершенность фраз – другой важнейший показатель эмоционально напряженной речи:

а) наиболее характерна здесь грамматическая неоформленность: «Ну в общем... таможенная служба... органы милиции морская охрана... с контрабандистами... как ловили...» (пример из речи абитуриента на экзамене);

б) нередко в состоянии эмоциональной напряженности встречается нарушение логической связи между отдельными высказываниями, что приводит к двусмысленности;

в) типичной особенностью эмоционально напряженной речи является нарушение логичности и последовательности высказывания. Говорящий отвлекается от основной мысли, сосредотачиваясь на деталях, что, безусловно, затрудняет понимание. Нередко в дальнейшем говорящий осознает допущенную ошибку, однако, пытаясь ее исправить, обычно еще больше путается.

3. Восприятие речи в состоянии эмоциональной напряженности отличается рядом особенностей. В частности, это ухудшение мыслительной обработки информации и снижение «помехоустойчивости». Первое ведет к поспешному принятию решения, второе – к искажению смысла воспринимаемого. В результате существенно изменяется восприятие речевой информации.

Следует отметить, что речь является важнейшим индикатором психической жизни человека. По речи четко фиксируются практически все психические отклонения. Ниже дается краткое описание речевых особенностей, типичных для психических заболеваний. Характерные речевые симптомы здесь будут следующими:

1) логоррея – непрерывное говорение. Как правило, человек, не дожидаясь вопроса или реплики собеседника, перескакивает на новые темы, вводит в рассказ новые персонажи и т. д.;

2) персеверация речи – «застревание» в сознании человека одной какой-нибудь мысли или одного несложного представления и неоднократное и монотонное их повторение в ответ, например, на вопросы, которые не имеют к первоначальным совсем никакого отношения;

3) бессвязность или разорванность речи – внешне речь кажется грамматически правильной, но она оказывается лишенной смыслового содержания;

4) вязкость речи – чрезмерно подробная обстоятельность в описании сложных событий и явлений, речевая навязчивость;

5) «резонерство и мудрствование» – беспочвенные и бесплодные рассуждения, вплоть до полной бессмысленности.

Как правило, эти симптомы могут свидетельствовать о наличии у говорящего какого-то психического заболевания. Точное распознавание болезни относится к компетенции специалистов – психиатра и психолога, однако самые общие выводы сотрудник правоохранительных органов может сделать и сам. И вот здесь следует отметить некоторые проявляющиеся в речи симптомы психических заболеваний:

1) прогрессивный паралич. Как правило, проявляется в затруднении артикуляции, невнятности произношения, интонационной невыразительности речи;

2) состояние, характеризующееся расстройством кратковременной памяти и сохранением долговременной памяти. Часто фиксируется как неспособность запомнить только что услышанное и увиденное; возможно также произнесение одного слова вместо другого;

3) болезнь Пика или Альцгеймера (слабоумие тотального характера, начинающее проявляться преимущественно в предстарческом возрасте). Выражается в основном в распаде речи, появлении заикания, повторении начальных букв, а затем и отдельных слогов, речь в конечном счете становится практически непонятной;

4) эпилепсия (заболевание, при котором наблюдаются периодические судорожные припадки с различной степенью утраты сознания и памяти). Дает о себе знать замедленной и «вязкой» речью, стереотипностью, витиеватостью, обилием слов в уменьшительной форме, в более тяжелой форме – бедность словаря;

5) шизофрения (заболевание, характеризующееся быстро или медленно развивающимися особым типом изменениями личности: прогрессирующая замкнутость, эмоциональное оскудение, утрата единства психических процессов). Проявляется в речи как «резонерство и

мудрствование». Наблюдается замена конкретных понятий абстрактными и наоборот; резко выступает семантическая разорванность или бессмысленность речевого потока обычно при сохранении грамматической целостности фразы, искажается фонетическая структура речи – интонационное выделение не соответствует содержанию высказывания, имеет место повторение слов, произносимых собеседником, а также бессмысленное выкрикивание одного и того же слова, одной и той же фразы;

б) маниакально-депрессивный психоз (болезнь, протекающая в виде фаз: депрессии – подавленного настроения, заторможенности мыслительных процессов и мании – повышенного настроения, ускорения мыслительных процессов, речевого возбуждения). Характеризуется переходом на «телеграфный» стиль речи, которая иногда теряет смысл. В маниакальном состоянии появляется «фонтан» идей, заметна отвлекаемость на новые предметы и появление большого числа ассоциаций по звучанию, отсюда изобилие рифмующихся слов; в депрессивном состоянии – противоположные симптомы, вплоть до полного отсутствия речи.

Известно давно, что речь является тонким сигнализатором личностных параметров человека. Учет речевых факторов в изучении интересующего лица дает в руки сотруднику правоохранительных органов очень важную и надежную информацию, скрыть которую от внимательного наблюдателя интересующее нас лицо может только при соответствующей специальной тренировке.

К заданиям 2 и 3 по теме 13**Тест «Слухоречевая память»**

Методика предназначена для оценки объема произвольной кратковременной слуховой памяти.

Для обследования необходимы регистрационные бланки, секундомер и ручки.

Сущность методики состоит в запоминании и последующем записывании обследуемыми 4 серий из 10 слов в каждой. После воспроизведения каждой серии обследуемым предлагается в течение 45 секунд записать в любом порядке те слова, которые им удалось запомнить.

Слова записываются обследуемыми в регистрационный бланк теста «Слухоречевая память». Обработка результатов осуществляется путем подсчета общего количества правильно записанных слов.

Стимульный материал к тесту «Слухоречевая память»

1-я серия	2-я серия	3-я серия	4-я серия
Восток	Трава	Заяц	Хлеб
Игра	Сапог	Липа	Свет
Мост	Гараж	Машина	Осина
Забор	Токарь	Деревня	Книга
Стул	Город	Лупа	Школа
Дерево	Ящик	Кран	Лампа
Часы	Ложка	Рама	Шина
Шапка	Мина	Базар	Помидор
Лопата	Береза	Квартира	Футбол
Телефон	Яблоко	Офицер	Артист

Типовой инструктаж: «Сейчас вам будет зачитано 10 слов. Постарайтесь их запомнить. По моей команде «Записать!» вы в течение 45 секунд записываете эти слова в графу 1 регистрационного бланка теста. По команде «Стоп» положите ручки и приготовьтесь к прослушиванию следующих 10 слов. Всего вам будут предъявлены 4 серии по 10 слов. Последующие серии записываются соответственно в графы 2, 3, 4. По команде «Закончить работу» положите ручки».

Ключ к тесту. При проверке правильности запомнившихся слов начисляют баллы: за каждое правильно воспроизведенное слово на правильном месте присуждается по 1 баллу, за пропущенное или неверное слово – 1 штрафной балл, за перестановку места правильно

воспроизведенного слова – штраф 0,5 балла. Определяются баллы по каждому ряду. Находится максимально высокий показатель, достигнутый в любом из предъявленных рядов. Объем кратковременной слуховой памяти (ОКСП) = max (максимальному) баллу.

Объем кратковременной памяти – 7 ± 2 , но этот показатель может быть повышен, если «куски информации» более информационно насыщены за счет группировки, объединения слов в единый целостный «кусочек-образ».

Методика «Память на числа»

Методика предназначена для оценки кратковременной зрительной памяти, ее объема и точности.

Задание заключается в том, что обследуемым демонстрируется в течение 20 секунд таблица с 12 двузначными числами, которые нужно запомнить и после того, как таблица убрана, записать на бланке.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с числами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить как можно больше чисел. Через 20 секунд таблицу уберут. Вы должны записать те числа, которые запомнили».

Стимульный материал к методике «Память на числа»

13	91	47	39
65	83	19	51
23	94	71	87

Ключ к тесту. Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел.

Норма взрослого человека – 7 и выше.

Методика удобна для группового тестирования.

Методика «Память на образы»

Предназначена для изучения образной памяти. Методика применяется при профотборе. Сущность методики заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 секунд. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минуты воспроизвести на бланке.

Инструкция: «Вам будет предъявлена таблица с образами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить как можно больше образов. Через 20 секунд уберут таблицу, и вы должны зарисовать или записать словесно те образы, которые запомнили».

Стимульный материал к методике «Память на образы»

	2		В
			
			
CO ₂			

Ключ к тесту. Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов.

Норма – 6 правильных ответов и больше.

Тренировка и развитие памяти

Метод образной визуализации позволяет повысить эффективность кратковременной памяти.

Для развития способности к воссозданию мысленных образов проведем **упражнение 1**.

Закройте глаза и представьте соответствующие картины, названия которых произносит экспериментатор:

- 1) *лев, нападающий на антилопу;*
- 2) *собака, виляющая хвостом;*
- 3) *муха в вашем супе;*
- 4) *миндальное печенье в коробке;*
- 5) *молния в темноте;*
- 6) *пятно на вашей любимой одежде;*
- 7) *бриллиант, сверкающий на солнце;*
- 8) *крик ужаса в ночи;*
- 9) *радость материнства;*
- 10) *друг, ворующий деньги из вашего кошелька.*

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Проверьте, какие образы вспомнили правильно. Если вспомнили более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

Следующее, более сложное, **упражнение 2.**

С закрытыми глазами представьте себе внешний вид предметов, их вкус, запах, звуки и прочие ощущения, связанные с теми предметами, названия которых читает экспериментатор: *бумага, шерсть, ликер, ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, колесо, слон, шелк, поцелуй, птица.* А затем вспомните и запишите по памяти эти слова, проверьте, сколько слов из 15 представленных вы запомнили. Если вы запомнили более 9 слов (что выше объема кратковременной памяти), то упражнение выполнено успешно.

Упражнение 3. С открытыми или лучше закрытыми глазами создайте в уме образ каждого предмета (названия которых попарно произносит преподаватель), затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картине и обратите внимание, какие ассоциации, эмоции (радость, грусть, удивление и т. п.) возникли: *горшок/коридор, ковер/кофе, кольцо/лампа, ноготь/словарь, гамма/жевательная резинка, солнце/палец, двор/ножницы, бифштекс/песок, зубной врач/туалет.* Запишите по памяти и затем проверьте, какие образы, пары слов запомнились.

Упражнение 4. Слушая слова, которые произносит преподаватель, представляйте их образы и соединяйте в единый сюжет, в единый сказочный мультипликационный фильм. Например, составьте образный фильм из слов: *дом, павлин, трава, платье, очки, скрепка, ножницы, окно, клей, дерево, гвоздь.* Запишите по памяти слова, проверьте их, расскажите, какой сюжет вы придумали из этих слов. Через 1–2 недели вспомните эти слова и сюжет; обычно это удается сделать легко, если вы успешно применили метод визуализации.

Метод мест позволяет запомнить слова в требуемой последовательности. Например, выделим последовательность мест в квартире, а затем мысленно объединим в единую образную картину места в квартире и требуемые слова.

Места в квартире

1. Входная дверь
2. Коридор
3. Гостиная
4. Спальня
5. Кухня
6. Ванная
7. Туалет
8. Кладовая

Список запоминаемых слов

1. Станция техобслуживания
2. Банк
3. Почта
4. Химчистка
5. Магазин
6. Детсад
7. Кинотеатр
8. Больница

Например, образно представим первые ассоциации: поломанная машина загораживает входную дверь, банковские чеки и деньги разбросаны в коридоре, и т. п. Затем, мысленно проходя по местам в квартире, вспомните запоминаемые слова, проверьте правильность их последовательности.

Более сложное **упражнение № 5**: составьте и запишите свой список мест в вашей квартире в естественной и привычной неизменной для вас последовательности (20 мест). Мысленно помещайте в эти места (трюмо, шкаф, диван и пр.) образы тех слов, которые читает преподаватель: *1) паспорт; 2) водительские права; 3) билеты на самолет; 4) записная книжка; 5) фотоаппарат; 6) зубная паста; 7) зубная щетка; 8) фен; 9) бритва; 10) зонтик; 11) купальник; 12) лекарство; 13) нитка с иголкой; 14) защитный крем от солнца; 15) стиральный порошок; 16) солнечные очки; 17) походная обувь; 18) плащ; 19) шляпа от солнца; 20) ключи от дома*. Запишите по памяти слова, проверьте их последовательность.

К заданию 3 по теме 14

Развитие качеств мышления

Единство чувственного и логического в процессе решения задачи

Роль представления в решении мыслительной задачи¹

1. В книжном шкафу стоят два тома собрания сочинений. В первом томе 300 страниц, во втором – 200. В шкафу завелся книжный червь и стал прогрызать книги. Он прогрыз от первой страницы первого тома до последней страницы второго тома. Сколько страниц прогрыз книжный червь?

Наиболее очевидный ответ – «500 страниц» – оказывается неверным. Для правильного решения задачи необходимо представить себе, как обычно располагают в книжном шкафу книги, и тогда становится понятной допущенная ошибка.

2. От города А до города Б 120 км. Из города А вышел поезд по направлению к городу Б и шел без остановки со скоростью 30 км/ч. В то же самое время из города Б по направлению к городу А вылетела ласточка, летевшая со скоростью 60 км/ч. Она долетела до поезда, повернула обратно и полетела в город Б. Долетев до города Б, она снова повернула по направлению к поезду и, долетев до него, опять повернула к городу Б и т. д. Так она летала навстречу поезду и обратно, пока поезд не прибыл в город Б. Сколько километров пролетела ласточка?

Если попытаться представить себе зрительно, сколько раз встречалась ласточка с поездом, задачу решить не удастся.

После решения этих задач можно проанализировать процесс решения и определить, какую роль при решении каждой задачи играл представление.

Сделав вывод о возможности положительной и отрицательной роли представления при решении мыслительных задач, целесообразно самостоятельно подобрать примеры, иллюстрирующие это положение.

Решение мыслительной задачи на словесном, образном и числовом материале и в практически-действенном плане

3. Студенты педагогического института организовали эстрадный квартет. Михаил играет на саксофоне. Пианист учится на физическом факультете. Ударника зовут не Валерием, а студента географического факультета зовут не Леонидом. Михаил учится не на историческом факультете. Андрей – не пианист и не биолог. Валерий учится не на

¹ Ответы на задачи приведены в прил. 14.

физическом факультете, а ударник – не на историческом. Леонид играет не на контрабасе. На каком инструменте играет Валерий и на каком факультете он учится?

4. В верхней части рисунка помещено восемь фигур, для девятой оставлено свободное место. Попробуйте уловить принцип расположения фигур, а затем, вооружившись этим принципом, определите, какую из пронумерованных фигур (они показаны внизу) надо поместить в квадрате (рис. 6).

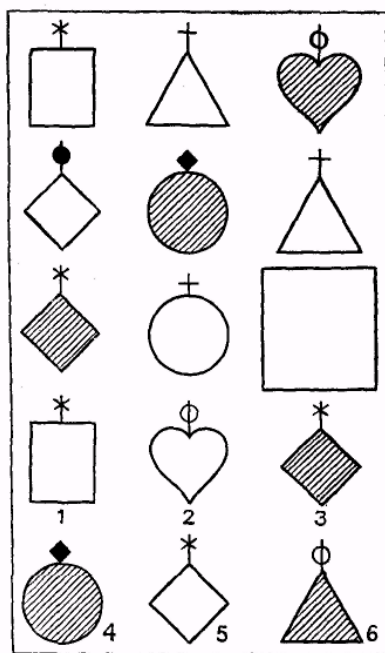


Рис. 6

5. Определите закономерность чередования чисел и поставьте недостающее число.

7	9	5	11
4	15	12	7
13	8	11	?

6. Из шести спичек сложите четыре равносторонних треугольника.

После решения этих задач следует проанализировать каждое решение и ответить на вопросы:

Каковы основные этапы решения задач?

Как влияли на решение задач индивидуальные особенности личности испытуемых?

Какими способами решалась каждая из задач?

Какие качества ума проявились в процессе решения задач?

Как влияло содержание задач на процесс их решения?

Характеристика качеств ума

Преодоление шаблонности мышления при решении мыслительной задачи¹

7. Встретились два человека, друзья детства, и между ними произошёл следующий диалог:

- Сколько лет я тебя не видел и ничего о тебе не слышал!
- А у меня уже дочь!
- Как ее зовут?
- Как и ее мать.
- А сколько же лет Леночке?

Как собеседник узнал имя дочери?

8. Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжали свой путь. Как они это сделали?

9. Как зачеркнуть, не отрывая карандаша от бумаги, четыре точки квадрата тремя прямыми линиями и вернуться в исходную точку?

Анализируя процесс решения данных задач, следует специально подчеркнуть, что важными условиями преодоления шаблонности мышления являются:

- подход к решению задачи одновременно с различных сторон (развитие симультанного мышления);
- необходимость полного учета всех действительно имеющихся условий задачи без привнесения дополнительных условий (точность и четкость ума);
- стремление подойти к решению задачи с новой точки зрения (критичность и гибкость ума).

Характеристика процесса обобщения

10. Прочитав слова каждого ряда, вычеркните «лишнее» слово и скажите, что объединяет оставшиеся слова:

собака, корова, овца, лось, кошка;
собака, корова, овца, лось, лошадь.

11. Футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло;
футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, бадминтон.

12. Енисей, Обь, Печора, Лена, Индигирка;
Енисей, Обь, Печора, Лена, Дон.

Какие мыслительные операции потребовались при решении задач, чтобы прийти к правильным обобщениям?

¹ См.: Платонов К. К. Занимательная психология. М. : Молодая гвардия, 1964. С. 201.

Чем отличался процесс обобщения первого и второго рядов слов в каждой группе?

Обобщая ответы, целесообразно сделать вывод о взаимосвязи всех мыслительных операций, об их роли в мыслительном процессе, о возможности обобщения, анализа, сравнения по различным основаниям, о важности выбора существенных оснований.

Проявление различных качеств ума в процессе решения задачи

Выбрать ответы, характеризующие особенности решения мыслительных задач¹:

а) как вы планируете то, что задумали сделать? (стараюсь предусмотреть все возможности, все «за» и «против» предстоящего дела; намечаю план лишь в общих чертах, а дальше действую по обстоятельствам);

б) очень ли вы тревожитесь, ожидая оценки вашей работы? (конечно, мне это небезразлично, но в общем я отношусь к этому спокойно; я не просто тревожусь, но и переживаю, когда жду оценки своей работы);

в) как вы поступаете, когда нужно решить новую задачу? (обычно начинаю пробовать, пусть и ошибочно, пока не пойму, «где собака зарыта»; не решаюсь приступить, пока не буду уверен, что почти нет риска ошибиться);

г) случается ли вам переоценивать свои возможности? (да, я часто бываю азартным; думаю, что добьюсь большего, чем это возможно; наоборот, из-за своей нерешительности я иногда не делаю того, что мог бы сделать);

д) если вы начали что-то делать и вам вдруг говорят, что нужно делать другое, легко ли вы переключаетесь на новые задания? (если знаю, что другое дело более целесообразно, я быстро и спокойно перехожу к нему; хотя умом и понимаю, что это необходимо сделать, все же перехожу не сразу, иногда с раздражением);

е) как быстро вы переключаетесь с одного способа решения на другой? (даже если попадаю в тупик при решении задачи, не могу отказать от прежней идеи; обычно пробую разные способы, прежде чем избрать определенный путь решения).

На основе полученных ответов сделать выводы о таких качествах мыслительной деятельности, как импульсивность, осторожность, решительность, гибкость, инертность и т. д.

¹ См.: Кулюткин Ю. Н., Сухобская П. С. Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых и учащихся. М : Педагогика, 1971. С. 89.

К заданию 2 по теме 15

Тест «Построение индивидуального профиля аудитора (слушателя)¹»

Процесс аудирования является ведущим среди остальных речевых видов, так как является самым частым по использованию и занимает до 45 % общего времени.

Слушание включает в себя физическое восприятие и одновременно понимание звучащей речи. Качество аудирования (частичное, неполное, удовлетворительное, отличное, неудовлетворительное и т. п.) зависит от многих факторов: степени знакомства с языковой системой, формой представления речевой информации, интересности и важности темы, наличия помех в окружающей среде, индивидуально-психологических особенностей аудитора, развития у него таких важных для аудирования качеств, как свойств внимания и памяти. Экспериментально подсчитано, что до 80 % информации может быть потеряно, если эти глобальные зависимости не будут учтены при организации приема речевой информации.

Хороший слух, интерес к теме обсуждения, хорошее знание языковых особенностей, отсутствие внешних помех, правильная организация речи со стороны говорящего (например, оптимальный темп, четкая артикуляция, логика, выразительность), достаточно устойчивое внимание, достаточно неплохой объем оперативной памяти, свойства нервной системы по силе, личностные особенности типа интровертированности – все эти показатели улучшают аудирование и способствуют уменьшению потерь информации.

С целью определения индивидуальных особенностей аудирования используется метод «Построение профиля слушателя», позволяющий проанализировать свои собственные недостатки.

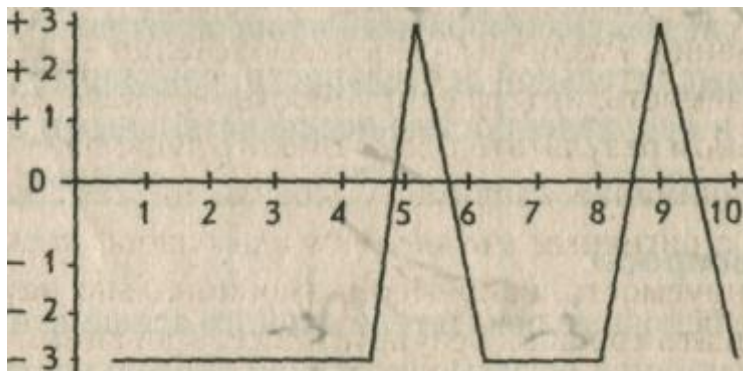
Инструкция. Нужно ответить на вопросы, касающиеся различных аспектов аудирования, и отметить графически их положение по осям. На горизонтальной оси перечисляются номера вопросов, на вертикальной – ответы на них по развернутой шкале от + 3 до – 3 баллов, соответствующей степени оценки:

- +3 – характерно для меня;
- +2 – достаточно характерно для меня;
- +1 – иногда проявляется;

¹ Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб., 2002. С. 184–185.

- 0 – не знаю;
- 3 – никогда не может быть;
- 2 – обычно не бывает;
- 1 – почти никогда не бывает.

В идеальных вариантах график приобретает следующий вид:



Список вопросов к аудитору

1. Легко ли я отвлекаюсь во время слушания?
2. Не делаю ли я вид, что я слушаю?
3. Не слушаю ли я просто из вежливости?
4. Не мечтаю ли я, когда собеседник говорит медленно?
5. Слушаю ли я, если слушать мне надоело?
6. Часто ли я перебиваю собеседника?
7. Может быть, я не слушаю, а обдумываю свой ответ?
8. Не делаю ли я поспешных выводов?
9. Стараюсь ли я сохранить в памяти основные факты?
10. Занимаю ли я негативную позицию к говорящему?

Соотнесение собственного графического профиля с идеальным позволяет определить свои недостатки в аудировании.

Первые 5 вопросов оценивают главное качество аудирования – внимание. Если испытуемый регулярно показывает пониженные результаты, можно предположить, что именно в свойствах внимания надо искать причины недостаточно успешного аудирования.

Вопросы 6, 7, 8 связаны с такими качествами аудитора, как его нетерпеливость, желание проявить свое Я.

Вопрос 9 оценивает свойства памяти аудитора.

Вопрос 10 соотносится с эмоциональной устойчивостью аудитора, его умением отделять личные пристрастия от объективных данных.

Тест «Перепутанные инструкции»¹

Предлагаемая методика позволяет оценить особенности слухового внимания, связанные с умением анализировать, критически воспринять услышанное. Для этого надо выполнить следующие задания после их однократного прочтения.

Список словесных инструкций

1. Если буква «ф» появилась хоть раз перед этой запятой, то зачеркните ее, в противном случае зачеркните ее в слове «фея».
2. Если слово «слово» не включено в словотворчество, то нарисуйте волнистую линию, в противном случае нарисуйте крест.
3. Если «а» номер 1 в алфавите, то напишите здесь сумму номеров «г» и «д».
4. Не пишите здесь слово «макроэкономика», если оно не содержит всех гласных букв, а напишите тогда первые четыре согласные буквы алфавита.
5. Обведите слово «фея» кругом, если неправда то, что круг не похож ни на какую букву алфавита.
6. Если вы не согласны с тем, что утверждение «не «в» – третья буква алфавита» ложно, то не рисуйте квадрат здесь.
7. Сосчитайте от 10 до 5 и запишите здесь счет в обратном порядке.
8. Если летучая мышь – птица, а не животное, то не рисуйте здесь мяч.
9. Если самая длинная река в России не Волга, напишите здесь слово «Нева», в противном случае напишите здесь слово «болото».
10. Нарисуйте линию сверху второго слова в этом предложении.

Правильные ответы

1. Буква «ф» в первой строчке зачеркнута.
2. Нарисован крест.
3. 9.
4. «б», «в», «г», «д».
5. Слово «фея» обведено кругом.
6. Должен быть нарисован квадрат.
7. 5, 6, 7, 8, 9, 10.
8. Нарисован мяч.
9. Должно быть написано слово «болото».
10. Нарисована линия сверху второго слова «линию».

¹ Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб., 2002. С. 185–186.

Интерпретация

При интерпретации результатов подсчитывается в баллах общее количество правильно выполненных инструкций. При сумме 5 и более баллов результаты считаются удовлетворительными, сумма менее 5 баллов или отказ от выполнения задания вообще расцениваются как неудовлетворительные, свидетельствующие о недостатках слухового внимания.

К заданию 2 по теме 16**Тест «Каков ваш творческий потенциал?»**

Выберите один из предложенных вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:
 - а) да;
 - б) нет, он и так достаточно хорошо;
 - в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:
 - а) да, в большинстве случаев;
 - б) нет;
 - в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:
 - а) да;
 - б) да, при благоприятных обстоятельствах;
 - в) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:
 - а) да, наверняка;
 - б) это маловероятно;
 - в) возможно.
5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:
 - а) да;
 - б) часто думаю, что смогу;
 - в) да, часто.
6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:
 - а) да, неизвестное меня привлекает;
 - б) неизвестное меня не интересует;
 - в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:
 - а) да;
 - б) удовлетворяюсь тем, чего успел(а) добиться;
 - в) да, но только если мне это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

- а) да;
- б) нет, хочу научиться только самому необходимому;
- в) нет, хочу удовлетворить только свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствую вопреки здравому смыслу;
- б) махну рукой на эту затею, так как понимаю, что она нереальна;
- в) продолжаю делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. Профессию следует выбирать исходя из:

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужной и профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли:

- а) да;
- б) нет, боюсь сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность мне понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не могу;
- в) запомню только то, что меня интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его по слогам без ошибки, даже не зная его значения:

- а) да, без затруднений;
- б) да, если это слово легко запомнить;
- в) повторяю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) безразлично, буду ли я один(одна) в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) более-менее доволен (довольна);
- в) не все удалось сделать.

16. Когда вы одни (одна):

- а) люблю мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаюсь найти себе занятие;
- в) иногда люблю помечтать, но о вещах, которые связаны с моей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем нахожусь;
- б) могу делать это только наедине;
- в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) могу отказаться от нее, выслушав убедительные аргументы оппонентов;
- б) останусь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушал(а);
- в) изменю свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчет очков: за ответ (а) – 3; (б) – 1; (в) – 2.

вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5, – веру в себя;

вопросы 9 и 15 – постоянство;

вопрос 10 – амбициозность;

вопрос 12 и 13 – слуховую память;

вопрос 11 – зрительную память;

вопрос 14 – стремление быть независимым(ой);

вопрос 16, 17 – способность абстрагироваться;

вопрос 18 – степень сосредоточенности.

Эти способности составляют основные качества творческого потенциала.

49 очков и более. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить. Но у вас есть проблемы, которые тормозят процесс творчества.

23 очка и менее. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но может быть, вы просто недооцениваете себя, свои способности? Преодолейте отсутствие веры в себя и вы много сможете достичь.

Ответы на практические задачи

1. Книжный червь не мог прогрызть ни одной страницы, так как первую страницу первого тома при обычной расстановке книг разделяет с последней страницей второго тома лишь переплет.

2. Задача решается простым арифметическим расчетом. Поезд, двигаясь со скоростью 30 км/ч, прибудет в город Б через 4 ч (120:30). Поскольку скорость полета ласточки – 60 км/ч, а находилась она в воздухе 4 ч, то она пролетит 240 км.

3. Ход рассуждения: «обозначим студентов первыми буквами их имен: М, Л, А, В; инструменты, на которых они играют, – С, П, У, К; факультеты, на которых они учатся, – Ф, Г, И, Б. Тогда возможны следующие варианты:

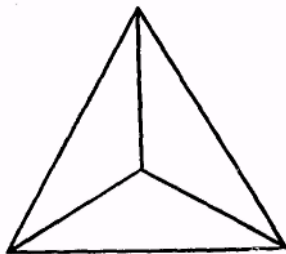
М	С	ФГБ
Л	УП	ФИБ
А	КУ	ФГИ
В	ПК	ГИП

Студент, который играет на фортепиано, учится на физическом факультете, следовательно, его зовут Леонид. Тогда Андрей – ударник, он учится на географическом факультете. Студентом биологического факультета может быть только Михаил. Таким образом, Валерий играет на контрабасе и учится на историческом факультете».

4. В квадрат следует поместить фигуру б. Фигуры третьего ряда подобраны по следующему принципу: к основной геометрической фигуре из второго ряда прибавляется дополнительный элемент первого ряда.

5. Каждое число в последней колонке равно сумме первых двух чисел соответствующего ряда за вычетом третьего числа. Искомое число – 10.

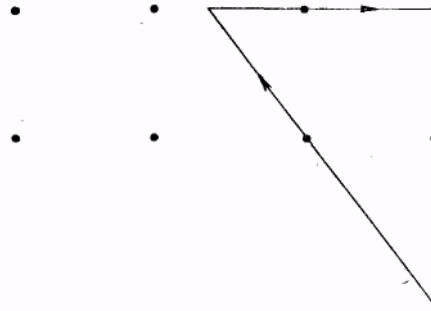
6. Спички нужно расположить в виде тетраэдра.



7. Фраза «встретились два человека, друзья детства», шаблонно понятая, приводит к мысли о встрече двух мужчин, так как «человек» и «друг» – слова мужского рода. На самом деле встретились мужчина и женщина, которая и является матерью Леночки.

8. Путники подошли к разным берегам реки, и сначала переправился один, а затем другой. Задачу мешает решить шаблонное понимание первой фразы («двое подошли к реке»), которая наталкивает на мысль, что путники шли вместе и в одном направлении.

9. Здесь надо отказаться от шаблонного представления о том, что нельзя выйти за пределы пространства, ограниченного точками, и решить задачу, как это указано на рисунке.



10. В первом случае «лишнее» слово – «лось», остальные слова обозначают домашних животных, во втором случае – «собака», остальные слова обозначают копытных животных.

11. В первом случае «лишнее» слово – «баскетбол», так как во всех остальных играх имеется вратарь, во втором случае – «бадминтон», так как в остальных играх играют команды, а в бадминтон игра идет один против одного.

12. В первом случае «лишнее» слово – «Печора», так как остальные названные географические объекты находятся в Азии, во втором случае – «Дон», так как остальные реки текут на север.

Перечень вопросов для подготовки к промежуточной аттестации (экзамену) по всему курсу

1. Возникновение и развитие психологии как науки.
2. Развитие отечественной психологии.
3. Зарубежные психологические школы и течения.
4. Отрасли психологической науки и принципы их классификации.
5. Взаимосвязь психологии с другими науками.
6. Основные методологические принципы психологии.
7. Предмет общей психологии.
8. Понятие методов психологии как науки.
9. Основные требования к построению программы конкретного психологического исследования.
10. Естественно-научные основы психологии.
11. Понятие психики.
12. Классификация психических явлений.
13. Деятельность и психика.
14. Структура деятельности.
15. Освоение деятельности. Навыки.
16. Освоение деятельности. Умения.
17. Освоение деятельности и упражнения.
18. Психологическая структура личности.
19. Соотношение понятий «человек», «личность», «индивидуальность».
20. Процессы, свойства и состояния в структуре личности.
21. Направленность личности.
22. Самосознание личности.
23. Формирование личности.
24. Типы темперамента и их учет в психологической оценке человека.
25. Свойства характера и их учет при составлении характеристики человека.
26. Структура способностей человека.
27. Диспозиционные переменные: мотив, потребность, цель. Иерархия потребностей А. Маслоу.
28. Особенности опредмечивания потребностей в условиях высших форм психического отражения.
29. Сознательная и бессознательная мотивация.
30. Каузальная атрибуция.

31. Мотивация достижения и избегание неудач. Индивидуальные различия, ориентированные на успех и неудачу.

32. Самооценка и уровень притязаний. Поведение людей с различной самооценкой.

33. Роль установок в ситуативном развитии мотивации. Исследования установок в школе Д. Н. Узнадзе.

34. Потребность в общении.

35. Стремление к доминированию и власть.

36. Эмпатия и потребностно-мотивационная сфера.

37. Значение эмоций в жизни человека.

38. Основные функции эмоций.

39. Виды эмоциональных состояний.

40. Параметры, по которым измеряются и оцениваются эмоциональные состояния.

41. Эмоциональная неустойчивость и психические отклонения.

42. Эволюционная теория Ч. Дарвина.

43. Психоорганические теории Джемса–Ланге и Кеннона–Барда.

44. Активационная теория Линдсея–Хебба.

45. Когнитивные теории Л. Фестингера и С. Шехтера.

46. Информационная теория П. В. Симонова.

47. Воля и произвольность.

48. Современные взгляды на физиологические основы эмоций.

49. Связь эмоций с потребностями человека.

50. Эмоции и человеческая индивидуальность.

51. Совесть как высшее эмоционально-моральное качество.

52. Тревожность и мотивация достижения.

53. Агрессия и фрустрационная толерантность.

54. Стресс и его влияние на деятельность человека.

55. Любовь как потребность и эмоциональная сфера личности.

56. Эмоции и межличностные отношения в групповой динамике.

57. Эмоции и психологический кризис. Кризис удовольствия и механизм психологической защиты.

58. Эмоции и психологический кризис. Характеристика ценностного кризиса.

59. Методы психотерапии и их использование для преодоления кризисных состояний.

60. Волевые свойства личности.

61. Теория локуса контроля Дж. Роттера.

62. Уровень субъективного контроля.

63. Ощущение и восприятие. Их свойства.
64. Внимание. Теории внимания.
65. Виды внимания. Методы исследования внимания.
66. Память. Теории памяти.
67. Мышление. Теории мышления. Виды мышления.
68. Мыслительный образ. Образ в восприятии и мышлении.
69. Творческое мышление и воображение.
70. Методы исследования познавательных процессов.

Для заметок

Практикум

Сударик Александр Николаевич,
кандидат психологических наук, доцент;

Федотов Сергей Николаевич,
доктор психологических наук, профессор

Общая психология: практические задания и упражнения

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Вычитка *Васильевых Е. М.*
Компьютерная верстка *Усковой М. А.*

Подписано в печать 01.10.2018 г. Формат 60×84 1/16 Тираж 52 экз.
Заказ № 1735 Цена договорная Объем 7,11 уч.-изд. л.
11,74 усл. печ. л
