

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Ю.Г. Миронова
11 июля 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой общей и
когнитивной психологии



О.А. Халифаева

10 июня 2021 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Психология»

Составители	Коленкова Н.Ю., кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и когнитивной психологии
Направление подготовки	39.03.01 СОЦИОЛОГИЯ
Направленность (профиль) ОПОП	Прикладные методы социологического исследования
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год приема (курс)	2020

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) «Психология» являются

- формирование у обучающихся готовности к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии со знаниями психологических закономерностей развития психики, личности, закономерностей социального взаимодействия, саморазвития.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля) «Психология»:

- знакомство обучающихся с основными направлениями развития российской и зарубежной психологии и основными терминами и категориями психологической науки;

- формирование представления об общих закономерностях функционирования психики и характеристиках психических явлений, об основных механизмах психической регуляции поведения;

- создание у обучающихся мотивации к самостоятельной организации своего психологического образования в течение всей жизни в целях саморазвития и самообразования;

- формирование навыков самооценки собственных психических процессов, состояний и свойств для раскрытия своего потенциала, разработки простейших программ саморазвития и управления временем;

- формирование навыков социального взаимодействия, представлений о командообразовании.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Психология» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)»

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые учебными предметами, освоенными по программе среднего общего образования:

- «Обществознание» (школьный курс)

Знание законов функционирования и развития общества, механизмов возникновения социальных отношений, взаимодействия человека и общества, становления человеческой культуры.

Умения и навыки организации и координации взаимодействия между людьми в коллективе, в обществе.

- «Биология» (школьный курс)

Знание: закономерностей функционирования живой материи, организма человека как биологической системы, строения и функций нервной системы человека.

Владение методами наблюдения, описания, классификации, сравнения биологических объектов и их свойств.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной, «Социальная психология», «Социология конфликта».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

а) универсальных (УК):

УК-3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-3	<p>ИУК-3.1.1. Знать основы психологии межличностных отношений, динамику протекания основных социально-психологических процессов в коллективе</p> <p>ИУК-3.1.2. Знать основы технологии командной работы, основные механизмы психической регуляции поведения</p>	<p>ИУК-3.2.1. Определять свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели</p> <p>ИУК-3.2.2. Применять формы и методы психологического воздействия для повышения эффективности профессионального взаимодействия и совместной деятельности</p>	<p>ИУК-3.3.1. Владеть общей, профессиональной, информационной, психологической культурой и культурой общения с коллегами, способностью работать в коллективе</p> <p>ИУК-3.3.2. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</p>
УК-6	<p>ИУК-6.1.1. Знать основные категории и понятия психологической науки</p> <p>ИУК-6.1.2. Понимать роль и значение психических явлений в поведении человека</p> <p>ИУК-6.1.3. Иметь представление о содержании процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-6.2.1. Давать психологическую характеристику личности (ее темперамента, способностей)</p> <p>ИУК-6.2.2. Владеть простейшими приемами психической саморегуляции;</p> <p>ИУК-6.2.3. Определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p>	<p>ИУК-6.3.1. Владеть системой психологических знаний об особенностях развития личности для осуществления профессионального саморазвития</p> <p>ИУК-6.3.2. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач</p>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, в том числе 8 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 2 часа – лекции, 8 часов – практические, семинарские занятия), и 64 часа – на самостоятельную работу обучающихся.

Таблица 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
1	Введение в психологию			1				4	тематические дискуссии, фронтальный опрос
2	Психика и сознание			1				4	тематические дискуссии, решение задач
3	Психические процессы				1			8	тематические дискуссии, решение задач
4	Психические состояния				1			8	тематические дискуссии, решение задач
5	Психические свойства личности			1				8	тематические дискуссии, решение задач, контрольная работа по темам 1-4
6	Основы психологии межличностных отношений и общения			1				8	тематические дискуссии, решение задач, деловая игра
7	Планирование личного времени и карьеры				1			16	тематические дискуссии, решение задач
8	Модификация поведения				1			8	тематические дискуссии, решение задач, контрольная работа по темам 5-7
ИТОГО		1		2	6		0	64	ЭКЗАМЕН

Условные обозначения: Л – занятия лекционного типа; ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные работы; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа по отдельным темам

Основное содержание разделов (тем)

Тема 1. Введение в психологию

Формы и виды психологического знания. Необходимость изучения психологии и компетентность будущего специалиста. Психологическое совершенствование – условие профессионального и личностного роста. Объект, предмет, задачи и место психологии в системе наук. Структура современной психологии. История развития психологического знания. Научные школы в западной и отечественной психологии. Методы психологии. Проблема достоверности получаемой психологической информации.

Тема 2. Психика и сознание

Понятие и функции психики. Психика и организм. Мозг и психика. Психика и нервная система человека. Общее строение нервной системы. Большие полушария мозга, их функции. Характеристики сознания и предпосылки его возникновения. Особенности психического отражения. Понятие высших психических функций. Психические процессы, психические состояния, психические свойства. Психика, поведение и деятельность. Влияние свойств нервной деятельности человека на характер его профессиональной деятельности.

Тема 3. Психические процессы

Устройство психического аппарата: познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Значение психических процессов для профессиональной деятельности: применение всех видов чувствительности, роль мнемических свойств (объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения усвоенного материала, точность и скорость воспроизведения, готовность памяти к быстрому воспроизведению материала в нужный момент), особенности мышления, свойства внимания (интенсивность его концентрации, устойчивость, быстрота переключения, широта распределения), крайние проявления образов воображения. Волевые процессы в достижении профессиональных целей.

Тема 4. Психические состояния

Сущность психических состояний: понятие об адаптации человека, физиологическая основа, регуляторы, структура, свойства, функции, классификация (виды по разным признакам: по продолжительности, распространенности, напряженности, по степени адекватности, по степени осознанности, от уровня психической активности, классификация В.А. Ганзена и В.Д. Юрченко). Функциональные состояния. Состояния сниженной работоспособности. Стресс: понятие, виды, признаки, источники, стратегии борьбы со стрессом, управление стрессом. Эмоциональные состояния: виды, факторы возникновения. Регуляция эмоциональных состояний. Измененные состояния сознания.

Тема 5. Психические свойства личности

Анализ понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность», «индивидуальность» по Б.Г. Ананьеву. Понятие личности в психологии. Движущие силы развития личности. Структура личности. Понятие о направленности личности и мотивации деятельности. Зависимость успешности деятельности от отношения к ней. Мотивированное поведение как характеристика личности.

Критерии и составляющие темперамента. Происхождение и анализ понятия «характер». Классификация черт характера. Проблема «нормального» характера. Психопатии и акцентуации характера (по Личко и Леонгарду). Проблема развития и воспитания характера.

Анализ понятий «задатки» и «способности». Классификация способностей. Виды способностей. Детерминанты способностей (наследственность и среда). Развитие способностей и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общих и специальных, теоретических и практических способностей. Уровни развития способностей: способности, одаренность, талант, гениальность. Способности и деятельность.

Стабильность свойств личности, их развитие и компенсация в процессе обучения и профессиональной личности. Диапазон индивидуальных различий в свойствах личности.

Тема 6. Основы психологии межличностных отношений и общения.

Социальная среда как основа межличностных отношений. Психологическая характеристика группового действия: пространственная и временная координация действий членов группы, синхронизация в групповой деятельности (ускорение и замедление движений, ряд внешних событий, сроки, предварительное планирование и речевые команды в ходе исполнения). Многообразие ролей и ответственность за их выполнение. Влияние социальной среды на динамику мотивов профессиональной деятельности.

Общение как основа межличностных отношений. Условия, способы и формы общения. Компоненты общения в психологии: взаимодействие (определенная форма организации совместной деятельности), коммуникация (обмен информацией между индивидами или группами) и межличностное восприятие (познание людьми друг друга, как основа взаимопонимания). Вербальные структуры профессионального опыта, переход от пространственных и временных структур к вербальным – трудности вербализации.

Взаимоотношения в группе. Конфликты и их решение. Распознавание манипуляций и противодействие им. Сплоченность группы. Характеристика сработавшейся команды. Формирование профессионала в группе: навыки выполнения профессиональной деятельности

и групповые нормы. Отношение группы к ошибке новичка. Значение оценки и мнения окружающих для профессионального становления. Индивидуальное и групповое действие. Сознание в условиях группового действия: восприятие другого, обострение самоощущения в условиях приближения другого, обострение чувства одинаковости.

Тема 7. Планирование личного времени и карьеры

Понятие времени. Виды времени (социальное, экономическое, психологическое). Индивидуальный фонд времени и его структура. Временная перспектива и временная трансспектива. Основные типы внутренних концепций времени. Основной закон времени как стратегического ресурса. Помехи («воры») времени: внешние и внутренние. Основные методы и результаты инвентаризации личного времени (инвентаризация, анализ). Ключевые аспекты целеполагания. Алгоритм и методы целеполагания. Принципы и правила планирования. «Золотые» пропорции планирования времени. Способы управления временем. Биоритмы человека. Персональные правила «хорошего» рабочего дня

Этапы жизни и карьера. Этапы карьеры. Виды карьеры. Уровни, этапы, ступени профессионализма. Проектирование профессионального жизненного пути. Жизненный путь профессионала и нормальные кризисы развития. Образ мира у разнотипных профессионалов. Нарушения профессионального развития и его конкретные варианты. Влияние профессионально значимых качеств психических процессов на успешность в профессиональной деятельности (распределение внимания в том или ином процессе деятельности; мнемические свойства: объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения усвоенного материала, точность и скорость воспроизведения, готовность памяти к быстрому воспроизведению материала в нужный момент; факторы, влияющих на развитие профессионального воображения, взаимодействия образов воображения и образов памяти, изучение взаимосвязи образов разных модальностей; мышление, включенное в профессиональную деятельность; роль воли, волевых свойств личности). Модель специалиста. Профессиограмма. Психограмма

Тема 8. Модификация поведения

Самоанализ. Методики оценки состояния хронического утомления. Оценка способностей как условие профессионального отбора. Интеллектуальные возможности и личностный рост. Психологическое время развивающейся личности. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Индивидуальный стиль деятельности. Самоисследование.

Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них компетенций

№	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
			УК-3	УК-6	
1	Введение в психологию	5		ИУК-6.1.1.	2
2	Психика и сознание	5		ИУК-6.1.1.	1
3	Психические процессы	9		ИУК-6.1.1. ИУК-6.1.2. ИУК-6.3.1	1
4	Психические состояния	9		ИУК-6.1.1. ИУК-6.1.2. ИУК-6.3.1	1
5	Психические свойства личности	9		ИУК-6.1.1. ИУК-6.1.2. ИУК-6.2.1. ИУК-6.3.1	1
6	Основы психологии	9	ИУК-3.1.1.		1

№	Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции		Общее количество компетенций
			УК-3	УК-6	
	межличностных отношений и общения		ИУК-3.1.2. ИУК-3.2.1.		
7	Планирование личного времени и карьеры	17	ИУК-3.2.2.	ИУК-6.2.3. ИУК-6.3.2	2
8	Модификация поведения	9	ИУК-3.3.1 ИУК-3.3.2.	ИУК-6.1.3 ИУК-6.2.2.	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Цель самостоятельной работы студента – осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою профессиональную квалификацию.

Основная задача организации самостоятельной работы студентов (СРС) заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления на занятиях любой формы.

Самостоятельная работа может реализовываться:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий – на лекциях, практических и семинарских занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;

- в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;

- в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.);
- составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.;

- работа со справочниками и др. справочной литературой;

- использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания:

- работа с конспектом лекции;
- обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей;

- подготовка плана;

- составление таблиц для систематизации учебного материала;

- подготовка ответов на контрольные вопросы;

- аналитическая обработка текста;

- подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.);

- подготовка реферата;

- составление библиографии использованных литературных источников;

- тестирование и др.;

3) формировать умения:

- решение ситуационных задач и упражнений по образцу;

- решение профессиональных кейсов и вариативных задач;

- подготовка к контрольным работам;

- подготовка к тестированию;

- подготовка к деловым играм;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

5.1. Указания по организации и проведению лекционных, практических (семинарских) и лабораторных занятий с перечнем учебно-методического обеспечения

Состав заданий для занятия планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством студентов. Для эффективного использования времени, отводимого на занятия, подбираются дополнительные задания для студентов, работающих в более быстром темпе.

Для активизации самостоятельной работы студентов при подготовке и проведению лекций возможно применение следующих методов:

- а) метод индивидуализации домашних заданий,
- б) при организации групповой деятельности студентов использование «Метода проектов» с четким распределением проектного задания между членами группы:
 - привлечение студентов к чтению фрагментов лекции (15-20 мин) при предварительной подготовке его преподавателем;
 - творческие и проблемные задания;
 - внесение затруднений в типовые психолого-педагогические задачи;
 - разработка комплексных учебных пособий для самостоятельной работы, сочетающих теоретический материал, с решением практико-ориентированных заданий;
 - подготовка презентаций, конспектов занятий для практических занятий со школьниками;
 - использование тестов для самоконтроля студентов.

В целом же ориентация учебного процесса на самостоятельную работу студентов и повышение ее эффективности предполагает: проведение консультаций и выдачу комплекта заданий для самостоятельной работы студентов сразу или поэтапно; создание учебно-методической и материально-технической базы (электронные учебники, учебно-методические пособия и др.), позволяющей самостоятельно освоить дисциплину; организацию постоянного контроля за выполнением заданий по самостоятельной работе студентами.

5.1.1. Организация и проведение лекционных занятий

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с

лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

5.1.2. Организация и проведение практических занятий

Подготовку к каждому семинарскому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Задания для подготовки к практическому занятию студенты получают от преподавателя после того, как прослушают лекционное занятие. На практических занятиях студент лучше всего может показать осмысленность знаний и умение самостоятельно работать.

Структура семинара

В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы семинарское занятие может состоять из четырех-пяти частей:

1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины.
2. Доклад и/ или выступление с презентациями по проблеме семинара.
3. Обсуждение выступлений по теме – дискуссия.
4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой.
5. Подведение итогов занятия.

Первая часть – обсуждение теоретических вопросов – проводится в виде фронтальной беседы со всей группой и включает выборочную проверку преподавателем теоретических знаний студентов. Примерная продолжительность – до 15 минут.

Вторая часть – выступление студентов с докладами, которые должны сопровождаться презентациями с целью усиления наглядности восприятия, по одному из вопросов семинарского занятия. Обязательный элемент доклада – представление и анализ статистических данных, обоснование социальных последствий любого экономического факта, явления или процесса. Примерная продолжительность – 20-25 минут.

После докладов следует их обсуждение – дискуссия. В ходе этого этапа семинарского занятия могут быть заданы уточняющие вопросы к докладчикам. Примерная продолжительность – до 15-20 минут.

Если программой предусмотрено выполнение практического задания в рамках конкретной темы, то преподавателями определяется его содержание и дается время на его выполнение, а затем идет обсуждение результатов. Если практическое задание должно было быть выполнено дома, то на семинарском занятии преподаватель проверяет его выполнение (устно или письменно). Примерная продолжительность – 15-20 минут.

Подведением итогов заканчивается семинарское занятие. Студентам должны быть объявлены оценки за работу и даны их четкие обоснования. Примерная продолжительность – 5 минут.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к семинарским занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических

изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

5.1.3. Подготовка к экзамену

Каждый учебный семестр заканчивается зачетно-экзаменационной сессией. Подготовка к зачетно-экзаменационной сессии, сдача экзамена является также самостоятельной работой студента. Основное в подготовке к сессии – повторение всего учебного материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет или экзамен.

Только тот студент успевает, кто хорошо усвоил учебный материал. Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции, слушал их невнимательно, не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь учебный материал. Все это зачастую невозможно сделать из-за нехватки времени.

Для такого студента подготовка к зачету или экзамену будет трудным, а иногда и непосильным делом, а конечный результат – возможное отчисление из учебного заведения.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Освоение дисциплины «Психология» осуществляется в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками организации и в форме самостоятельной работы обучающихся. Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Психология» включает в себя занятия лекционного типа (лекции) и занятия семинарского типа (семинары).

С целью активизации мыслительной деятельности и организации внеучебной работы обучающегося в процессе освоения дисциплины предполагается самостоятельная работа. По каждой теме дисциплины рабочая программа предполагает определенный объем самостоятельной работы (Таблица 4).

Таблица 4.
Содержание самостоятельной работы обучающихся

Номер радела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
1	Введение в психологию <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> История развития психологического знания. Научные школы в западной и отечественной психологии. Проблема достоверности получаемой психологической информации.	4	Подготовка по вопросам. Подготовка эссе «Место психологии в жизни и деятельности современного специалиста»
2	Психика и сознание <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Понятие о бессознательном в психологии. Сознание и бессознательное. Различные состояния сознания. Влияние свойств нервной деятельности человека на характер его профессиональной деятельности.	4	Подготовка по вопросам. Подготовка эссе «Как основные характеристики нервных процессов накладывают свой отпечаток на профессиональную деятельность?»

Номер раздела (темы)	Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
3	Психические процессы <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Устройство психического аппарата (восприятие, ощущение, память, мышление, внимание, воображение. Значение отдельных свойств психических процессов для профессиональной деятельности и общения	8	Подготовка по вопросам. Решение психологических задач по теме (см. п. 7.3.1)
4	Психические состояния <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Классификация психических состояний (виды по разным признакам: по продолжительности, распространенности, напряженности, по степени адекватности, по степени осознанности, от уровня психической активности, классификация В.А. Ганзена и В.Д. Юрченко). Устойчивость психических состояний	8	Подготовка по вопросам. Решение психологических задач по теме (см. п. 7.3.1) Индивидуальное задание «Психические процессы»
5	Психические свойства личности <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Мотивированное поведение как характеристика личности. Проблема развития и воспитания характера. Взаимосвязь общих и специальных, теоретических и практических способностей.	8	Подготовка по вопросам. Решение психологических задач по теме (см. п. 7.3.1)
6	Основы психологии межличностных отношений и общения <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Многообразие ролей и ответственность за их выполнение. Влияние социальной среды на динамику мотивов профессиональной деятельности. Вербальные структуры профессионального опыта, переход от пространственных и временных структур к вербальным – трудности вербализации. Вербальные структуры профессионального опыта, переход от пространственных и временных структур к вербальным – трудности вербализации.	8	Подготовка по вопросам. Подготовка к деловой игре. Подготовка эссе «Трудности в общении, их преодоление»
7	Планирование личного времени и карьеры <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> «Золотые» пропорции планирования времени. Способы управления временем. Персональные правила «хорошего» рабочего дня.	16	Подготовка по вопросам. Индивидуальное задание «Мое будущее»
8	Модификация поведения <i>Самостоятельная проработка вопросов:</i> Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Индивидуальный стиль деятельности. Самоисследование.	8	Подготовка по вопросам. Индивидуальное задание «Мой психологический портрет»

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно.

Формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины и выполняемые обучающимися самостоятельно, разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных нормативных документов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем "Консультант-плюс", "Гарант", компьютерной сети "Интернет";

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- подготовку ответов на вопросы к практическим и лекционным занятиям;

- подготовку эссе и письменного (вольного) размышления на заданную тематику;

- решение психологических задач, в том числе выполнение заданий в виде кейсов;

- выполнение психологических тестов с их последующей самостоятельной интерпретацией и подготовкой вопросов, которые возникли в ходе выполнения тестов, к обсуждению на занятии;

- др.

Самостоятельная работа включает следующие виды деятельности:

- проработку лекционного материала;

- изучение по учебникам программного материала, не изложенного на лекциях;

- подготовку к семинарам, практическим занятиям;

- др.

5.3.1. Тематика письменных работ

КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (аудиторные)

Контрольная работа № 1 (по темам 1-4)

1. Признаки психологии как научного знания. Структура современной психологии. Методы психологии.

2. Понятие о психике и о сознании. Общее строение нервной системы. Понятие высших психических функций. Психические процессы, психические состояния, психические свойства.

3. Познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Их свойства, виды, значение для жизни человека и его профессиональной деятельности.

4. Сущность психических состояний. Функциональные состояния. Состояния сниженной работоспособности. Стресс: понятие, виды, признаки, источники, стратегии борьбы со стрессом, управление стрессом.

Контрольная работа № 2 (по темам 5-7)

1. Анализ понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность», «индивидуальность» по Б.Г. Ананьеву. Понятие о направленности личности и мотивации деятельности. Виды мотивов. Виды направленности личности. Физиологическая основа темперамента. Виды темперамента. Происхождение и анализ понятия «характер». Классификация черт характера. Анализ понятий «задатки» и «способности». Классификация способностей.

2. Психологическая характеристика группового действия. Условия, способы и формы общения. Компоненты общения в психологии: взаимодействие, коммуникация и межличностное восприятие. Конфликты и их решение.

3. Виды времени (социальное, экономическое, психологическое). Помехи («воры») времени: внешние и внутренние. Основные методы и результаты инвентаризации личного. Способы управления временем. Уровни, этапы, ступени профессионализма. Нарушения профессионального развития и его конкретные варианты.

ЭССЕ

1. По теме 1: «Место психологии в жизни и деятельности современного специалиста»

Примечание: раскрыть ответ на вопрос: «Что может дать изучение психологии специалисту высшего профиля?»

2. По теме 2: «Как основные характеристики нервных процессов накладывают свой отпечаток на профессиональную деятельность?»

Примечание: объяснить, как сила возбуждательного и тормозного процесса, их уравновешенность, подвижность, динамичность и лабильность связаны с будущей профессией; насколько они важны в разных профессиях.

3. По теме 6: «Трудности в общении, их преодоление»

Примечание: объяснить, какие трудности в общении могут возникнуть в работе психолога, как с ними справляться, чем обучающийся владеет сейчас.

ДЕЛОВАЯ ИГРА

Деловая игра «Жалоба»

Цель игры. Развитие у студентов умения анализировать конфликт на основе уяснения ими основных конфликтологических понятий; формирование навыков применения простейших методов изучения и оценки конфликтных ситуаций.

Игровая ситуация. Руководство фирмы получило жалобу от одного из сотрудников.

Генеральный директор фирмы назначает рабочую группу для изучения жалобы и выработки предложений для принятия решения. Состав рабочей группы: менеджер по кадрам — руководитель; специалист по связям с общественностью; юрист фирмы.

Порядок проведения игры

Подготовительный этап. За одну-две недели студенты получают установку на проведение деловой игры. Им сообщают тему и цель занятия, а также тему деловой игры, ее цель и игровую ситуацию.

Студенты получают указания по самостоятельному изучению литературы и уяснению основных понятий: «конфликт», «структура конфликта», «субъекты конфликта», «предмет конфликта», «образ конфликтной ситуации», «мотивы конфликта», «позиция в конфликте». Кроме того, студентам напоминают, что они должны продемонстрировать в ходе деловой игры умение использовать различные методы изучения и анализа конфликтов: наблюдение, анализ результатов деятельности, беседа, экспертный опрос и др.

В ходе игры

1. Учебная группа разбивается на три команды.

Первая команда — руководство фирмы: генеральный директор, заместитель генерального директора по связям с общественностью, финансовый директор.

Варианты содержания жалоб подбирает преподаватель в зависимости от специализации студентов.

Вторая команда — рабочая группа по изучению жалобы (состав смотри в пункте «Игровая ситуация»).

Третья команда — эксперты (3-5 человек).

Время на распределение ролей — 5 минут.

Примечание. Состав команд может быть определен по желанию студентов.

2. Всем командам выдается жалоба в письменном виде и задание на игру. Первая команда готовится к заслушиванию предложений для принятия решения, выработанных рабочей группой (вторая команда). Вторая команда готовит предложения для принятия решения по жалобе. Третья команда готовится к оценке содержания работы первой и второй команд.

Время на подготовку — 15 минут.

3. Заслушивание предложений для выработки решения по жалобе, принятие решения и оценка содержания работы.

Игровой сценарий. «Генеральный директор» открывает служебное совещание, объявляя его тему, и предоставляет слово для доклада «старшему рабочей группы» по изучению жалобы и выработке предложений для принятия решения (регламент доклада может быть ограничен 10 минутами). После доклада руководящий состав задает вопросы членам рабочей группы (время на вопросы и ответы может быть установлено в пределах 15-20 минут). После ответов на вопросы заслушиваются мнения «заместителя генерального директора по связям с общественностью» и «финансового директора» (на заслушивание мнений может быть выделено 5 минут). Решение на основе обсуждения принимает «генеральный директор».

Оценка содержания работы.

После принятия решения члены экспертной группы выступают с оценкой работы первой и второй команд, а также исполнителей всех ролей. В ходе оценки возможны дискуссии (на оценку экспертов может быть отведено 15-20 минут).

4. Подведение преподавателем итогов игры.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

1. По теме 4: «Психические процессы и психические состояния»

Содержание:

а) письменно охарактеризуйте свое психическое состояние и то, как оно влияет на психические процессы в настоящий момент;

б) выполните тесты: методика «Самочувствие, активность, настроение САН», методика исследования самооотношения (МИС)

в) сравните свои характеристики их письменного анализа с результатами тестирования.

г) согласны ли вы с ними и почему?

2. По теме 6: «Мое будущее»

Содержание:

а) назовите вашу жизненную цель (цели);

б) является ли она (они) общественно ориентированной? В чем?

в) с какими людьми и каким образом вы будете взаимодействовать для достижения этой цели?

г) проанализируйте свои ответы на пп. 1-3 по А.Адлеру

д) проведите самоанализ последствий профессионального будущего:

- перечислите вероятные возможности, которые могут случиться в будущем году в порядке вероятности. Например, никаких изменений — 40%, продвижение на новый уровень — 30% и т.д.

Например:

Вероятность	Последствия
1. Никаких изменений (25%) - это может повлиять на мое отношение к работе	- Я расстроюсь, мне станет скучно. Буду полагаться на развлечения
2. Кто-нибудь другой получит должность, на которую я рассчитывал (25%)	Я пересмотрю свое отношение. Есть ли у меня еще шансы? Меня обходят? Может уволиться?
3. Я получаю повышение, но в другом городе (20%)	Разлука с женой и детьми. Расходы по переезду
4. Я получаю повышение в том же месте (15%)	Должен быть к этому готов. Должен совершенствоваться в финансах
5. Увольняюсь (10%)	Вероятно придется переезжать. Надо иметь варианты про запас
6. Меня увольняют (5%)	Скорее всего придется переезжать. Буду вынужден идти на малопривлекательную работу

- определите требования, которые нужны для конкретного положения в будущем;

- составьте предложения по изменению вашего будущего:

А. Сравните себя с теми требованиями, которые выдвигаются к положению, которое вы стремитесь занять. Выберите три позиции в которых вы считаете себя наиболее сильным(ой)

1.
2.
3.
Б. Выберите три позиции, по которым вы считаете вам надо больше совершенствоваться, чтобы подходить под необходимые требования
1.
2.
3.
В. Определите конкретные действия по плану (что вы сделаете и когда), чтобы совершенствоваться по позициям пункта Б

3. По теме 8: «Мой психологический портрет»

Содержание:

- а) выполнить психологические тесты «Диагностика ведущей перцептивной модальности», Опросник «Цель-Средство-Результат», Опросник «Определение общей эмоциональной направленности», «Шкала “Психологической разумности”», Методика экспресс-диагностики состояния стресса (ДСС), Методика «Якоря карьеры» (Career Anchors)
- б) составить собственный психологический портрет, сравнить с собственными ощущениями и восприятиями

5.3.2. Требования к оформлению письменных работ

Методические указания по подготовке к контрольной работе

Контрольные задания составляются преподавателем таким образом, чтобы можно было проверить уровень сформированности компетенции, овладение которой связано с изучением той или иной темы дисциплины.

Контрольная работа разрабатывается в одном или нескольких вариантах (в зависимости от вида работы, дисциплины, формы обучения и т.д.). Возможны индивидуальные задания каждому студенту. В каждом варианте могут содержаться несколько заданий: теоретические вопросы, задачи, практические задания.

Распределение вариантов контрольных работ осуществляется преподавателем.

При подготовке к аудиторной контрольной работе обучающийся должен учитывать следующее:

- изучить литературу по теме (разделу);
- выявить ключевые термины раздела;
- проанализировать содержание компетенции (части компетенции), которая формируется разделом;
- при необходимости заблаговременно задать преподавателю уточняющие вопросы по тематике работы;
- подобрать практические примеры, связанные с формируемой компетенцией и темой работы.

При подготовке ко внеаудиторной (домашней) контрольной работе обучающийся должен учитывать следующее:

- ознакомиться с требованиями к написанию конкретной контрольной работы;
- подобрать необходимую литературу, изучить содержание курса;
- составить развернутый план контрольной работы (если иное не предусмотрено разъяснениями по написанию контрольной работы);
- затем изложить теоретическую часть вопроса (не допускается дословное переписывание статей и учебников, материалов из сети Интернет);
- привести практические примеры, используя конкретный материал (с приложением

материала и поименным источником печати);

- решить предложенные практические задания;
- оформить контрольную работу;
- сдать (выслать) ее на проверку преподавателю в установленные преподавателем сроки.

Работа должна быть выполнена грамотно и аккуратно, четко и разборчиво, без помарок и зачёркиваний, запрещается произвольно сокращать слова (кроме общепринятых сокращений).

На проверку не принимаются работы:

- выполненные не по своему варианту;
- выполненные небрежно и неразборчиво.

Критерии качества контрольной работы

1. Правильное раскрытие содержания основных вопросов темы, правильное решение задач.

2. Самостоятельность суждений, творческий подход, научное обоснование раскрываемой проблемы.

3. Правильность использования цитат (если цитата приводится дословно, то надо взять ее в кавычки и указать источник с указанием фамилии автора, названия произведения, места и города издания, тома, части, параграфа, страницы).

4. Наличие в конце работы полного списка литературы.

Оценка контрольных работ производится в соответствии с технологической картой дисциплины «Психология».

Внеаудиторная контрольная работа, выполненная на оценку «неудовлетворительно», может быть возвращена студенту с подробными замечаниями для доработки, если сроки ее предоставления на проверку не истекли.

Если содержание контрольной работы не соответствует установленному варианту, студент получает оценку «неудовлетворительно» и выполняет контрольную работу по-своему варианту.

Контрольная работа, выполненная самостоятельно, оценивается на неудовлетворительную оценку, студенту выдается новый вариант контрольной работы, отличный от первоначального.

Контрольная работа, выполненная небрежно, неразборчиво, без соблюдения требований по оформлению возвращается студенту без проверки с указанием причин возврата на титульном листе.

Методические указания по подготовке эссе

Эссе представляет прозаическое сочинение-рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Эссе обучающегося - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей в рамках оговоренной тематики.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Построение эссе - это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

Структура эссе.

1. Титульный лист

2. Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически; На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования.

3. Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу.

4. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

Методические указания по подготовке индивидуальных заданий

Индивидуальное задание студента представляет собой самостоятельную письменную работу, связанную с выполнением психологических тестов, анализом психологических источников по заданному преподавателем плану. Индивидуальное задание – задание, которое содержит больший или меньший элемент неизвестности и имеет, как правило, несколько подходов.

Индивидуальное задание оформляется отдельным документом, к которому могут быть приложены результаты психологических тестов, выполненных, как с помощью сети Интернет (результаты распечатываются и прикладываются в приложение), так и на традиционных бланках соответствующих методик.

Обучающийся могут быть предложены индивидуальные задания разных типов:

I. Задания когнитивного типа

1. Научная проблема – решить реальную проблему, которая существует в науке.
2. Опыт – проведение опыта, эксперимента.

II. Задания креативного типа

1. Составление – составить словарь, кроссворд, игру, викторину и т.д.
2. Изготовление – изготовить поделку, модель, макет, газету, журнал, видеофильм и т.п.

III. Задания организационно-деятельностного типа

1. План – разработать план домашней или творческой работы, составить индивидуальную программу занятий по дисциплине.

2. Рефлексия – осознать свою деятельность (речь, письмо, чтение, вычисления, размышления) на протяжении определенного отрезка времени. Вывести правила и закономерности этой деятельности.

3. Оценка – написать рецензию на текст, фильм, работу другого студента, подготовить самооценку (качественную характеристику) своей работы по определенной теме за определенный период.

Тематика и содержание индивидуальных заданий представлен в п. 5.3.1. настоящей программы.

Студенту целесообразно выделить в рамках выбранной темы проблемную зону, постараться самостоятельно ее изучить и творчески подойти к результатам представления полученных результатов.

Методические рекомендации по проведению деловых игр (тренингов)

В рамках прохождения данной дисциплины предусмотрено проведение деловой игры «Жалоба».

Самостоятельная работа по деловой игре связана с подготовительным этапом, в ходе которого студенты самостоятельно прорабатывают литературу, раскрывающую понятия «конфликт», «структура конфликта», «субъекты конфликта», «предмет конфликта», «образ конфликтной ситуации», «мотивы конфликта», «позиция в конфликте». Также студенты самостоятельно повторяют технологии применения методов: наблюдение, анализ результатов деятельности, беседа, экспертный опрос и др.

Методические рекомендации по решению психологических задач

Психологические задачи представляют собой практические проблемные ситуации из

жизни, для разрешения которой требуются знания в области психологии для анализа и поиска решения.

В структуре психологических задач можно выделить словесное описание ситуации, некоторые статистические данные, возможно представление мнения и суждения о ситуациях отдельных специалистов, родителей, испытуемых. Сложность психологических задач в том, что зачастую в ней нет ясного решения проблемы и достаточного количества информации, что предполагает дополнительную поисковую деятельность обучающихся.

Для успешного анализа психологических задач следует придерживаться ряда принципов:

- применять знания, полученные в процессе лекционного курса;
- внимательно прочитывать содержание описательной части задачи для ознакомления с имеющейся информацией;
- разделять предположения с фактами.

Решение психологической задачи осуществляется поэтапно:

1. Выделение проблемы.
2. Поиск фактов по данной проблеме.
3. Рассмотрение альтернативных решений.
4. Выбор обоснованного решения.

При письменном выполнении психологической задачи необходимо помнить, что основное требование, предъявляемое к нему, – краткость.

Методические указания по подготовке к экзамену

Подготовка к экзамену заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом учебников, лекционных и семинарских занятий, сгруппированном в виде экзаменационных вопросов.

Экзамен проводится в виде тестирования или по билетам. В случае проведения итогового тестирования ведущему преподавателю предоставляется право воспользоваться примерными тестовыми заданиями или составить новые тестовые задания в полном соответствии с материалом учебной дисциплины.

На экзамене по билетам студент дает ответы на вопросы билета после предварительной подготовки (подготовка до 30 минут). Студенту предоставляется право отвечать на вопросы билета без подготовки по его желанию.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ, если студент не может ответить на вопрос билета, если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

Качественной подготовкой к экзамену является:

- полное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в строгом соответствии излагаемого студентом материала изученному материалу (содержанию лекций и семинарских занятий, заданий для самостоятельной подготовки);
- свободное оперирование материалом, выражающееся в выходе за пределы тематики, конкретного вопроса с целью оптимально широкого освещения вопроса (свободным оперированием материалом не считается рассуждения на общие темы, не относящиеся к конкретно поставленному вопросу);
- демонстрация знаний дополнительного материала;
- четкие правильные ответы на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента.

Неудовлетворительной подготовкой, вследствие которой студент не аттестуется по курсу, является:

- недостаточное знание всего учебного материала по курсу, выражающееся в слишком общем соответствии либо в отсутствии соответствия изложенного студентом материала изученному материалу (содержанию лекций и семинарских занятий, заданий для самостоятельной подготовки);

- нечеткие ответы или отсутствие ответа на дополнительные вопросы, задаваемые экзаменатором с целью выяснить объем знаний студента;
- отказ студента от сдачи зачета.

Готовиться к экзамену необходимо по вопросам к нему, которые не позднее чем за месяц до промежуточной аттестации предоставляются студентам на бумажной носителе и на электронную почту группы.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

№	Название раздела / темы	Образовательные технологии
1	Раздел «Общая психология»	
1.1.	Введение в психологию	Лекционные занятия: обзорная лекция, тематические дискуссии Практические занятия: - (не предусмотрены)
1.2.	Психика и сознание	Лекционные занятия: обзорная лекция, тематические дискуссии, решение задач Практические занятия: - (не предусмотрены)
1.3.	Психические процессы	Лекционные занятия: - (не предусмотрены) Практические занятия: тематические дискуссии, решение задач
1.4.	Психические состояния	Лекционные занятия: - (не предусмотрены) Практические занятия: тематические дискуссии, решение задач
1.5.	Психические свойства личности	Лекционные занятия: обзорная лекция, тематические дискуссии Практические занятия: - (не предусмотрены)
1.6.	Основы психологии межличностных отношений и общения	Лекционные занятия: обзорная лекция, тематические дискуссии Практические занятия: - (не предусмотрены)
1.7.	Планирование личного времени и карьеры	Лекционные занятия: - (не предусмотрены) Практические занятия: тематические дискуссии, решение задач
1.8.	Модификация поведения	Лекционные занятия: - (не предусмотрены) Практические занятия: тематические дискуссии, решение задач, контрольная работа по темам 5-7

6.2. Информационные технологии

Для подготовки к занятиям, а также их проведения по дисциплине «Психология» предусматривается применение следующих информационных технологий:

6.2.1. Использование презентации для выступления (доклада студента, лекции преподавателя и др.)

Для подготовки презентации рекомендуется использовать: PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader.

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.
2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).
3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.
5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).
7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

6.2.2. Использование корпоративной электронной почты преподавателя и группы студентов

Преподаватель сообщает студентам на занятии задание для самостоятельной работы, электронные материалы к которой направляет на адрес электронной почты группы, к которому имеется доступ у всех студентов данной группы. При необходимости выполнения заданий в электронном виде студенты направляют выполненные задания на адрес электронной почты преподавателя. Отправка сообщений с личной электронной почты студентов не допускается.

6.2.3. Использование электронных учебников и различных сайтов как источник информации

Для подготовки к лекционным и практическим занятиям, для подготовки индивидуальных докладов, выполнения заданий студенты могут пользоваться общедоступными электронными учебниками и материалами различных сайтов. При подготовке материалов (устных, письменных, электронных) студенты должны в обязательном порядке дать ссылку на источник. Заимствованные материалы должны быть подвергнуты критическому анализу. Механическое использование сторонних материалов расценивается как плагиат.

6.3. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для подготовки к занятиям и их проведения рекомендуется использовать:

Перечень лицензионного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель
Paint .NET	Растровый графический редактор
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

Перечень современных профессиональных баз данных,

информационных справочных систем

Учебный год	Наименование ЭБС
2021/2022	Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». https://biblio.asu.edu.ru
	Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru .
	Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru .
	Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». www.biblio-online.ru , https://urait.ru/
	Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru
	Электронно-библиотечная система BOOK.ru
	Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». https://library.asu.edu.ru
	Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: http://journal.asu.edu.ru/ Электронно-библиотечная система elibrary. http://elibrary.ru

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «*Психология*» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 5. Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля) результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Раздел «Общая психология»		
1.1.	Введение в психологию	УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.2.	Психика и сознание	УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.3.	Психические процессы	УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.4.	Психические состояния	УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.5.	Психические свойства личности	УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.6.	Основы психологии межличностных отношений и общения	УК-3, УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.7.	Планирование личного времени и карьеры	УК-3, УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание
1.8.	Модификация поведения	УК-3, УК-6	Вопросы для опроса Практическое задание

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Критерии оценивания результатов обучения

Таблица 6.1. Оценка психологических задач

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - дается комплексная оценка предложенной ситуации; - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; - выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - неправильная оценка предложенной ситуации; - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 6.2. Оценка ответов на письменные вопросы

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - ответ полный и правильный на все вопросы письменной работы - ответы аргументированные, с доказательствами и примерами - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - один из ответов на вопросы не раскрыт ИЛИ - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3 «удовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - два из ответов на вопросы не раскрыты ИЛИ - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - ответ не подтвержден примерами - отсутствие логики в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	<ul style="list-style-type: none"> - все вопросы не раскрыты ИЛИ - приведены неправильные сведения - ответ не подтвержден примерами - отсутствуют доказательства и выводы в ответе на поставленный вопрос

Таблица 6.3. Оценка устных ответов

5 «отлично»	<ul style="list-style-type: none"> - ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
4 «хорошо»	<ul style="list-style-type: none"> - ответ студента соответствует психологическим сведениям - ответ полный, развернутый, аргументированный - студент не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя
3	<ul style="list-style-type: none"> - студент отвечает на поставленный вопрос при помощи подсказок преподавателя (по наводящим вопросам) или студентов

«удовлетворительно»	ИЛИ - в ответе студента присутствуют неточности, неподтвержденные факты - студент не может ответить на дополнительный вопрос преподавателя
2 «неудовлетворительно»	- студент отказывается отвечать на заданный вопрос ИЛИ - студент дает неправильный ответ на заданный вопрос

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Максимальное количество баллов за работу в течение семестра: **50** баллов

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
1	<i>Контрольная работа</i>	<i>2 / 10 баллов</i>	<i>20 баллов</i>	
1.1	Контрольная работа по темам 1-4	1 / 10 баллов	10 баллов	на 2 занятии (3 час аудиторной работы)
1.2	Контрольная работа по темам 5-7	1 / 10 баллов	10 баллов	на 3 занятии (5 час аудиторной работы)
2	<i>Участие в деловой игре на занятии</i>	<i>1 / 2 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>на 3 занятии (6 час аудиторной работы)</i>
3	<i>Письменные индивидуальные задания</i>	<i>3 / 6 баллов</i>	<i>18 баллов</i>	
3.1.	Письменное индивидуальное задания по теме 4: «Психические процессы и психические состояния»	1 / 6 баллов	6 баллов	за 1 неделю до учебной сессии
3.2.	Письменное индивидуальное задания по теме 7: «Мое будущее»	1 / 6 баллов	6 баллов	к 4 занятию
3.3.	Письменное индивидуальное задания по теме 8: «Мой психологический портрет»	1 / 6 баллов	6 баллов	за 1 неделю до учебной сессии
4	<i>Эссе</i>	<i>3 / 2 балл</i>	<i>6 баллов</i>	
4.1.	Эссе по теме 1: «Место психологии в жизни и деятельности современного специалиста»	1 / 2 балла	2 балла	на 1 занятии (2 час аудиторной работы)
4.2.	Эссе по теме 2: «Как основные характеристики нервных процессов накладывают свой отпечаток на профессиональную деятельность?»	1 / 2 балла	2 балла	к 3 занятию
4.3.	Эссе по теме 6: «Трудности в общении, их преодоление»	1 / 2 балла	2 балла	к 4 занятию
4	<i>Бонусы</i>		<i>4 балла</i>	
4.1	Посещение занятий	8 / 0,25	2 балла	по расписанию
4.2	Устные ответы	8 / 0,25	2 балла	по расписанию

Контрольная работа (2 семестр) оценивается по шкале:

Баллы	Оценка по 6-балльной шкале
0-2,5	2 (неудовлетворительно)

2,6-5	3 (удовлетворительно)
5,1-7,5	4 (хорошо)
7,6-10	5 (отлично)

Критерии оценок на экзамене:

40-50 баллов – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разяснять их в логической последовательности.

35-39 баллов – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности.

25-34 балла – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает некоторые ошибки общего характера.

20-24 балла – студент хорошо понимает пройденный материал, но не может теоретически обосновать некоторые выводы.

15-19 баллов – студент отвечает в основном правильно, но чувствуется механическое заучивание материала.

11-14 баллов – в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.

10 баллов – ответ студента правилен лишь частично, при разяснении материала допускаются серьезные ошибки.

6-9 баллов – студент имеет общее представление о теме, но не умеет логически обосновать свои мысли.

1-5 баллов – студент имеет лишь частичное представление о теме.

0 баллов – нет ответа.

7.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

7.3.1. Оценочные средства текущего контроля

Тема 1. Введение в психологию

Вопросы для опроса:

1. Перечислите этапы развития представлений о предмете психологии как науки.
2. Как на разных этапах развития психологической науки понималась природа психического?
3. Назовите наиболее известные классификации методов психологии.
4. Назовите основания, используемые для классификации отраслей современной психологии.

Практическое задание:

Задание 1. Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.

Задание 2. Сравните формы и виды психологического знания и занесите результаты сравнения в таблицах.

Виды психологического знания:

Виды	Основное содержание
Житейская психология	
Обыденная психология	

<i>Научная психология</i>	
<i>Прикладная психология</i>	

Формы психологического знания:

<i>Виды</i>	<i>Основные характеристики и примеры</i>
<i>Научное знание</i>	
<i>Ненаучное знание</i>	
<i>Донаучное знание</i>	
<i>Паранаучное знание</i>	
<i>Лженаучное знание</i>	
<i>Антинаучное знание</i>	

Задание 3. Приведите примеры конкретных задач, которые решают различные отрасли психологии.

Задание 4. Какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях:

а) психолог в течение 10 лет проводит исследование одной и той же группы испытуемых с целью изучения особенностей изменения характера;

б) психолог проводит исследование особенностей направленности личности в юношеском возрасте у юношей и девушек (количество респондентов – 400 человек);

в) в течение недели психолог делает записи об одной и той же группе детей, фиксируя их пантомимики, мимику, внешние проявления речи, поведенческие проявления отношения к самому себе, поведение в учебной деятельности; психолог является непосредственным участником событий

г) для получения необходимой информации от самих обследуемых психолог задает им вопросы и ожидает ответы;

д) группе из 5 ребят предлагалось попробовать рисовую кашу, к которой положительно относились все члены команды; четверых детей кормили сладкой кашей, затем наступала очередь пятого участника, который получал порцию невкусной соленой каши; когда у таких ребят спрашивали, понравилось ли им блюдо, большинство из них давали утвердительный ответ; так получалось потому, что до этого все их товарищи хвалили кашу, а детям хотелось быть, как все;

е) респонденту предлагается ответить на 57 ситуативных вопросов, ответы на которые помогут определить его к той или иной группе темперамента.

Задание 5. Определите, какая отрасль психологии описана в приведенных ниже определениях:

а) отрасль психологии, предметом которой являются свойства и состояния личности или группы лиц, обуславливающие создание и восприятие художественных ценностей, а также влияние этих ценностей на жизнедеятельность отдельной личности и общества в целом

б) изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований

в) отрасль психологии, изучающая закономерности обучения и воспитания

г) отрасль психологической науки, направленная на изучение мозговых механизмов высших психических функций на материале локальных поражений головного мозга

д) изучает сущность и общие закономерности возникновения, функционирования и развития психики

е) отрасль психологии, изучающая изменения, происходящие со временем в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов в организме и воздействий окружающей среды

Тема 2. Психика и сознание

Вопросы для опроса:

1. Чем отличается чувствительность от раздражимости и какую роль в появлении психики она играет?
2. В чем состоит качественное отличие психики человека от психического отражения действительности животными?
3. Какие особенности сознания затрудняют его научное исследование?
4. Назовите условия возникновения измененных состояний сознания.
5. Приведите примеры экспериментальных доказательств локализации отдельных психических функций.

Практическое задание:

Задание 1¹. Определите, к какой группе психических явлений - психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относятся каждое явление, описанное ниже.

А. Учитель информатики не раз замечал, что некоторые ребята с большим трудом усваивают материал непосредственно после уроков физкультуры и значительно лучше, если урокам информатики предшествует другая учебная деятельность.

Б. Ученик Вова Ч. испытывал всегда большое удовольствие, если его товарищи плохо отвечали по изучаемым предметам.

В. Таня К. всегда прямо осуждала товарищей за недобросовестное отношение к уборке класса.

Г. Витя Г. регулярно посещает кружок кораблестроения.

Д. Рассматривая картину Врубеля «Демон и Тамара», человек непроизвольно вспоминает образы лермонтовских героев.

Е. Лёша М. придя из колледжа в общежитие, сразу решил выучить тему «Госстандарт». Однако, как он ни старался, определение Госстандарта он не мог правильно запомнить. После небольшого отдыха студент безошибочно запомнил его.

Задание 2². Определите, к какой группе психических явлений - психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относятся каждое явление, описанное ниже. Дополните каждую группу ещё двумя своими примерами.

Утомление, выдержка, воображение, ярость, любовь к Родине, преодоление усталости, запоминание, активность во время урока, эмоциональная неустойчивость, страх, трусость, борьба мотивов.

Задание 3³. Определите, о каких составляющих сознания (чувственной ткани сознания, значениях или личностном смысле) идёт речь в следующих описаниях. Поясните свой ответ.

1. Вижу, вижу яркие гроздья рябин. Вижу, вижу дом её номер один...

2. Один говорит другому: «Хотел приколоться, а получилось - обломался!»

3. «Что за прелесть эти сказки!» (А. С. Пушкин.)

4. «Ставлю тебе за ответ пятёрку!»

Тема 3. Психические процессы

Вопросы для опроса:

1. В чем заключается рефлексорный характер ощущений?
2. Какова роль прошлого опыта, общения, мышления в работе и организации восприятия?
3. Расскажите о законе забывания, открытом Г. Эббингаузом. Какие способы и методы, направленные на замедление процессов забывания, вы знаете?

¹ Абрамов А.А. Сборник практических заданий и упражнений по психологии (для специальности 050720 "Физическая культура), 2008 (http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/528/58528/28409?p_page=1)

² Абрамов А.А. Сборник практических заданий и упражнений по психологии (для специальности 050720 "Физическая культура), 2008 (http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/528/58528/28409?p_page=1)

³ Абрамов А.А. Сборник практических заданий и упражнений по психологии (для специальности 050720 "Физическая культура), 2008 (http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/528/58528/28409?p_page=1)

4. Почему воображение детей является более живым, но менее богатым, чем воображение взрослых?
5. Какие познавательные психические процессы поставляют «материал» для работы воображения, а какие изменяют его направленность и содержание?
6. Каковы основные признаки и функции мышления?
7. Как связаны речь и язык?
8. Что такое значение и смысл слова?
9. Какие характеристики произвольного и непроизвольного внимания включает послепроизвольное внимание?
10. В каких видах профессиональной деятельности свойства внимания являются профессионально важными качествами?
11. Что такое интеллект? Какие существуют подходы к пониманию интеллекта?
12. Что является физиологической основой эмоций и чувств?
13. Раскройте содержание структурных компонентов волевых действий

Практическое задание:

Задание 1⁴. Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

- а) Гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами.
- б) Выпускник усиленно готовится к экзамену по геометрии.
- в) Читая рассказы Л.Н.Толстого, школьница слышит громкую музыку, доносящуюся из окна.
- г) Ученикам нужно прослушать небольшой рассказ и назвать встретившиеся в нем прилагательные.
- д) Рабочую тишину в классе нарушают звуки сигнализации припаркованной во дворе школы машины.
- е) Получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя.
- ж) Испытуемые по команде психолога в течение пяти минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а».
- з) Учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться.
- и) Перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная.
- к) Корректор проверяет ошибки в напечатанной статье.
- л) Секретарь набирает на компьютере текст приказа под диктовку начальника.
- м) Примерно 65-70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.
- н) Заканчивается урок, учащиеся пытаются разобраться в материале, но время от времени они отвлекаются, заговаривают друг с другом. Чтобы активизировать их деятельность, учитель резко повышает голос. Класс успокаивается, но ненадолго, а вскоре снова начинает шуметь. Учителю приходится снова повысить голос.

Задание 2⁵. Какие процессы и явления памяти проявляются в следующих ситуациях:

- а) Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем воспроизвел ее с точностью.
- б) Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45%.

⁴ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

⁵ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

в) На экзамене по математике ученик долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бином Ньютона.

г) Ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране.

д) Мальчик никак не мог выучить большое стихотворение, хотя и много раз повторял его. Решив, что с задачей ему не справиться, он лег спать и утром повторил его без ошибок.

Е) Во время экзаменационной сессии студенты за три дня усваивают больше материала, чем за несколько месяцев до этого.

Задание 3⁶. Какие мыслительные операции проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Преподаватель предлагает студентам сделать конспект статьи, составить план и выделить главную мысль.

б) Задание мастера производственного обучения: из набора предложенных инструментов выберите те, которые относятся к слесарным инструментам.

в) Задание ученикам: составить текст, используя новые слова.

г) Начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.

д) Задание ученикам - найти сходство между предложенными чертежами.

е) В предложенной задаче выделите условия и скажите, что вам известно.

ж) Установить закономерности в предложенных числовых рядах и продолжить их.

з) После опроса всех свидетелей детектив наконец смог составить фотопортрет преступника.

и) Ученики художественной школы изучают понятие формы предметов.

Задание 4⁷. Определите, какие виды воображения проявляются в следующих ситуациях:

а) Учитель представляет, как отреагируют ученики на его рассказ.

б) Глядя на облака в небе, человек видит в них очертания знакомых объектов.

в) Мальчик мечтает стать известным политиком.

г) Инженер, рассматривая чертеж, представляет, как может выглядеть данная машины в реальности.

д) Детям дали задание подготовиться к конкурсу на самый оригинальный сюжет для новогоднего вечера.

е) Ученик, читая в книге описания природы, живо представил себе картину морского побережья.

ж) Мать, разговаривая с дочерью по телефону, представляет себе, как та выглядит в данный момент.

з) Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с паучьими лапами.

и) Учитель географии дает задание ученикам – по какой-либо точке, показанной на карте описать флору, фауну, рельеф, вид городов и жилищ данной местности.

Задание 5. Составить обобщенную схему видов мышления. Дать определение каждому виду мышления. Для каждой мыслительной операции придумайте пример, а результаты представьте в таблице:

<i>Виды мышления</i>	<i>Определение</i>	<i>Примеры</i>

⁶ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

⁷ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

Задание 6⁸. Опишите, как могла бы выразить или сдержать свой гнев девушка в следующей ситуации.

Даша два месяца не покладая рук работала над курсовой работой по физике. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь ее преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на один день. Даша чувствует, как ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Прямое выражение гнева: _____

Б. Косвенное выражение гнева: _____

В. Сдерживание гнева: _____

Задание 7⁹. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются различные эмоции, и выделите основные структурные компоненты данных эмоций (предмет, эмоциональная окраска, потребность).

Задание 8¹⁰. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

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

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

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.

г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

Тема 4. Психические состояния

Вопросы для опроса:

1. Как соотносятся понятия «психические процессы», «психические состояния» и «психические свойства»?
2. В чем различия между психическими состояниями и психическими свойствами?
3. Каковы функции психических состояний? Приведите примеры проявления функции адаптации.
4. В чем различие между понятиями «стресс» и «фрустрация»?
5. Какова структура психического состояния?
6. Какие методы регуляции психических состояний вы знаете?

Практическое задание:

Задание 1¹¹. Выберите из предложенных вариантов правильные.

1. Одной из основных причин стресса в современном обществе является...

⁸ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

⁹ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹⁰ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹¹ Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001.— 447 с.

а) угроза безработицы;
б) неблагоприятная экологическая ситуация;
в) преступность в обществе; г) неблагоприятие в семье; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Фрустрация наиболее распространена в... а) обществах с неограниченным набором способов реализации собственных намерений: б) обществах с ограниченным выбором профессии: в) первобытных обществах:

г) обществах с авторитарной формой правления; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

2. *Фрустрацию характеризуют...* а) разочарование; б) раздражение: в) «чувство лишения»: г) отчаяние; д) все ответы верны: е) все ответы неверны.

3. *Тревожность — это...* а) чувство острого горя; б) форма стресса; в) адаптация к фрустрации: г) форма внутреннего конфликта: д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

4. *Невротические состояния могут возникать под влиянием...* а) наследственности; б) скуки: в) фрустрации: г) монотонности жизни; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

5. *Фобии определяются как...* а) страх при непосредственной угрозе жизни: б) боязнь принятия рискованных решений: в) страх в определенных ситуациях при отсутствии реальной угрозы; г) боязнь оказаться несостоятельным при высоком уровне притязаний: д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Задание 2¹². О каком явлении говорится в следующем фрагменте? Дайте его психологическое описание.

Эта проблема в психологии впервые актуализировалась в связи с появлением конвейерного производства. Немецкий психолог Г. Мюнстерберг, работавший в США, еще в 1919 г. объявил ее для труда одной из важнейших. Не прошел мимо этой проблемы и И.П. Павлов. Он считал, что «долбление в одну нервную клетку» длительно действующего раздражителя приводит ее в тормозное состояние, так как в эту сторону под воздействием угнетающих психику факторов склоняется баланс нервных процессов. При неизменных условиях торможение начинает распространяться и на другие участки коры головного мозга. Советский физиолог М. И. Виноградов считал, что это явление есть следствие быстрого нервного истощения из-за бедности внешней стимуляции, развития запредельного торможения.

Задание 3¹³. Выделите из приведенных отрывков средства борьбы с монотонной, скукой и одиночеством.

а) Мой тюремный день был распisan почти по минутам. Я одновременно сочинял несколько книг: в разное время дня — разные книги. Я их придумывал по страницам, главам, частям... Одной из этих «книг» были мои воспоминания о годах детства. Она так тщательно «написалась» в голове, что в лагере... я ее очень быстро, без всяких помарок, перенес в толстую общую тетрадь... Другая сочиненная в голове книга называлась «Легенда о Сталине». Надо сказать, прелюбопытная получилась книжечка! У меня были довольно солидные источники информации... Кроме того, я не обязан был соблюдать в отношении своего героя видимость научной объективности... Я почти закончил эту «Легенду». Но на бумаге не восстановил, и она ушла в небытие. Потом был «музыкальный час» — когда я вспоминал музыку'. И много времени я отводил предстоящему судебному процессу... В программу моих ежедневных заданий входила еще шестикилометровая прогулка. Камера имела пять шагов в длину, три в ширину. По диагонали — семь шагов. И я гулял. Проходя мимо стола, я каждый раз переключал спичку и таким образом считал шаги... Само собою, большинство моих сочинительств и других умственных игр происходило во время прогулки (*Л. Разгон*)

б) Одинокий душевно, я пересматривал всю прошлую жизнь мою, перебирал все до

¹² Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 447 с.

¹³ Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001. — 447 с.

последних мелочей, вдумывался в мое прошедшее, судил себя неумолимо и строго... Я начертал себе программу' всего будущего и положил твердо следовать ей. Во мне возродилась слепая вера, что я все исполню и могу исполнить... Я ждал, я звал поскорее свободу: я хотел испробовать себя вновь, на новой борьбе.

в) Все мое детство я испытывал сильное чувство одиночества и тщетно надеялся встретить человека, с которым я мог бы поговорить. Природа, книги и позже математика спасли меня от этой глубокой подавленности.

Задание 4¹⁴. Ниже перечислены разнообразные причины, способные вызвать стресс. Ранжируйте их как в пределах каждой группы, так и по значимости в целом (выборочно), учитывая условия жизни современного человека.

а) *На уровне аффективных связей:* смерть супруга, изменение отношений с партнером или другом, трудности в сексуальном плане, брак, болезнь, помолвка, развод, смерть близкого родственника, беременность, смерть друга или подруги, появление нового члена семьи (рождение ребенка, усыновление, принятие пожилого человека на попечение, женитьба детей), неприятности в семье партнера, изменение в привычках партнера, поступление на работу или увольнение партнера, изменение частоты встреч с семьей.

б) *На уровне учебы:* поступление в университет (колледж, институт и т.д.), смена учебного заведения, совмещение учебы с работой, трудности в учебе, проблемы с преподавателями (администрацией), изменение профориентации или программы, занятость, коммуникативные проблемы.

в) *На уровне профессиональной жизни:* изменение профессии или работы, потеря постоянной работы, рост или понижение по службе, изменения режима работы, неприятности с начальством.

г) *На уровне личных установок:* изменение в познании самого себя, смена религиозной конфессии, изменение личных привычек (одежды, друзей, поведения), изменения в употреблении наркотиков (начало или «ломка»), изменения в употреблении алкоголя, конфликт личных ценностей, изменения личной ответственности и независимости.

д) *На уровне здоровья:* серьезная болезнь или травма, изменения в режиме сна (длительность или время начала и конца), изменения в еде (по количеству' или по времени приема).

е) *На уровне повседневной жизни:* крупный заем или долг, переезд (изменение квартирных условий), личное достижение исключительного уровня, значительное изменение финансового положения (в лучшую или худую сторону), обвинение в незначительном нарушении закона (превышение скорости, нарушение рядности, переход на красный свет).

ж) *На уровне досуга:* изменения участия в общественной жизни, развлекательная поездка (круиз), изменения в характере досуга.

Тема 5. Психические свойства личности

Вопросы для опроса:

1. Что детерминирует становление человека личностью, способствует или препятствует личностному росту?

2. Кратко расскажите историю возникновения понятия характер и характерологии как науки.

3. Опишите основные закономерности формирования и развития характера

4. Что такое тип высшей нервной деятельности по И.П. Павлову?

5. Охарактеризуйте основные способы приспособления типа темперамента к условиям деятельности

6. Назовите основные свойства субъекта. Прокомментируйте выражение «внешнее действует через внутреннее»

¹⁴ Сапогова Е. Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. — М.: Аспект Пресс, 2001.— 447 с

7. Раскройте суть классификации уровней развития способностей (способности, одаренность, талант, гениальность)

8. Как особенности семейного воспитания влияют на развитие способностей?

Практическое задание:

Задание 1¹⁵. Напишите перечень личностных свойств и распределите их по группам в соответствии с психологической структурой личности: познавательная сфера, потребностно-мотивационная сфера, эмоциональная сфера, волевая сфера, способности, характер, самосознание.

Задание 2¹⁶. Саша – типичный представитель сангвинического темперамента. Какую из черт личности сформировать у него легче всего?

Задание 3¹⁷. Оля – типичный представитель меланхолического темперамента. Какие черты личности могут сформироваться у нее?

Задание 4¹⁸. Какие черты характера проявляются в следующих ситуациях:

- а) Человек тщательно готовится к публичному выступлению
- б) Девочка постоянно разбрасывает свои вещи, несмотря на замечания матери.
- в) Школьник часто приходит на занятия с невыполненными уроками.
- г) Старший брат не желает делиться сладостями с младшим.
- д) Студент сильно волнуется перед экзаменами.
- е) Сотрудник не любит, когда его публично хвалит начальство.
- ж) В компании друзей он всегда в центре внимания.
- з) Насмешки друзей вызывают у мальчика слезы.
- и) Юноша прикладывает максимум усилий, чтобы попасть на международные соревнования.
- к) В опасных ситуациях человек паникует.
- л) Не любит оставаться один.
- м) Не может отказать, когда его просят о помощи.
- н) Всегда поздравляет с праздниками всех родных и знакомых.
- о) Даже незначительная критика вызывает у него негативную реакцию.

Задание 5¹⁹. Выберите из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности:

- 1) Учитель легко может найти индивидуальный подход к ученикам.
- 2) Бухгалтер долго не может освоить новую систему тарифных ставок.
- 3) Ученик легко осваивает компьютер.
- 4) Врач не может поставить правильный диагноз после первичного осмотра.
- 5) Сотрудник заинтересован в быстром получении результата.
- 6) Девочка с легкостью выполняет сложные танцевальные движения.
- 7) Студент при выполнении дипломной работы проявляет творческий подход.
- 8) Продавец часто раздражается при общении с покупателями.
- 9) Сотрудник хорошо выполняет срочные задания, если руководитель обещает ему за это

¹⁵ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹⁶ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹⁷ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹⁸ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

¹⁹ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

вознаграждение.

10) В результате длительных музыкальных занятий, у ученика сформировался хороший звуковысотный слух.

11) Девочка рано начала читать и уже в 5 лет она читала серьезные художественные произведения.

12) Учитель истории при объяснении новой темы пользуется только материалом учебника.

13) Ученик всегда первым из класса находит способ решения задач по химии.

14) Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.

15) Художник создает картину, придумав совершенно новую технику.

Задание 6²⁰. В нижеследующих ситуациях выделите структурные компоненты деятельности (мотив, цель, задачи, условия выполнения, действия, операции).

а) Желая хорошо выглядеть на свадьбе своей подруги, девушка с усердием шьет себе модное красивое платье по снятой ею из журнала выкройке.

б) Чтобы порадовать и удивить своих гостей, хозяйка изучает кулинарные книги и обзванивает знакомых в поисках «экзотических» рецептов.

в) Собираясь в дальнюю поездку, автолюбитель проверяет состояние своей машины, заливает полный бак бензином, обновляет масло, подкачивает колеса, приобретает минимум запчастей.

г) Желая получить достойную отметку на семинаре, студент идет в библиотеку, терпеливо конспектирует научную статью, ищет ответы на вопросы преподавателя.

Задание 7²¹. Определите тип темперамента детей в следующих ситуациях:

а) Сергей – типичный непоседа, на уроках постоянно вертится, разговаривает с соседом. Говорит очень быстро. Походка порывистая, вприпрыжку. Легко увлекается каким-либо делом, но быстро охладевает. На замечания учителя не реагирует.

б) Саша выделяется своей порывистостью. Увлечшись рассказом учителя, легко приходит в возбужденное состояние и прерывает рассказ разными вопросами. На любой вопрос учителя поднимает руку и отвечает, часто не подумав, невпопад. В раздражении выходит из себя, устраивает драку. На переменах никогда не сидит на месте, бежит по коридору.

в) Олег в классе обычно сидит спокойно, но часто на уроках занимается посторонним делом, не слушает объяснения учителя. На перемене спокоен, но может подставить подножку своему товарищу.

г) Дима – болезненно чувствительный, обидчивый мальчик. Если ему делают замечание, он краснеет, оправдывается, долго расстраивается, переживает. На уроках иногда мешает товарищам, может ущипнуть соседа.

Какие виды психолого-педагогических воздействий можно применить к данным школьникам, учитывая их типы темперамента?

Задание 8²². Четыре здоровых молодых человека желают стать летчиками-испытателями. Тестирование показало, что Х. — холерик, С. — сангвиник, М. — меланхолик, Ф. — флегматик. Кстати, Х. — мастер спорта по дзюдо, Ф. — давно и весьма эффективно занимается бегом на длинные дистанции, М. — мастер спорта по прыжкам в воду, а С. — великолепный альпинист. Каково, скорее всего, будет заключение специальной комиссии?

²⁰ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

²¹ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

²² Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

Задание 9²³. Из приведенных примеров выберите те, которые характеризует поведение человека как индивида и как личности. Обоснуйте ответы.

а) У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одного вида деятельности на другой.

б) Сотрудник рассказывает коллеге, как он распределяет рабочее время.

в) Учитель внес предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

г) У студента К. прекрасная дикция и приятный голос.

д) Мальчик записался в шахматный клуб.

е) Девушка отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Тема 6. Основы психологии межличностных отношений и общения

Вопросы для опроса:

Как связаны особенности восприятия с возникновением барьеров восприятия?

1. Зачем нужна положительная установка по отношению к неприятному собеседнику?
2. «Обратная связь». Каковы ее виды и способы осуществления?
3. При каких формах деловой коммуникации критика неуместна? Почему?
4. Как вы понимаете позитивные установки на восприятие критики?
5. Должна ли меняться тактика реагирования на замечания в зависимости от того, объективны они или субъективны?
6. Сформулируйте правила бесконфликтного взаимодействия, вытекающие из закона эскалации конфликтогенов.
7. Что такое трансакция? Основные виды трансакций и их поведенческие характеристики

Практическое задание:

Задание 1. Сотрудница, у которой возникли серьезные сложности, обсуждает переход на гибкий график работы. Когда основные договоренности достигнуты, она говорит: «Да, а можно мне еще сократить рабочую неделю на 2 часа. Я буду все успевать за счет лучшей организации работы». Какую манипуляцию использует сотрудница?

Задание 2. Руководитель и сотрудница обсуждают возможность удаленной работы. Сотрудница хочет часть времени работать удаленно – из дома. Руководитель говорит: "Пожалуйста, четко объясните, зачем Вы хотите иметь возможность работать удаленно? Зачем это Вам нужно?" Какому принципу проведения переговоров следует руководителю?

Задание 3. Тимур ехал в поезде и разговорился с попутчиком. Оказалось, что они родились в одном и том же небольшом городе, у них есть общие интересы и взгляды, они едут в одно и то же место: Тимур – в командировку, а попутчик – домой. В ходе разговора Тимур периодически возвращался к этому сходству. Перед выходом Тимур попросил попутчика сделать ему одолжение и помочь решить некоторые рабочие вопросы. Попутчик согласился. Какой фактор убеждения использовал Тимур?

Задание 4. Он таращился в дверь... нет, в сторону двери, во мраке не видной. В подвале пахло сыростью. Он и сам пах, резко и дурно, запахом ужаса. Ныла рваная ногтем кожа на скуле. Какие системы невербальной коммуникации описаны в этом отрывке?

²³ Ворожейкина, А.В. Общая психология: задания для самостоятельной работы студентов / А.В. Ворожейкина, А.Н. Богачёв. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 97 с.

Задание 5. Виктория разговаривает с другом. Вчера он не пришел на встречу и теперь объясняет, почему это произошло. Сначала он ведет себя неуверенно, его объяснения противоречивы и непоследовательны. Однако через минуту он уже улыбается, смотрит Виктории прямо в глаза, и его объяснения становятся гораздо логичнее. Виктория принимает во внимание его более позднее поведение и делает вывод, что друг говорит правду, хотя он лжет. Какое правило интерпретации невербальной коммуникации нарушила Виктория, когда поверила другу?

Задание 6. Дмитрий решил провести отпуск на море. Он заказал гостиницу и сел в самолет. В самолете ему попался разговорчивый сосед. Он представился, стал рассказывать о себе, задавать Дмитрию вопросы о том, кто он такой, есть ли у него семья, где он работает, куда едет. Однако Дмитрий очень устал. Всю ночь перед отъездом он доделывал срочную работу, а утром в спешке собирал чемодан. Сейчас он хотел одного – поспать. Поэтому он скупно отвечал на вопросы собеседника, а потом отвернулся к иллюминатору. Какой барьер присутствует в данной коммуникации?

Задание 7²⁴. Проанализируйте ситуацию с точки зрения психологии общения.

Установите, на каких уровнях осуществляется общение, какие функции реализуются, вид общения.

Одиннадцатиклассница Лена вместе со своим другом Толей отправилась в больницу навестить больную мать.

Когда они вошли во двор больницы, кто-то из однопалатниц матери сказал:

- К вам дочка. И не одна, а с парнем.

Мать поднялась, подошла к окну, и на её бледном лице засияла улыбка.

- А, и Толик пришёл. Вот спасибо, сынок. Ну, как, контрольную уже выслал?

- Давно. Я уже и забыл про неё, - похвалился Толик. Потом, указывая на Лену, заявил: - Смотрите, в каких она туфлях пришла. Заставлял её надеть ботинки - не захотела.

Говорит: «Не учись, мол, приказывать».

- Ой, Леночка, что же ты делаешь, холод такой! - забеспокоилась мать. - И как ты там дома одна, без меня...

- Вы не беспокойтесь, - ответил за девушку Толя. - Я всё свободное время бываю у вас, помогаю ей. Сегодня даже на базар ходил.

- Хорошо, хорошо, Толик. Я знаю, ты у меня умница.

Разговаривали они втроём, и мать то тревожилась, то ласково улыбалась.

Когда они уходили, Лена помахала матери, мать всплакнула. Юноша, заботливо оглядев Лену, поднял воротник её шубы и взял у неё хозяйственную сумку. Ещё раз они оглянулись на окно и, взявшись за руки, пошли домой

Задание 8²⁵. Прочитайте.

Десятиклассники пишут контрольную работу. Один из них подглядывает в тетрадь.

Учитель делает замечание и требует эту тетрадь. Ученик прячет тетрадь в портфель и твёрдо отвечает:

- Не дам!

И сколько учитель не настаивал, всё было напрасно. Пришлось парня выставить за дверь, а в журнал поставить двойку. Лишь позднее выяснилось, что тетрадь была из другого класса, и юноше не хотелось подводить товарища.

Докажите, что это конфликт. Определите его вид. Выявите, каким способом он разрешён. Оцените соблюдение педагогом правил поведения в конфликте.

²⁴ Абрамов А.А. Сборник практических заданий и упражнений по психологии (для специальности 050720 "Физическая культура), 2008 (http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/528/58528/28409?p_page=1)

²⁵ Абрамов А.А. Сборник практических заданий и упражнений по психологии (для специальности 050720 "Физическая культура), 2008 (http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/528/58528/28409?p_page=1)

Тема 7. Планирование личного времени и карьеры

Вопросы для опроса:

1. Приведите в качестве примера какие-либо житейские или профессиональные ситуации, когда наиболее подходящим символом к переживанию времени будет ТОЧКА?
2. Приведите в качестве примера какие-либо ситуации, которые явно связаны с представлением о времени как о КОЛЕСЕ, цикле?
3. Когда, в каких ситуациях мы можем столкнуться с представлением о времени как об ограниченном ОТРЕЗКЕ?
4. Как вы думаете, какая модель времени — ПРЯМАЯ или СПИРАЛЬ — больше подходит не для научных теорий, а для понимания судьбы человека? Почему?
5. Вспомните каких-либо ярких представителей своей профессии, с которыми вы лично знакомы. У кого из них более точное представление о времени в процессе работы: у молодых или пожилых; у начинающих или у имеющих большой трудовой стаж; у мужчин или у женщин?
6. Как вы считаете, как должны быть распределены компоненты временной перспективы в различных ситуациях вашей профессиональной деятельности, чтобы она была успешной?
7. Можно ли управлять временной перспективой таким образом, чтобы она наиболее соответствовала характеру работы? Если можно, то каким образом?

Практическое задание:

Задание 1. Приведите примеры физического времени, не выходя за пределы четырех стен своей квартиры. (Речь идет о времени каких-либо уникальных физических явлений или процессов, ограниченных пространством вашего жилища.)

Задание 2. Приведите примеры биологического времени, имеющие непосредственное отношение к вашему телу.

Задание 3. Приведите примеры социального времени, связанного с организацией (группой), где вы работаете (учитесь).

Задание 4. Выявите и сформулируйте какие-либо особенности лично вашего психологического времени, например, связанные с вашей памятью, вниманием, настроением и др.

Задание 5. Попробуйте выявить и проанализировать взаимосвязь между объективным и субъективным социальным временем. Например: существует ли связь между модой на какую-нибудь профессию (субъективное социальное время) и реальным временем существования организаций (объективное социальное время), в которых работают специалисты, имеющие эту профессию? Если эта связь существует, то каков ее характер? Можно ли выделить какие-либо закономерности?

Задание 6. Какие виды экономического времени вам хорошо знакомы (вы «ощутили» их на себе, пережили в своей жизни)? Вы выступали только в роли объекта экономического времени (пассивного наблюдателя или участника событий) или у вас есть опыт управления экономическим временем? Если такой опыт есть, то в чем он заключался? Этот опыт был успешным или не очень? Почему, в чем причины этого успеха (или неуспеха)?

Задание 7. Проанализируйте схему индивидуального фонда времени и примерные пропорции его распределения. Оцените в процентах (хотя бы приблизительно) типичные для вашего индивидуального фонда времени временные затраты (в течение обычного рабочего дня) на работу, свободное время, домашний труд, самообслуживание, внерабочие, но связанные с работой траты времени. Устраивают ли вас полученные цифры или вам хотелось бы что-нибудь изменить в своем фонде времени?

Какие из «промежуточных» временных затрат (самообслуживание, домашний труд, внерабочие, но связанные с работой траты времени) вы бы отнесли скорее к отдыху, а какие — скорее к труду? Возможны ли здесь какие-нибудь изменения?

Схема индивидуального фонда времени



Примерные пропорции распределения индивидуального фонда времени



Тема 8. Модификация поведения

Вопросы для опроса:

1. Как характеристики памяти формируют опыт личности?
2. Как характеристики памяти способствуют личностному росту?
3. Как самооценка влияет на развитие человеком себя в межличностном взаимодействии?
4. Как уровень притязаний влияет на развитие человеком себя в межличностном взаимодействии?
5. Как можно охарактеризовать потребность человека в самореализации?
6. Как соотносятся понятия «саморегуляция», «психическая регуляция», «личностная регуляция»?
7. Что такое самовоспитание и самопрограммирование?

Практическое задание:

Задание 1²⁶. Упражнение «Личный герб и девиз».

Инструкция ведущего: На листах бумаги с помощью карандашей или фломастеров вам нужно будет изобразить свой личный герб, снабженный девизом. В идеале человек, разобравшийся в символике вашего герба и прочитавший ваш девиз, смог бы четко понять, с кем он имеет дело. Контур герба разделен на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть – мои главные достижения в жизни. Средняя – то, как я себя воспринимаю. Правая

²⁶ Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

часть – моя главная цель в жизни. Нижняя часть мой главный девиз в жизни. По окончании работы каждый из вас должен представить свой герб и девиз.

Будьте внимательны, каждый должен фиксировать тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны с вашими собственными. Во время представления вы можете задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем я предлагаю вам подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с вашими геральдическими атрибутами. Поскольку выборы не всегда взаимны, то могут образовываться как пары, так и более многочисленные подгруппы.

Задание 2²⁷. Презентация проекта «Моя стратегия».

Инструкция ведущего: Предлагаю создать проект «Моя стратегия в профессии». Вам необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить реальные цели и спрогнозировать реальные события. Нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

7.3.2. Вопросы и типовые задания к экзамену

ВОПРОСЫ:

1. Объект, предмет, задачи и место психологии в системе наук. Методы современной психологии.
2. Понятие и функции психики. Нейрофизиологические основы психики. Соотношение психики и мозга, психики и нервной системы, психики и организм, психики и сознания.
3. Особенности психического отражения. Понятие высших психических функций. Влияние свойств нервной деятельности человека на характер его профессиональной деятельности.
4. Устройство психического аппарата: познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы. Основные характеристики психических процессов. Значение психических процессов для профессиональной деятельности.
5. Ощущения, их классификация. Понятие об ощущениях и их основных функциях. Ощущения и работа анализатора. Свойства и виды ощущений
6. Понятие о восприятии и его закономерностях. Виды восприятия. Основные свойства восприятия (константность, целостность, предметность, осмысленность).
7. Память как основа для функционирования всех психических процессов. Функции памяти. Виды памяти. Процессы памяти. Способы развития продуктивности памяти.
8. Основные характеристики воображения: функции, виды. Психологические механизмы воображения: агглютинация, гиперболизация, заострение, схематизация, типизация.
9. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Виды мышления: основные критерии классификации и характеристика. Мышление как процесс решения задач. Основные мыслительные операции.
10. Понятие интеллекта, виды интеллекта, интеллектуальное развитие личности. Соотношение мышления и интеллекта.

²⁷ Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с.

11. Язык и речь, виды и функции речи. Связь речи и мышления. Речь, язык, языковое сознание. Как человек усваивает и использует язык.
12. Общая характеристика внимания: понятие, функции, содержание. Классификация внимания. Свойства внимания.
13. Общая характеристика эмоций и чувств: понятие и формы. Виды эмоций и их общая характеристика. Высшие чувства.
14. Общая характеристика воли: понятие и функции. Волевые действия и волевой акт. Структура волевого акта. Волевые качества человека.
15. Общие представления о личности, факторы становления личности, структура личности. Понятие о направленности. Формы направленности.
16. Понятие мотивов и мотивации. Виды мотивации: внутренняя (диспозиционная) и внешняя (ситуационная). Понятие и характеристика человеческих потребностей. Характеристика мотивационной сферы человека. Виды мотивов (достижения и избегания неудач, аффилиации и отвержения, власти, агрессивности, просоциальные и др.).
17. Понятие «темперамент». Биологические основы темперамента. Основные типы высшей нервной деятельности и их связь с основными типами темперамента. Индивидуальный стиль деятельности.
18. Происхождение и анализ понятия «характер». Классификации типов характера. Проблема развития и воспитания характера.
19. Анализ понятий «задатки» и «способности». Детерминанты способностей (наследственность и среда). Развитие способностей и факторы его определяющие. Классификация способностей. Уровни развития способностей.
20. Понятие «общение», «коммуникация». Значение общения. Виды, функции общения.
21. Место и роль психических состояний в структуре психических явлений. Понятие и общая характеристика психического состояния. Классификация психических состояний человека. Методы регуляции психических состояний.
22. Коммуникативная сторона общения. Процесс передачи и получения информации. Речь как средство общения. Виды речи. Невербальные особенности общения. Значение коммуникативной стороны общения.
23. Интерактивная сторона общения. Общение как организация совместной деятельности. Стили общения. Типы взаимодействия-кооперация и конкуренция.
24. Перцептивная сторона общения. Варианты социально-перцептивных процессов. Механизмы межличностного восприятия – идентификации, эмпатия, рефлексия, каузальная атрибуция.
25. Понятие конфликта и его социальная роль. Конфликтная ситуация, классификация конфликтов. Причины и последствия конфликтов. Разрешение конфликтных ситуаций.
26. Общая характеристика самопознания и саморазвития. Психологические характеристики саморазвития как процесса. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления.
27. Понятие времени. Виды времени (социальное, экономическое, психологическое). Временная перспектива и временная трансспектива. Основные типы внутренних концепций времени. Помехи («воры») времени: внешние и внутренние.
28. Основные методы и результаты инвентаризации личного времени (инвентаризация, анализ). Алгоритм и методы целеполагания. Принципы и правила планирования. «Золотые» пропорции планирования времени. Способы управления временем.
29. Этапы карьеры. Виды карьеры. Уровни, этапы, ступени профессионализма. Проектирование профессионального жизненного пути. Жизненный путь профессионала и нормальные кризисы развития.
30. Образ мира у разнотипных профессионалов. Нарушения профессионального развития и его конкретные варианты. Влияние профессионально значимых качеств психических процессов на успешность в профессиональной деятельности.

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

1. Известен опыт создания графического образа психологии в системе других наук (точных, естественных, гуманитарных) Ж. Пиаже, Б.М. Кедрова и др. Попробуйте построить свою графическую (а может быть, и какую-либо еще) модель человеческого знания и указать место психологии в ней²⁸.

2. В Центр занятости молодежи обратился молодой человек, только что отслуживший в армии, который не знает, что ему теперь делать. Поступить ли в институт (но он не знает, в какой именно, явных интересов у него нет)? Пойти сразу на работу, но также не знает какую выбрать? Как бы вы посоветовали ему поступить?

3. В психологии известен факт, что если накладывать на кожу формы небольших размеров, то они не воспринимаются. Достаточно, однако, малейшего движения, чтобы возник образ. Почему?

4. Определите, какое эмоциональное состояние переживает героиня нижеприведенной ситуации. Во время ответа на уроке хорошо подготовленной ученицы в класс вошел директор школы. Девочка растерялась и замолчала. На наводящие вопросы отвечала сбивчиво. После ухода директора она четко и уверенно ответила материал, который так безуспешно пыталась воспроизвести при директоре.

5. Выдающийся педагог К.Д. Ушинский писал: «ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования: в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей и ее строя». Дайте психологическое обоснование правомерности этого высказывания.

6. Определите, какое эмоциональное состояние переживает герой: Страх и волнение не оставляют парашютистов и тогда, когда шелковый купол парашюта раскрывается над ними. Они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного движения. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках.

7. При изучении памяти детей дошкольного возраста была выдвинута гипотеза, что развитие запоминания содержания литературных произведений основано на усвоении детьми приемов смысловой группировки материала и включения этих приемов в процесс запоминания. Вопросы: 1.Какой эксперимент необходимо провести, чтобы подтвердить данную гипотезу? 2.Чем отличается формирующий эксперимент от констатирующего?

8. Проанализируйте ситуации, разработайте механизм критики для каждой ситуации, проведите дискуссию по обсуждению предлагаемых вариантов критики, выберите наиболее конструктивные приемы. Ситуация: Подчиненный вам работник, талантливый специалист творческого типа, в возрасте, обладает статусом и личностными достижениями, пользуется большой популярностью у деловых партнеров, решает любые проблемы и великолепно взаимодействует. Вместе с тем, у вас не сложились отношения с этим работником. Он не воспринимает вас как руководителя, ведет себя достаточно самоуверенно и амбициозно. В его работе вы нашли некоторые недочеты и решили высказать ему критические замечания, однако ваш предыдущий опыт свидетельствует о его негативной реакции на критику: он становится раздражительным и настороженным. Как вести себя?

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности осуществляется по материалам фонда оценочных средств в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений. Оценивание проводится в виде текущего и внутрисеместрового контролей, промежуточной аттестации.

²⁸ Хозиев В.Б. Сборник задач по психологии: Учебное пособие. Второе издание. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 224 с.

Формами текущего контроля являются выступления с сообщениями на семинарах, контрольные работы, тестирование, домашние самостоятельные задания, индивидуальные творческие задания и проекты, выполняемые в команде с защитой в установленный срок, рефераты, эссе и т. д.

В качестве форм рубежного контроля дисциплины может использоваться тестирование по дисциплине, а также контрольные работы по соответствующей тематике (п. 5.3.1.).

Промежуточная аттестация проводится по завершению изучения дисциплины в форме экзамена в 1 семестре.

Распределение баллов следующее: семестровый балл (текущий контроль по учебной дисциплине в течение семестра) – 50 баллов и экзаменационный – 50 баллов. 50 баллов семестрового контроля состоят из 40 баллов полученных на различных формах текущего контроля и 10 баллов, включающих различного рода бонусы (отсутствие пропусков занятий, активная работа в течение семестра, публикации и пр.).

Суммарный рейтинговый балл освоения учебного курса за семестр на экзамене переводится в 4-балльную оценку, которая считается итоговой оценкой по учебному курсу в текущем семестре и заносится в зачетную книжку студента.

Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по учебному курсу

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по 4- балльной шкале
90 - 100	5 (отлично), (зачтено)
85 – 89	4 (хорошо), (зачтено)
75 – 84	
70 - 74	
65 – 69	3 (удовлетворительно), (зачтено)
60 - 64	
Ниже 60 баллов	2 (неудовлетворительно), (не зачтено)

Предусмотрена система бонусов (за посещение занятий, активность на занятиях) и система штрафов (за опоздание, пропуск занятия без уважительной причины, неготовность к занятию, нарушение учебной дисциплины).

Преподаватель, реализующий дисциплину, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся может использовать иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) Основная литература:

1. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования [Электронный ресурс] / Сост. Е.И. Рогов - М.: ВЛАДОС, 2007. (Учебник для вузов) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691001437.html> (ЭБС «Консультант студента»).

2. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов; Рек. УМС по баз. псих. образованию в качестве учеб. пособия для студентов вузов и слушателей курсов псих. дисциплин. - СПб.: Питер, 2006. – 583 с.

3. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: рек. УС Пед. о-ва России в качестве учеб. пособия для студентов пед. вузов / М. В. Гамезо, Петрова, Е.А., Орлова, Л.М. ; под ред. М.В. Гамезо. - М. : Пед. о-во России, 2004. - 512 с.

4. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. / Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. – М.: ТЦ Сфера, 2001. - https://www.koob.ru/kulagina_i/age_psych (Электронная библиотечная система ВООК.ru)

5. Психология общения [Электронный ресурс]: учебник / Островская И.В. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970447369.html>.

6. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. - 5-е изд. ; испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2007. - 363 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.: ЧеРо, 2005. 334 с.
2. Конфликтология [Электронный ресурс] / А.М. Руденко, С.И. Самыгин. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222210468.html>.
3. Тимофеев Ю.П. Социальная психология : учеб. пособ. - Астрахань : АГПУ, 1999. - 100 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru
3. Электронная библиотечная система ВООК.ру. www.book.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для проведения занятий по дисциплине «Психология» используются лекционные аудитории и аудитории для практических занятий.

В качестве технического обеспечения дисциплины могут применяться мультимедийные презентации лекционного материала (используются переносной проектор и экран или мультимедийная аудитория) и др. средства.

Аудитории оборудованы учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов (маркерная или меловая доска, маркеры, мел). В библиотеке университета имеются рабочие места, оборудованные компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде университета.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК)..

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ПО ТЕМАМ 1 И 3

Методика исследования самоотношения (МИС) (автор – С.Р. Пантелеев)

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самоотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самоотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной

совестью.

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.

62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.

103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Бланк для ответов

Фамилия, имя, отчество (или символ) _____

Возраст _____

Другие сведения _____

Дата обследования _____

Суждения									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы.

Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85

Шкала	Согласен	Не согласен
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоуничижения.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

1. **Шкала "Закрытость"** определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на внутреннюю честность, на открытость

отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

2. **Шкала "Самоуверенность"** выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стена) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

3. **Шкала "Саморуководство"** отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

4. **Шкала "Отраженное самоотношение"** характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и

духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

5. **Шкала "Самоценность"** передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

6. **Шкала "Самопринятие"** позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничтожения.

7. **Шкала "Самопривязанность"** выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-

концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

8. Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

9. Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее									Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным									Чувствую себя слабым
3	Пассивный									Активный
4	Малоподвижный									Подвижный
5	Веселый									Грустный
6	Хорошее настроение									Плохое настроение
7	Работоспособный									Разбитый
8	Полный сил									Обессиленный
9	Медлительный									Быстрый
10	Бездеятельный									Деятельный
11	Счастливый									Несчастный
12	Жизнерадостный									Мрачный
13	Напряженный									Расслабленный
14	Здоровый									Больной
15	Безучастный									Увлеченный
16	Равнодушный									Взволнованный
17	Восторженный									Унылый
18	Радостный									Печальный
19	Отдохнувший									Усталый
20	Свежий									Изнуренный
21	Сонливый									Возбужденный
22	Желание отдохнуть									Желание работать
23	Спокойный									Озабоченный
24	Оптимистичный									Пессимистичный
25	Выносливый									Утомляемый
26	Бодрый									Вялый

		3	2	1	0	1	2	3		
27	Соображать трудно									Соображать легко
28	Рассеянный									Внимательный
29	Полный надежд									Разочарованный
30	Довольный									Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева (Методика ведущий канал восприятия / Тест аудиал, визуал, кинестетик)

Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева служит для определения ведущего типа восприятия: аудиального, визуального или кинестетического. А какие органы чувств скорее “откликаются” у вас при контактах с окружающим миром? К какому типу людей относятся ваши близкие? Как они воспринимают окружающий мир: визуально, на слух, или на ощупь? Методика канала восприятия поможет вам лучше понять себя и других. У каждого из нас среди органов чувств есть ведущий, который быстрее и чаще остальных реагирует на сигналы и раздражители внешней среды. Сходство типов может способствовать любви, несовпадение порождает конфликты и недоразумения.

Инструкция к тесту. Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.

40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту аудиал, визуал, кинестетик.

- Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия):

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов: Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+"). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

Визуал. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: “не видел этого”, “это, конечно, проясняет все дело”, “заметил прекрасную особенность”. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Кинестетик. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: “не могу этого понять”, “атмосфера в квартире невыносимая”, “ее слова глубоко меня тронули”, “подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь”. Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Аудиал. “Не понимаю что мне говоришь”, “это известие для меня...”, “не выношу таких громких мелодий” – вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты. Несмотря на то, что основных каналов восприятия существует три, человек обрабатывает свой жизненный опыт четырьмя способами. Ведь существует еще и цифровой канал – некий внутренний монолог, связанный со словами и числами.

«Цель – Средство – Результат» (ЦСР) (автор – А.А. Карманов)

Данная методика предназначена для определения личностных свойств индивида, связанных с деятельностью, за период 1-2 месяца перед проведением теста. Иными словами, по результатам опросника ЦСР нельзя судить о том, обладал или нет обследованный тем или иным качеством в более ранний период (например, за полгода до проведения теста). Опросник рекомендуется применять, начиная с подросткового возраста. Допустима групповая форма работы.

Инструкция. В опроснике содержится несколько десятков утверждений, касающихся вашего характера, поведения. К опроснику приложен бланк ответов. Номер на бланке ответа соответствует номеру утверждения. Прочтите каждое утверждение и решите, верно оно или нет. Если вы решили, что данное утверждение верно, поставьте плюс на бланке ответов рядом с номером, соответствующим номеру утверждения. Если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте минус. Если утверждение по отношению к вам бывает верно или неверно в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Если Вы затрудняетесь однозначно ответить на какой-либо вопрос, то можете не ставить никакой знак. Однако учтите, что если пропустите 5 и более утверждений, то результат будет признан недостоверным.

Опросник

1. Я активный человек
2. Иногда я прихожу в сильное возбуждение
3. Бывает так, что я чем-нибудь раздражен
4. Я всегда ем то, что мне подадут
5. Чтобы добиться чего-то в жизни – надо уметь ставить перед собой цели
6. Я бы сравнил себя с хорошо настроенным музыкальным инструментом
7. Я всегда делаю так, как мне говорят
8. Иногда я задумываюсь о смысле жизни
9. Не люблю, когда мне подсказывают, как надо делать
10. Я могу объяснить поступки каждого человека
11. Часто мои близкие меня не слушают, и мне приходится повторять одну фразу несколько раз, пока, наконец, меня не услышат
12. Часто со мной случаются странные вещи
13. Обычно я не могу однозначно сказать про кого-то, хороший он человек или нет
14. Я предпочитаю ставить перед собой цели не очень сложные, но и не очень простые
15. Со мной часто происходят вещи, которые я не могу объяснить
16. Когда остаюсь один, я много размышляю
17. Я скучаю редко
18. Мне можно доверить любую тайну
19. В любой ситуации можно найти выход
20. Вид заходящего солнца вызывает у меня вдохновение
21. Проходя мимо лежащего мяча, у меня возникает желание пнуть его
22. Когда волнуюсь, то чаще я краснею, чем бледнею
23. Хорошая музыка меня воодушевляет
24. Цели перед собой предпочитаю ставить сам
25. Вид неприятного мне человека вызывает у меня желание его побить или нанести ему какой-нибудь другой ущерб
26. Все, что мне дорого, одинаково ценно для меня
27. Когда я что-то делаю, то охотно выслушиваю любые советы
28. Удачно законченное дело вызывает у меня прилив хорошего настроения
29. Принимая решение, я взвешиваю все «за» и «против»
30. Иногда бывает, что я говорю о ком-то плохо
31. У меня характер скорее «нападающего», чем «защитника»

32. Стабильность лучше непредсказуемости

Обработка результатов и интерпретация

Ключ для обработки результатов

1. С+	2. С+	3. Л–	4. Л+	5. Ц+	6. Ц+	7. Л+	8. Ц–
9. С+	10. Р+	11. Р+	12. Р–	13. Р–	14. Ц+	15. Р–	16. Ц–
17. Ц+	18. Л+	19. С+	20. Р–	21. С–	22. С–	23. Р–	24. Ц+
25. С+	26. Ц–	27. С–	28. Р–	29. Ц+	30. Л–	31. С+	32. Р+

Сначала подсчитываются следующие показатели:

- Цсовп – количество совпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 5 утверждение считается совпадением по шкале «Цель»),
- Цнесовп – количество несовпадений по шкале «Цель» (например, положительный ответ на 8 утверждение считается несовпадением по шкале «Цель»),
- Ссовп – количество совпадений по шкале «Средство»,
- Снесовп – количество несовпадений по шкале «Средство»,
- Рсовп – количество совпадений по шкале «Результат»,
- Рнесовп – количество несовпадений по шкале «Результат»,
- Лсовп – количество совпадений по шкале «Ложь»,
- Лнесовп – количество несовпадений по шкале «Ложь».

Путем вычитания получают окончательные баллы:

Ц = Цсовп – Цнесовп (шкала «Цель»)

С = Ссовп – Снесовп (шкала «Средство»)

Р = Рсовп – Рнесовп (шкала «Результат»)

Л = Лсовп – Лнесовп (шкала «Ложь»)

Недостовверными признаются результаты в случае 5 и более пропущенных утверждений, а также, если Л больше 0.

Интерпретация результатов осуществляется в соответствии со следующими данными:

Цель

от –9 до –5 баллов. Сильно фрустрированное состояние, выражающееся в невозможности ставить перед собой конструктивные цели. Мотивы деятельности бессистемны, неиерархизированы. Вместо того, чтобы ставить реальные цели деятельности, достигать весомых результатов, человек ограничивается постановкой либо «микроцелей», ограниченных текущей ситуацией, либо же фиксируется на постановке глобальных целей. Одним из выражений последнего является поиск так называемого «смысла жизни».

от –4 до +4 баллов. Ставящиеся цели не всегда обоснованы, неустойчивы. Не все разумные действия целесообразны, иногда склонен к пустому времяпрепровождению. В случае затруднения с выбором цели легко пользуется подсказкой извне, готов принять цель извне. Чтобы подготовить себя к выполнению какой-либо деятельности – всегда требуется определенная сила воли, чтобы «собраться».

от +5 до +9 баллов. Оптимальный результат. Человек ставит перед собой реальные цели, настроен на достижение, мотивы целеобразования и деятельности в целом систематичны, иерархизированы. Практически все, что делает испытуемый он может объяснить с точки зрения целесообразности. Не склонен к пустому времяпрепровождению. Решительность связана с легкостью образования целей, немнительностью.

Средство

от –9 до –2 балла. Человек испытывает хронический недостаток средств достижения поставленных целей. Типичные проявления ограниченности в выборе средств: низкий энергетический потенциал, преобладание парасимпатической составляющей вегетативной

нервной системы, конформность, сильная зависимость от ситуации, от других людей (в первую очередь от их мнения), внушаемость, обилие психологических комплексов, которые в том числе мешают использовать на 100 % внутренний потенциал.

от -1 до +2 баллов. Испытуемый периодически встречается с трудностями в выборе средств (речь идет о психологических барьерах). Причиной такой скованности часто бывает отсутствие конструктивной, достигаемой цели. Также одним из факторов подобного поведения является комплекс причин, который можно назвать «страхом самовыражения». В установках испытуемого преобладают «энергосберегающие мотивы». Недостаточно спонтанное поведение.

от +3 до +6 баллов. Оптимальный результат. Человек достаточно свободен в выборе средств, его поведение настолько спонтанно, насколько этого требует ситуация. Достаточно хороший энергетический потенциал. Сбалансированность симпатии и парасимпатии. Не агрессивен, но и не конформен. Поведение не вызывающее, но и не блокируется комплексами, мнительностью, негативизмом.

от +7 до +9 баллов. Поведение излишне спонтанно. Не ищет помощи от окружающих, предпочитает ими верховодить. В своих действиях испытуемый не только не обращает внимание на имеющиеся стандарты поведения, но часто действует вопреки им. Повышенная агрессивность, проявляющаяся как в открытых формах, так и скрытая.

Результат

от -9 до -5 баллов. Испытуемый склонен переоценивать результат своей деятельности. Удача вызывает приступы сильного веселья, неудачи провоцируют неадекватное горе. Даже ничтожные события способны вызвать настоящее потрясение. Человек как бы находится в состоянии хронического перехода, транс. Личностный рост испытуемого непредсказуем, во многом случаен. Как правило, повышенная тревожность. Интерес к своему внутреннему миру.

от -4 до +4 баллов. Оптимальный результат. Как правило, испытуемый довольно трезво оценивает результаты своей деятельности. Он не переоценивает, но и не недооценивает итоги. В оценках других людей, событий довольно беспристрастен. Личностный рост нормально динамичен.

от +5 до +9 баллов. Человек склонен недооценивать результаты своей деятельности. Ригидность, излишняя критичность. В оценках поведения других людей преобладает оттенок критиканства, неодобрения. Ярким проявлением ригидности являются персеверации: многократные и навязчивые повторения. Испытуемый неоднократно повторяет одну и ту же фразу, совершает одно и то же действие. Редко испытывает сильные эмоции, даже самые эффектные результаты не вызывают яркого удовольствия или же огорчения.

Методика «Определение общей эмоциональной направленности личности» (Б.И. Додонов)

Описание:

Методика измеряет общую эмоциональную направленность личности. По данной методике можно изучить эмоциональную направленность, узнать каковы установки и в какой области деятельности можно получить положительные эмоции.

Потребности личности тесно связаны с эмоциями. При удовлетворении или возможности удовлетворения потребности возникают положительные эмоции. Если имеющаяся потребность не удовлетворяется или не может быть удовлетворена, человек переживает отрицательные эмоции. В норме люди любят положительные эмоции, поэтому стремятся удовлетворить свои потребности. Стремление к определенным типам переживаний, к удовлетворению определенных потребностей Б.И. Додонов назвал общей эмоциональной направленностью и разработал методику для изучения этой особенности личности.

Инструкция:

Вам предлагается вопросник из 50 суждений, характеризующих эмоции Вашей личности. Сделайте выбор Вашего ответа в соответствии со шкалой:

- «Безусловно, да» - а;
- «Пожалуй, да» — в;
- «Пожалуй, нет» — с;
- «Безусловно, нет» — d.

Тестовое задание:

1. Я часто беспокоюсь о близких, друзьях.
2. Испытываю потребность делиться с другими людьми своими мыслями и переживаниями.
3. Мне очень приятно, когда на меня обращают внимание.
4. Для меня всегда важно добиться успеха в работе.
5. Я люблю острые ощущения.
6. Я охотно побывал бы в каком-нибудь новом, неизведанном месте.
7. Испытываю большую радость, самостоятельно решив трудную проблему.
8. Люблю возвышенное чувство, возникающее при восприятии стихов, музыки и т.д.
9. Предпочитаю простые радости (вкусно поесть, сладко поспать).
10. Люблю заниматься коллекционированием.
11. Хочу приносить людям радость и счастье.
12. Для меня важно одобрение окружающих.
13. Приятно испытывать чувство превосходства над противником.
14. Я увлекаюсь любой работой, которую выполняю.
15. Охотно иду на риск.
16. Иногда мне кажется, что должно произойти что-то необыкновенное.

17. Люблю разбираться в причинах явлений, событий.
18. Я могу прийти в восторг от красоты природы.
19. Люблю состояние покоя и свободы от обязанностей.
20. Радуюсь, когда пополняю свою коллекцию.
21. Я всегда жалею неудачников.
22. Я не смог бы (не смогла бы) обойтись без друзей.
23. Я пойду на многое, чтобы завоевать почет и уважение окружающих.
24. Приятно чувствовать, что день прошел не даром.
25. Я человек решительный.
26. Люблю все таинственное и необычное.
27. Стремлюсь приводить свои знания в систему.
28. Произведение искусства может тронуть меня до слез.
29. Люблю приятное, бездумное времяпровождение, например, вечеринки.

30. Люблю делать покупки.
31. Радуюсь, когда кто-нибудь добивается успеха.
32. Среди моих родственников, знакомых, есть люди, которых я обожаю.
33. Я самолюбив(а).
34. Я чувствую радостное возбуждение, душевный подъем, когда работа идет хорошо.
35. Я люблю преодолевать опасности.
36. Иногда меня тянет странствовать.
37. Я люблю читать о научных открытиях, поисках и находках.
38. Я испытываю наслаждение, слушая любимую музыку.
39. Я склонен (склонна) к лени.
40. Люблю рассматривать свои коллекции.
41. Я стараюсь помогать людям.
42. Я чувствую большую благодарность к людям, которые делают мне добро.
43. Мне всегда хочется взять реванш при неудаче.
44. Мое настроение поднимается от сознания того, что работа выполнена добросовестно.
45. Азарт, спортивная злость, обычно улучшает результаты моей деятельности.
46. Я люблю помечтать.
47. Самое приятное для меня переживание — радость открытия истины, чувство близости решения.
48. Я часто переживаю чувство возвышенности и отрешенности при соприкосновении с прекрасным.
49. Мне бы хотелось жить беззаботно и безмятежно.
50. Я неохотно расстаюсь со своими вещами.

Обработка данных:

Подсчитайте общую сумму баллов по каждой из 10 строчек, учитывая, что $a=2$, $b=1$, $c(-1)$, $d=(-2)$ баллам.

Сумма баллов по ответам:

1. 1, 11, 21, 31, 41.
2. 2, 12, 22, 32, 42.
3. 3, 13, 23, 33, 43.
4. 4, 14, 24, 34, 44.
5. 5, 15, 26, 35, 45.
6. 6, 16, 26, 36, 46.
7. 7, 17, 27, 37, 47.
8. 8, 18, 28, 38, 48.
9. 9, 19, 29, 39, 49.
10. 10, 20, 30, 40, 50.

Направленность:

1. Альтруистическая.
2. Коммуникативная.
3. Глорическая.
4. Праксическая.
5. Пугническая.
6. Романтическая.
7. Гностическая.
8. Эстетическая.
9. Гедонистическая.
10. Акизитивная.

Интерпретация полученных результатов:

Подсчитав количество баллов в каждой строке и проранжировав результаты, выделите преобладающие эмоции Вашей личности — Вашу эмоциональную направленность. Возможное максимальное значение по шкалам + 10 баллов, минимальное -10 баллов.

1. **Альтруистические эмоции.** Высокие результаты по первой шкале говорят в том, что у испытуемого ярко выражена потребность отдавать, делиться, содействовать, помогать. Направленность на других проявляется у него ярко. Низкие результаты говорят о направленности на себя, потребности брать, получать, (Высокие результаты — больше 5, низкие — меньше -5). Результаты близкие к 0 говорят о том, что у респондента нет ярко выраженной потребности. И та, и другая потребность выражены в равной степени, нет жесткой установки.

2. **Коммуникативные эмоции.** Высокие результаты по этой шкале говорят о ярко выраженной потребности в общении. Низкие результаты говорят о том, что более выражена потребность в уединении.

3. **Глорические эмоции** (от лат. gloria — слава). Высокие результаты говорят о том, что испытуемый имеет ярко выраженную потребность в славе, переживании успеха на виду у других людей, в известности. Низкий результат говорит о желании быть незаметным.

4. **Практические эмоции.** Высокий результат говорит о потребности активно действовать, достигать поставленной цели, добиваться желаемых результатов. Низкие баллы говорят о пассивном отношении к деятельности. Иногда это проявляется в склонности больше размышлять, чем действовать, иногда — в ярко выраженной потребности в расслаблении.

5. **Пугнические эмоции** (от лат. pugnare — борьба). Эти эмоции связаны с потребностью рисковать, преодолевать опасности. При высоких баллах эта потребность выражается у респондента ярко, при низких — ярко выражена потребность в безопасности и формирующаяся на основе этой потребности осторожность.

6. **Романтические эмоции.** При высоких баллах у испытуемого ярко выражено стремление к необычному, таинственному. При низких — наоборот: проявляется тенденция к полезным вещам, на основе которой формируется прагматизм, как черта характера.

7. **Гностические эмоции** (от греч. gnosis — знание) — эмоции, связанные с потребностью в получении знаний о новом, неизвестном. При ярко выраженной потребности (высокие баллы) испытуемый получает удовольствие от процесса получения знаний. При низких баллах эта потребность недостаточно развита.

8. **Эстетические эмоции.** При высоких баллах — потребность в восприятии прекрасного выражается ярко. Воспринимая прекрасное, респондент переживает сильные чувства, которые в современной практической психологии называются ресурсными. При низких баллах — эта потребность не развита.

9. **Гедонистические эмоции** - эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. При высоких баллах эта потребность выражена ярко. Комфортные условия для такого человека являются очень важными, а достижение комфорта является мощным мотивом деятельности. В психотерапии есть соответствующий термин: гедонистическая установка. При низких баллах можно говорить об аскетической установке личности.

10. **Акзигитивные эмоции** (от франц. acquisition приобретение) — это эмоции, возникающие при наличии потребности в накоплении (коллекционировании) вещей, выходящей за пределы практической нужды в них. При высоких баллах потребность в коллекционировании хорошо выражена. При низких - такая потребность не проявляется.

Шкала «Психологической разумности» (ШПР), Psychological mindedness, Conte H., Plutchik R., Jung B., 1990), русскоязычная версия М.А. Новиковой и Т.В. Корниловой (2013)

Инструкция.

«Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и отметьте степень своего согласия с ним в соответствующей колонке».

Утверждения	Полностью не согласен	Не согласен	Согласен	Полностью согласен
1. Мне бы хотелось рассказать о моих личных проблемах, если бы я думал, что это бы помогло мне или члену моей семьи.				
2. Мне всегда любопытны причины, по которым люди ведут себя определенным образом.				
3. Я думаю, что у большинства психически больных людей что-то физически нарушено в мозге.				
4. Если я говорю с другом, когда у меня есть проблема, мне становится намного лучше.				
5. Часто я не знаю, что я чувствую.				
6. Мне хочется изменить старые привычки или попробовать новые способы выполнения действий.				
7. Есть определенные проблемы, которые я не смог бы обсуждать вне круга моих ближайших родственников.				
8. Я часто обнаруживаю, что думаю о том, что именно заставило меня поступить определенным образом.				
9. Эмоциональные проблемы иногда могут сделать физически больным/больной.				
10. Когда у Вас проблемы, разговоры о них с другими людьми усугубляют Ваше состояние.				
11. Обычно, если я чувствую эмоцию, я могу ее идентифицировать.				
12. Если бы друг дал мне совет о том, как сделать что-либо лучше, я бы попытался ему последовать.				
13. Меня раздражает тот, кто хочет знать о моих личных проблемах, будь это врач или кто-либо другой.				
14. Я нахожу, что, если у меня однажды появляется привычка, то ее трудно изменить, даже если я знаю, что есть другой способ выполнения действий, который может быть лучше.				
15. Я думаю, что у психически больных людей часто есть проблемы, идущие из детства.				
16. Выпускание пара в разговоре с кем-либо о собственных проблемах часто приводит к значительному улучшению Вашего состояния.				
17. Люди иногда говорят, что я веду себя так, как если бы я испытывал какую-то эмоцию (к примеру, гнев), в то время как я о ней не догадываюсь.				
18. Меня раздражает, когда люди дают мне советы о том, как изменить мои способы действий.				
19. Мне было бы несложно разговаривать о личных проблемах с такими людьми, как врач или священник.				
20. Если мой хороший друг неожиданно начал бы меня оскорблять,				

Утверждения	Полностью не согласен	Не согласен	Согласен	Полностью согласен
моей первой реакцией могла бы быть попытка понять, почему он так разозлился.				
21. Я думаю, что когда у человека появляются безумные мысли, это часто происходит потому, что он очень тревожится и расстроен.				
22. Я никогда не обнаруживал, что разговор с другими людьми о моих заботах сильно помогает.				
23. Часто, даже если я знаю, что я чувствую эмоцию, я не знаю, что это за эмоция.				
24. Мне нравится делать вещи так, как я делал их в прошлом. Мне не нравится пытаться сильно изменить собственное поведение.				
25. Есть какие-то вещи в моей жизни, которые я бы не стал обсуждать ни с кем.				
26. Понимание глубинных причин того или иного собственного поведения является важным.				
27. Если бы кто-то на работе предложил другой способ выполнения дел, который мог бы быть лучше, я бы его попробовал.				
28. Я нахожу, что когда я говорю с кем-либо о своих проблемах, я обнаруживаю пути их решения, о которых до этого не думал.				
29. Я чувствителен к изменениям в собственных чувствах.				
30. Когда я учусь новому способу чего-либо, мне нравится пробовать и смотреть, будет ли этот способ работать лучше, чем тот, с которым я пользовался до того.				
31. Важно быть открытым и честным, когда ты говоришь о своих проблемах с тем, кому ты доверяешь.				
32. Мне на самом деле нравится вникать в суть других людей.				
33. Я думаю, что у большинства психически больных людей была какая-то травма головы.				
34. Разговор о проблемах с кем-либо другим помогает лучше понять эти проблемы.				
35. Обычно я нахожусь в контакте со своими чувствами				
36. Мне нравится пробовать новое, даже если это предполагает риск.				
37. Мне было бы очень тяжело обсуждать горестные или постыдные аспекты моей личной жизни с людьми, даже если я им доверяю.				
38. Если бы я неожиданно потерял/потеряла терпение в общении с кем-либо, не зная, что стало тому причиной, моим первым желанием было бы забыть об этом.				
39. Я думаю, что окружение человека (семья и т.д.) скорее не имеет отношения к тому, появятся ли у него в будущем психические проблемы.				
40. Когда есть проблемы, разговор о них с кем-либо только приводит в еще большее замешательство.				
41. Я часто не хочу слишком глубоко погружаться в то, что я чувствую.				
42. Мне не нравится делать что-либо, если есть вероятность того, что ничего не получится.				
43. Я думаю, что, сколько бы усилий не прикладывалось, никогда не				

Утверждения	Полностью не согласен	Не согласен	Согласен	Полностью согласен
удастся понять, что задевает других людей.				
44. Я думаю, что то, что происходит в глубине души человека важно для определения того, заболеет ли этот человек психически.				
45. Страх стыда или неудачи не отвращает меня от попыток попробовать что-то новое.				

Внутренняя структура шкалы «Психологическая разумность»

Опросник состоит из 45 пунктов, ответы на которые формируются по 4-балльной шкале Ликкерта. Пункты формируются в 4 шкалы, не имеющие общих пунктов.

Интерпретация шкалы «Психологическая разумность»

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Полностью не согласен	0 баллов	3 балла
Не согласен	1 балл	2 балла
Согласен	2 балла	1 балл
Полностью согласен	3 балла	0 баллов

Обработка результатов шкалы «Психологическая разумность»

Шкала	В прямых значениях	В обратных значениях
Заинтересованность в сфере переживаний	2, 8, 9, 26, 29, 32, 44	
Доступность переживаний	11, 23, 41	5, 17, 35
Польза от обсуждения переживаний	4, 16, 28, 34	10, 40
Желание и готовность обсуждать переживания		7, 13, 18, 25, 37, 38
Открытость новому опыту	6, 30, 36, 45	24

Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)

Предназначена для оценки стресса.

Необходимое оснащение. Анкета-опросник.

Инструкция испытуемому. Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

Текст опросника

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.

2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.

3. На работе и дома – сплошные неприятности.

4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.

8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество своих положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

Если вы набрали 0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5–7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого – страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

«Якоря карьеры» - методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э. Шейн, перевод и адаптация В.А. Чикер, В.Э. Винокурова)

«Якоря карьеры», — это ценностные ориентации, социальные установки, интересы и т.п. социально обусловленные побуждения к деятельности, характерные для определённого человека. Карьерные ориентации возникают в начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время. При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации неосознанно. Тест позволяет выявить следующие карьерные ориентации: профессиональная компетентность, менеджмент, автономия, стабильность, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство.

Инструкция. Пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Тестовый материал

Насколько важным для Вас является каждое из следующих утверждений?

Варианты ответов: 1 – абсолютно не важно, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – исключительно важно

1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
 2. Осуществлять наблюдение и контроль над людьми, влиять на них на всех уровнях.
 3. Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
 4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
 5. Употреблять свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
 6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
 7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры взаимно уравновешивали друг друга.
 8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
 9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
 10. Быть первым руководителем в организации.
 11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
 12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
 13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше.
 14. Соревноваться с другими и побеждать.
 15. Строить карьеру, которая позволит мне не изменять своему образу жизни.
 16. Создать новое коммерческое предприятие.
 17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
 18. Занять высокую руководящую должность.
 19. Иметь работу, которая представляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т.д.
 20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением.
 21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.
- Насколько Вы согласны с каждым из следующих утверждений?*
- Варианты ответов: 1 – совершенно не согласен, 2,3,4,5,6,7,8,9, 10 – полностью согласен
22. Единственная действительная цель моей карьеры – находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли .
 23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
 24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дадут мне возможность начать и построить свое собственное дело.
 25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
 26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.

27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой деятельности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнование и выигрыш – это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет вести жизнь, которая мне нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.
34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я бы предпочел работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я бы хотел посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Ключ к тесту

- Профессиональная компетентность: 1, 9, 17, 25, 33.
- Менеджмент: 2, 10, 18, 26, 34.
- Автономия (независимость): 3, 11, 19, 27, 35.
- Стабильность работы: 4, 12, 36.
- Стабильность места жительства: 20, 28, 41.
- Служение: 5, 13, 21, 29, 37.
- Вызов: 6, 14, 22, 30, 38.
- Интеграция стилей жизни: 7, 15, 23, 31, 39.
- Предпринимательство: 8, 16, 24, 32, 40.

По каждой из восьми карьерных ориентаций подсчитывается количество баллов. Для этого необходимо, пользуясь ключом, суммировать баллы по каждой ориентации и полученную сумму разделить на количество вопросов (5 для всех ориентаций, кроме «стабильности»). Таким образом определяется ведущая карьерная ориентация - количество набранных баллов должно быть не менее пяти. Иногда ведущей не становится ни одна карьерная ориентация - в таком случае карьера не является центральной в жизни личности.

Интерпретация результатов теста

Краткое описание ценностных ориентаций в карьере.

1. Профессиональная компетентность

Быть профессионалом, мастером в своем деле.

Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области. Люди с такой ориентацией хотят быть мастерами своего дела, они бывают особенно счастливы, когда достигают успеха в профессиональной сфере, но быстро теряют интерес к работе, которая не позволяет развивать их способности. Вряд ли их заинтересует даже значительно более высокая должность, если она не связана с их профессиональными компетенциями. Они ищут признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем их мастерству. Они готовы управлять другими в пределах своей компетенции, но управление не представляет

для них особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу руководителя, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере.

2. Менеджмент

Управлять – людьми, проектами, бизнес-процессами и т.п.

Для этих людей первостепенное значение имеет ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Возможности для лидерства, высокого дохода, повышенных уровней ответственности и вклад в успех своей организации являются ключевыми ценностями и мотивами. Самое главное для них – управление: людьми, проектами, любыми бизнес-процессами – это в целом не имеет принципиального значения. Центральное понятие их профессионального развития – власть, осознание того, что от них зависит принятие ключевых решений. Причем для них не является принципиальным управление собственным проектом или целым бизнесом, скорее наоборот, они в большей степени ориентированы на построение карьеры в наемном менеджменте, но при условии, что им будут делегированы значительные полномочия. Человек с такой ориентацией будет считать, что не достиг цели своей карьеры, пока не займет должность, на которой будет управлять различными сторонами деятельности предприятия.

3. Автономия (независимость)

Главное в работе – это свобода и независимость.

Первичная забота личности с такой ориентацией – освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Они испытывают трудности, связанные с установленными правилами, процедурами, рабочим днем, дисциплиной, формой одежды и т.д. Они любят выполнять работу своим способом, темпом и по собственным стандартам. Они не любят, когда работа вмешивается в их частную жизнь, поэтому предпочитают делать независимую карьеру собственным путем. Они скорее выберут низкосортную работу, чем откажутся от автономии и независимости. Для них первоочередная задача развития карьеры – получить возможность работать самостоятельно, самому решать, как, когда и что делать для достижения тех или иных целей. Карьера для них – это, прежде всего, способ реализации их свободы, поэтому любые рамки и строгое подчинение оттолкнут их даже от внешне привлекательной вакансии. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы.

4. Стабильность работы

Стабильная, надежная работа на длительное время

Эти люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования и будут искать постоянную работу с минимальной вероятностью увольнения. Эти люди отождествляют свою работу со своей карьерой. Их потребность в безопасности и стабильности ограничивает выбор вариантов карьеры.

Авантюрные или краткосрочные проекты и только становящиеся на ноги компании их, скорее всего, не привлекают. Они очень ценят социальные гарантии, которые может предложить работодатель, и, как правило, их выбор места работы связан именно с длительным контрактом и стабильным положением компании на рынке. Такие люди ответственность за управление своей карьерой перекладывают на нанимателя.

Часто данная ценностная ориентация сочетается с невысоким уровнем притязаний.

5. Стабильность места жительства

Главное – жить в своем городе (минимум переездов, командировок).

Важнее остаться на одном месте жительства, чем получить повышение или новую работу на новой местности. Переезд для таких людей неприемлем, и даже частые командировки являются для них негативным фактором при рассмотрении предложения о работе.

6. Служение

Воплощать в работе свои идеалы и ценности.

Данная ценностная ориентация характерна для людей, занимающихся делом по причине желания реализовать в своей работе главные ценности. Они часто ориентированы больше на

ценности, чем на требующиеся в данном виде работы способности. Они стремятся приносить пользу людям, обществу, для них очень важно видеть конкретные плоды своей работы, даже если они и не выражены в материальном эквиваленте. Основной тезис построения их карьеры – получить возможность максимально эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.

Люди, ориентированные на служение, общительны и часто консервативны. Человек с такой ориентацией не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям.

7. Вызов

Сделать невозможное – возможным, решать уникальные задачи.

Эти люди считают успехом преодоление непреодолимых препятствий, решение неразрешимых проблем или просто выигрыш. Они ориентированы на то, чтобы “бросать вызов”. Для одних людей вызов представляет более трудная работа, для других это — конкуренция и межличностные отношения. Они ориентированы на решение заведомо сложных задач, преодоление препятствий ради победы в конкурентной борьбе. Они чувствуют себя преуспевающими только тогда, когда постоянно вовлечены в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования. Карьера для них – это постоянный вызов их профессионализму, и они всегда готовы его принять. Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции “выигрыша – проигрыша”. Процесс борьбы и победа более важна для них, чем конкретная область деятельности или квалификация. Новизна, разнообразие и вызов имеют для них очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

8. Интеграция стилей жизни

Сохранение гармонии между сложившейся личной жизнью и карьерой.

Для людей этой категории карьера должна ассоциироваться с общим стилем жизни, уравновешивая потребности человека, семьи и карьеры. Они хотят, чтобы организационные отношения отражали бы уважение к их личным и семейным проблемам.

Выбирать и поддерживать определенный образ жизни для них важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный им стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно не свойственно.

Такие люди обычно в своем поведении проявляют конформность (тенденция изменять свое поведение в зависимости от влияния других людей, с тем, чтобы оно соответствовало мнению окружающих)

9. Предпринимательство

Создавать новые организации, товары, услуги.

Этим людям нравится создавать новые организации, товары или услуги, которые могут быть отождествлены с их усилиями. Работать на других – это не их, они – предприниматели по духу, и цель их карьеры – создать что-то новое, организовать свое дело, воплотить в жизнь идею, всецело принадлежащую только им. Вершина карьеры в их понимании – собственный бизнес.