

АЛМАТИНСКИЙ ФИЛИАЛ НЕГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»



Н.С. ЛАВРИНЕНКО

ПСИХОЛОГИЯ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к практическим занятиям**

**Алматы
2016**

Автор-составитель:
ЛАВРИНЕНКО Н.С.,
магистр психологии,
старший преподаватель Алматинского филиала НОУ ВПО
«Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»

Рекомендовано к печати
Учебно-методическим советом Алматинского филиала НОУ ВПО
«Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»
от «19» октября 2016 г. Протокол № 2

© Лавриненко Н.С., 2016.
© АФ НОУ ВПО «СПбГУП», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ РАБОТ.....	6
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
ТЕМА 1. Основные вопросы психологии как науки.	
Понятие психики.....	11
ТЕМА 2. Познавательные, регуляционные и сквозные психические процессы.....	12
ТЕМА 3. Индивид, индивидуальность, личность	16
ТЕМА 4. Психологический портрет личности	18
ТЕМА 5. Склонности и способности. Направленность личности.....	23
ТЕМА 6. Общее понятие об общении.....	25
ТЕМА 7. Психология малых групп	28

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время чувствуется острая необходимость приобретения конкретных психологических умений и навыков по построению грамотных межличностных отношений с окружающими людьми. Психологическая грамотность человека становится социально значимым фактором нашей жизни. Психология как наука и практика уверенно вошла в жизнь современного поколения. Еще не начав изучать ее как учебную дисциплину, Вы уже встречали в популярных изданиях, теле- и радиопередачах психологические тесты, рекомендации психологов мужчинам и женщинам, руководителям, их комментарии относительно деятельности известных политиков или рекламируемых услуг по изучению иностранных языков, их отношение к религии, астрологии, другим важным для людей явлениям.

Первое значение психологии для современного специалиста - практическое. Психология помогает решить реальные производственные проблемы, жизненные трудности, помогает человеку правильно выбрать профессию, адаптироваться и в производственном коллективе, и в семье. Она учит человека правильно общаться с руководителями, подчиненными, сослуживцами, близкими людьми.

Другое значение психологии – развивающее. Полученные психологические знания человек примеряет к себе. Например, когда он узнает про темперамент, его типы, особенности, то пробует определить свой тип, когда узнает про виды мышления – пытается понять особенности собственного мышления. Это возможно не только на основе самонаблюдения, но и с помощью специального психологического инструментария – тестов и других психодиагностических методов. После изучения своих психологических качеств человек может примерить к себе другие знания - какие преимущества и трудности в деятельности и общении связаны с его темпераментом и мышлением, как их учесть в жизни и трудовой деятельности, как развить себя? Таким образом, развивающее значение психологии тоже имеет практический эффект.

Третье – общекультурное значение психологии предполагает, что когда человек овладевает психологическими знаниями, он овладевает не только культурой своего народа, но и другими культурами. Достижения современной психологии связаны с именами - не только отечественных, но и зарубежных ученых, и принадлежат всем людям. Например, такие понятия, как креативность, самоактуализирующаяся личность, психоанализ знакомы всем образованным людям у нас и за рубежом, с которым Вы можете общаться. Эти общекультурные понятия человек тоже примеряет к себе и, возможно, захочет стать самоактуализированной личностью.

Психология разрабатывает также и фундаментальные проблемы, что имеет и теоретическое, и практическое значение.

Цель дисциплины «Психология» заключается в приобщении к научному пониманию психики и психологии человека, отличающемуся от бытовых, упрощенных и иррациональных описаний.

Достижение цели реализуется **решением следующих задач:**

- привитие научного подхода к изучению психики и психологии человека, психологии социальных групп;

- усвоение основных, конституирующих понятий современной психологии.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций:

ОК-3 – быть готовым к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

ОК-6 – стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.

ОК-7 – уметь критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства развития достоинств и устранения недостатков.

В результате освоения дисциплины **студенты должны:**

1) знать:

- основные категории и понятия научной психологии;
- основные направления, подходы, теории в психологии и современные тенденции развития психологических концепций;
- индивидуальные особенности человека, эмоционально-волевой регуляции его поведения, мотивационной сферы, самосознании, познавательных процессах и личностном росте в целом.

2) уметь:

- использовать знания об особенностях темперамента, характера, личности человека в процессе профессиональной творческой деятельности;
- проводить самостоятельный поиск и анализ литературы.

3) владеть навыками:

- создания профессионального образа, т.е. рассмотреть понятие и процесс профессиональной самоидентификации;
- работы с теоретической и исторической информацией;
- самостоятельного поиска, анализа и обобщения литературы.

I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ РАБОТ

1.1. РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

В зависимости от цели обращения к научному тексту существует несколько видов чтения:

1. *Библиографическое* – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, списков журналов и статей за год и т.п.

2. *Просмотровое* – поиск материалов, содержащих нужную информацию, чтобы установить, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе.

3. *Ознакомительное* – сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, чтобы познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала.

4. *Изучающее* – доскональное освоение материала.

5. *Аналитико-критическое и творческое чтение* – два вида чтения, участвующие в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым можно высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

1.2 СИСТЕМАТИЗИРОВАННАЯ ЗАПИСЬ ПРОЧИТАННОГО

Существует несколько видов записи прочитанной научной литературы:

1. *Аннотирование* – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.

2. *Планирование* – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.

3. *Тезирование* – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.

4. *Цитирование* – дословное выписывание из текста выдержек, наиболее точно отражающих ту или иную мысль автора.

5. *Конспектирование* – краткое, последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Практические рекомендации по созданию конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Попутно отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.

2. Наведите справки о лицах, событиях, упомянутых в тексте. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля.

3. При первом чтении текста составьте простой план. При повторном чтении постарайтесь кратко сформулировать основное положение текста, отметив аргументацию автора.

4. Перечитайте ранее отмеченные места и проверьте последовательность записей.

5. Старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Таким образом, овладение навыками конспектирования требует целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

1.3 ПОДГОТОВКА ДОКЛАДОВ И СООБЩЕНИЙ

Доклад – это официальное сообщение, посвященное заданной теме, которое может содержать описание состояния дел в какой-либо сфере деятельности или ситуации; взгляд автора на ситуацию или проблему, анализ и возможные пути решения проблемы. Доклад может быть как письменным, так и устным.

Письменный текст должен быть правильно построен и оформлен, грамотно написан и удовлетворительно раскрывать тему содержания.

Устное выступление должно хорошо восприниматься на слух, то есть быть интересно поданным для аудитории. Для представления устного доклада полезно составить тезисы – опорные пункты выступления докладчика (обоснование актуальности, описание сути работы, выводы), ключевые слова, которые помогают логически стройному изложению темы, схемы и т.п.

Устные доклады, как правило, невелики по объёму и рассчитаны на 7-10 минут. Во время выступления можно опираться на пояснительные материалы,

представленные в виде слайдов, таблиц и пр., которые относятся к рассматриваемой теме. Это поможет не только выступающему ярко и четко изложить материал, но и слушателям наглядно представить и понять проблему, о которой идет речь в докладе.

1.4 КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению. Эти материалы могут также быть подкреплены соответствующими звукозаписями.

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора; название учебного заведения, где обучается автор проекта;
 - следующим слайдом должны быть цели и задачи исследования;
 - далее следует разместить содержание исследовательской работы и полученные результаты исследования (выводы);
 - при создании презентации необходимо учитывать сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
 - последними слайдами презентации должен быть список используемых информационных ресурсов.

Практические рекомендации по созданию презентаций:

1. Планирование презентации:
 - определение целей;
 - определение основной идеи презентации;
 - подбор дополнительной информации;
 - создание структуры презентации;
 - проверка логики подачи материала;
 - подготовка заключения.
2. Разработка презентации – подготовка слайдов презентации, содержание и соотношение текстовой и графической информации.
3. Репетиция презентации – это проверка и отладка вновь созданной презентации.

1.5 АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

Выполнение аналитических заданий, связанных с составлением структурно-логических схем, направлено на развитие логического мышления и творческих способностей по формализации текстов.

Решение аналитических задач на доказательство и сравнение способствует активизации познавательной самостоятельности и развитию логики профессионального мышления.

Выполнять такого рода задания надо также в соответствии с определенными алгоритмами.

Практические рекомендации по решению аналитических задач:

1. Дать определение того, что надо доказать.
2. Выявить, исходя из определения, основные направления поиска доказательства.
3. Найти (согласно этим направлениям) конкретные аргументы доказательства.

1.6 АНАЛИТИЧЕСКОЕ ЭССЕ

Эссе – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем или самостоятельно избранную студентом по проблематике читаемого курса. Цель написания эссе состоит в развитии навыков самостоятельного анализа проблемы, творческого подхода к пониманию и осмыслению проблем научного знания, возможности его прикладного использования, а также навыков письменного изложения собственных мыслей и отношения к различным социально-психологическим и общественным явлениям.

По своей структуре эссе содержит следующие разделы:

- титульный лист;
- содержание или краткий план выполняемой работы;
- введение;
- основная часть, включающая 1-2 параграфа;
- заключение;
- список использованной литературы (библиографию).

Представление эссе и его тематика могут значительно различаться. В некоторых случаях это может быть анализ отечественной или зарубежной литературы по какой-либо проблеме или аналитический обзор периодической печати по тому или иному вопросу. В эссе может быть также реализован сравнительно-аналитический подход к освещению психологических феноменов в современной отечественной и зарубежной литературе.

В эссе может быть реализована попытка самостоятельного осмысления того или иного аспекта практического применения психологических знаний. Эссе

может основываться на описании или обобщении авторской позиции в том или ином литературном источнике (монография, книга, статья в журнале).

Требования к написанию и оценке эссе зависят от их формы и содержания, но для всех эссе характерна:

- самостоятельность выполнения работы;
- творческий подход к осмыслению предложенной темы;
- способность аргументировать основные положения и выводы;
- обоснованность, доказательность и оригинальность постановки и решения проблемы;
- четкость и лаконичность изложения собственных мыслей;
- использование литературных источников и их грамотное оформление;
- соответствие работы формальным требованиям и жанру самостоятельной работы.

Эссе может стать основой для написания реферата по данной проблематике.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕМА 1. Основные вопросы психологии как науки.

Понятие психики

Цель занятия: ознакомить с предметом психологии как науки, ее целями и задачами; обозначить место психологии в системе наук.

Методические рекомендации:

Необходимо обратить внимание на место психологии в системе наук, нужно знать ее предмет и объект изучения. Необходимо составить представление о системе научных понятий психологии, о задачах, которые ставит психология перед собой. Вспомнить основные положения принципов объективности, детерминизма, раскрываемых философией. Уметь видеть взаимосвязь психики и деятельности человека (сознание формируется в процессе и результатах деятельности и проявляется, реализуется в ней). Важно усвоить основные методы психологии, отрасли психологии и понятие психики человека.

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебнику Рубинштейна С.Л. «Основы общей психологии» (СПб.: ПИТЕР, 2004) *сделайте конспект* главы 3 «История психологии».

2. *Составьте глоссарий* из понятий: психодиагностика, интроспекция, субъективные явления, социальная роль, моделирование, проективный тест, детерминизм, адаптация, идентификация.

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:

- История развития психологической науки.
- Система явлений, изучаемых в современной психологии.
- Значение психологических знаний для педагогической теории и практики.
- Методы психологических исследований.
- Научное и житейское понимание психологических явлений.
- Связь современной педагогической практики с проблемами и вопросами, разрабатываемыми в различных отраслях психологии.
- Моделирование как метод психологического исследования.

2. *Заполните таблицу* на тему «Житейская и научная психология. Сходства и отличия»

№		Житейская психология	Научная психология
1	Сходства		
2	Отличия		

3. *Заполните таблицу* на тему «Основные задачи психологии»

№	Основные задачи	Характеристика задач

4. *Перечислите* основные методологические принципы современной отечественной психологии и дайте им развернутую характеристику. Попробуйте обосновать важность, значимость и необходимость каждого принципа.

5. *Подготовьте библиографию статей* психологических журналов за последние пять лет по проблеме «Актуальные исследования в области психологической науки и практики»

6. *Нарисуйте* структурную схему классификации отраслей психологической науки.

Литература:

1. Вундт В. Введение в психологию. - СПб.: Питер, 2002.
2. Руденко А.М. История психологии в схемах и таблицах: учеб. пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2015.
3. Общие основы психологии - <http://psyera.ru/>
4. Основы психологии. Великие эксперименты в психологии - <http://psychoexp.ru/osnovi-psihologii.html>

ТЕМА 2. Познавательные, регуляционные и сквозные психические процессы

Цель занятия: сформировать представление о познавательных психических процессах человека.

Методические рекомендации:

Важно понять сущность ощущения, восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, речи.

Необходимо усвоить, что, во-первых, ощущения являются источником знаний о внешнем мире и собственном организме человека; во-вторых, их физиологическую основу составляет работа анализаторов. Нарисуйте функциональную схему рефлекторного кольца (дуги). Рассмотрите виды и свойства ощущения, восприятия, внимания, воображения.

Затем перейдите к изучению памяти, отметив, что она – важнейшая познавательная функция, лежащая в основе обучения, развития человека. Следует усвоить ее виды и особенности. Пристальное внимание уделите приемам уменьшения забывания информации.

Далее ознакомьтесь с мышлением – орудием высшей ориентировки в окружающем мире и в себе самом (И.П. Павлов). Уясните, что в своем становлении оно проходит две стадии: допонятийную и понятийную. Важно усвоить виды, качества, особенности, формы, способы мышления. Выделите мыслительные операции.

Рассмотрите пути и методы активизации мышления, что необходимо руководителю в улучшении профессиональной деятельности коллектива. Проанализируйте метод «мозгового штурма».

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По хрестоматии по психологии личности (Самара, Издательский дом «БАХРАМ-М», 2000) *сделайте конспект* раздела 1. Божович Л.И. «Этапы формирования личности в онтогенезе».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:

- Происхождение ощущений.
- Иллюзии зрительного восприятия. Восприятие пространства, времени и движения.
- Развитие мышления в онтогенезе, стадии и возрастная периодизация, классификация, работы Ж.Пиаже, Л.С. Выготского и др.
- Развитие внимания у детей.
- Методы снятия эмоционального напряжения.

2. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Воображение. Виды воображений. Патологические формы воображения.
- Речь и мышление. Мимика и пантомимика в речи. Устная и письменная речь, этапы развития речи. Патологии речи.
- Основные теории памяти: психологические теории памяти, нейронные и физико-химические теории памяти, биохимические теории.
- Эмоциональные феномены.

3. *Дайте* психологическое объяснение утверждению: «Речь является инструментом мышления».

4. *Нарисуйте* схему классификации психических состояний.

5. *Перечислите* основные схемы формирования первого впечатления о другом человеке и дайте им характеристику.

6. *Проведите тест самодиагностики «Определение ведущей сенсорной системы человека».*

Для практической работы с людьми очень важно определение ведущей сенсорной системы человека, так как это указывает на предпочитаемый канал восприятия информации (зрительный, слуховой, кинестетический), что имеет большое значение при определении индивидуальных методов и средств подачи информации в процессе общения и (в том числе терапевтического), обучения, совместной деятельности, в семейном взаимодействии и пр.

Для определения ведущей сенсорной системы предлагается методика «Ведущий орган чувств» (ВОЧ), предложенная польскими психологами, в переводе Ефремцевой. Методика приводится по книге Л.Н. Кулешовой «Психология древних ощущений» (СПб., 1999).

Оборудование. Испытуемым предлагается стандартный бланк с вопросами.

Инструкция испытуемым. Внимательно прочитайте вопросы и в опроснике обведите кружком номера тех из них, с которыми Вы 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 свободное время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет в ней хорошо.
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 отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю сам 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 у других.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне не легко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Узнаю когда-либо виденные лица даже через годы.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли 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 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. Само пожатие руки много мне говорит 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.

Обработка и интерпретация данных. Подсчитайте результаты, начисляя по 1 баллу за совпадение с ключом в каждом из разделов.

Ключ для обработки результатов.

Визуальный - 1,5,8,10,12,14,19,21,23,27,31,32, 39,40,42,45

Аудиальный - 2,6,7,13,15,17,20,24,26,33,34,36,37,43,46,48

Кинестетический - 3,4,9,11,16,18,22,25,28,29,30,35,38,41,44,47

Раздел, в котором испытуемый набрал наибольшее количество баллов, определяет ведущую сенсорную систему.

Литература:

1. Основы психологии. Практикум.– Ростов/на Д., 2006.
2. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие под ред. Крылова А. А., Маничева С. А. – СПб.: Питер, 2000.
3. Караванова Л. Ж. Психология: учеб. пособие. - М.: Дашков и К, 2014.
4. Чернецкая Н.И. Экспериментальная психология: практикум. - М.: ИНФРА-М, 2014.

ТЕМА 3. Индивид, индивидуальность, личность

Цель занятия: сформировать представление о человеческой личности, основных закономерностях ее развития, особенностях и характере протекания психических процессов.

Методические рекомендации:

Необходимо рассмотреть понятия «индивид», «индивидуальность», «личность», сделать анализ данных понятий. Необходимо знать, чем отличается понятие «индивид» от понятия «индивидуальность». Важно понимать особенности структуры личности. Необходимо проанализировать взаимосвязь элементов личности. Важно уделить внимание понятиям биологического и социального, рассмотреть на примерах, как проявляется это единство в человеке.

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебнику «Хрестоматия по психологии» (М.: Просвещение, 1987) *сделайте конспект* статьи А.Н. Леонтьева «Индивид и личность».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:

- Личность в индивидуальной психологии А. Адлера.
- Личность в факторной теории типов Х. Айзенка.
- Личность в теории социального научения А. Бандуры.
- Личность в теории объектных отношений Д. Винникотта.
- Личность в трансперсональной психологии С. Грофа.
- Концепция личности в психологии сознания У. Джеймса.
- Концепция личности в психоанализе А. Фрейд.
- Личность в культурном психоанализе К. Хорни.
- Учение о личности в гуманистическом психоанализе Э. Фромма.
- Личность в биоэнергетических исследованиях А. Лоуэна.

2. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Психодраматическая теория личности Дж. Л. Морено.
- Концепция личности в теории самоактуализации А. Маслоу.
- Личность в экзистенциальной психологии Р. Мэя.
- Концепция личности в психологии индивидуальности Г. Олпорта.
- Личность в теории поля К. Левина.
- Концепция личности в гештальт-терапии Ф. Перлза.
- Личность в теории Дж. Роттера.
- Концепция личности в гуманистической психологии К. Роджерса.
- Концепция личности в межличностной теории Г.С. Салливана.
- Личность в оперантном бихевиоризме Б.Ф. Скиннера.
- Личность в факторной теории черт Р. Кэттела.
- Личность в классическом психоанализе З. Фрейда.
- Теория личности в транзактном анализе Э. Берна.
- Теория личности Э. Эриксона.
- Личность в аналитической психологии К.Г. Юнга.

3. *Опишите*, какие проблемы исследования личности, на Ваш взгляд, наиболее актуальны на современном этапе.

4. *Выскажите* свое мнение по поводу высказывания А.Г.Асмолова: «Индивидом рождаются, личностью становятся, индивидуальность отстаивают».

5. *Составьте* психологический портрет личности известного Вам человека.

6. *Подготовьте эссе* на тему «Мои ценности».

Литература:

1. Общая психология: учебник. - М.: ЭКСМО, 2006.
2. Мотков О.И. Личность и психика. Сущность, структура и развитие. - Самара: БАХРАХ-М, 2008.
3. Куликов Л.В. Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб.: Питер, 2009.
4. Понятие психологии личности. //URL: <https://4brain.ru/>
5. Психология личности, психологические тьючи. //URL: - <http://mirsovetov.ru/>

ТЕМА 4. Психологический портрет личности

Цель занятия: закрепить и систематизировать полученные теоретические знания о личности, свойствах личности, структуре личности; углубить и закрепить теоретические знания о темпераменте и характере; создать условия для исследования и анализа преобладающего типа темперамента и его свойств.

Методические рекомендации:

Необходимо изучить определение темперамента, описать его свойства. Важно раскрыть классификацию типов высшей нервной деятельности по Павлову и описать типы темперамента (холерик, меланхолик, флегматик, сангвиник). Важно понимать определение характера, описать его свойства, раскрыть структуру черт характера, описать типы акцентуаций характера. Научиться определять по психологическим особенностям типы темперамента и акцентуации характера. Уметь исследовать тип темперамента с помощью психологической методики.

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебному пособию Л.А. Введенской «Деловая риторика» (М.: КНОРУС, 2012) из главы 2 «Психологические особенности делового общения» сделайте конспект:

- раздел 2.1. «Типология темперамента»;
- раздел 2.2. «Сенсорная типология»;
- раздел 2.3. «Психометрическая типология».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение на одну из тем:*

- Влияние уровня притязаний на характер самоактуализации личности.
- Характер взаимосвязи типа родительского отношения и качества успеваемости ребенка в школе.
- Роль темперамента в жизни человека.
- Особенности темперамента и акцентуаций характера у подростков с различными типами личности в профессиональной сфере.
- Психологическая природа воли.
- Воспитание воли ребенка.

2. *Подготовьте компьютерную презентацию на одну из тем:*

- Характер личности и его типология.
- Темперамент в структуре личности.
- Методы исследования темперамента.
- Формирование воли дошкольника.
- Воля как характеристика сознания.
- Развитие воли у человека.

3. *Рассмотрите таблицу и определите тип акцентуации у данных литературных персонажей*

Персонаж	Психологические особенности	Комментарии
Скарлетт О'Хара («Унесенные ветром» М. Митчелл)	Стремление быть в центре внимания, выраженная эмоциональная неустойчивость, артистизм, склонность к фантазированию, лживость.	

<p>Коробочка («Мёртвые души» Н.В. Гоголь)</p>	<p>Склонность к занудству, нравоучениям, неразговорчивость, настороженность, недоверие по отношению к людям, мстительность, злопамятность, педантичность, одержимость одной идеей.</p>	
<p>Ноздрев («Мёртвые души» Н.В. Гоголь)</p>	<p>Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями, повышенная импульсивность, грубость, склонность к хамству, конфликтам, раздражительность, вспыльчивость.</p>	
<p>Шерлок Холмс («Приключения Шерлока Холмса» К. Дойль)</p>	<p>Пунктуален, аккуратен. Скрупулезность – качество личности, которое выражается в особой тщательности и точности до мелочей; добросовестный; склонен жестко следовать плану; в выполнении действий усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам.</p>	
<p>Наташа Ростова («Война и мир» Л.Н. Толстой)</p>	<p>Эмоциональность, чувственность, тревожность, болтливость, боязливость, впечатлительность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность. В любви ранима.</p>	
<p>Андрей Болконский («Война и мир» Л.Н. Толстой)</p>	<p>Частые периодические смены настроения, зависимость от внешних событий, жажда деятельности, повышенная говорливость, «скачка» идей. Печальные – подавленность, замедленность реакций и мышлений</p>	

4. Заполните таблицу, используя условные обозначения:

- «+» - свойство характерно для данного темперамента;
- «-» - свойство не выражено у людей с данным темпераментом;
- «в» - высокий уровень данного свойства;
- «с» - средний уровень проявления данного свойства;
- «н» - низкий уровень проявления данного свойства.

Свойства темперамента	Типы темперамента			
	Сангвиник	Флегматик	Холерик	Меланхолик
Активность				
Реактивность				
Темп реакций				
Пластичность				
Ригидность				
Экстраверсия				
Интроверсия				
Сензитивность				
Тревожность				
Эмоциональность				

5. Решите аналитическую задачу. На основании данных характеристик определите тип темперамента каждого школьника.

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

Б. **Борис, 3 класс.** Безгранично увлекающийся. Часто берет работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости дает сбивчивые ответы. Приходится все время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные

игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее и на дурное. Когда сердится, еще не умеет себя сдерживать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятерочка». Хоть сто раз может сбежать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания поскорее его выполнить не дослушивает до конца.

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

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

6. *Составьте* библиографию статей психологических журналов по проблеме исследований темперамента и характера в младшем школьном возрасте.

Литература:

1. Темперамент и будущая профессия. //URL: <http://vyberisebya.narod.ru/>
2. Сочетание темпераментов. // URL: <http://lie.kz/>
3. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М.: МПСИ ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2002.

4. Леонгард К. Акцентуированные личности. - М.: ЭКСМО, 2002.
5. Котова И.Б. Общая психология: учеб. пособие. - М.: Дашков и К: Академцентр, 2012.
6. Сонин В.А. Общий психологический практикум: учеб. пособие. - М.: Форум, 2011.

ТЕМА 5. Склонности и способности. Направленность личности

Цель занятия: раскрыть сущность содержания понятий «одаренность», «способность», «потребность».

Методические рекомендации:

Необходимо обратить внимание на теорию потребностей А.Маслоу, которая является основополагающей. Надо обратить внимание на гендерные различия в задатках и способностях. Требуется определить структуру педагогических способностей. Рассмотреть взаимосвязь и взаимную компенсацию разных способностей. Для успешного усвоения данной темы дать наиболее приемлемую классификацию одаренности.

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебнику А.В. Петровского «Психология» (М.: АКАДЕМИЯ, 2005) *сделайте конспект* главы 15 «Способности».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:

- Начальный этап развития способностей.
- Условия раннего проявления способностей у детей.
- Факторы, благоприятствующие ускоренному развитию способностей.
- Психологические требования к деятельности, формирующей способности человека.
- Компенсация развития одних видов способностей другими.
- Способности, одаренность, талант: взаимосвязь и различия.
- Природа индивидуальных различий в способностях людей.
- Особенности высших человеческих способностей.
- Развитие способностей у человека.
- Межполовые различия в способностях, их научное объяснение.

2. *Проведите* анализ Ваших личных потребностей, согласно структуре (пирамиде) потребностей человека, предложенной А.Маслоу.

3. *Прочитайте* отрывок из книги В.И. Речицкого «Профессия — изобретатель». *Определите* какие качества помогли Александру Беллу изобрести телефон?

...Александр Белл был специалистом в области акустики и ораторского искусства в школе для глухонемых. В электротехнике он был полным профаном. Создать телефон ему помогли знания акустики и случай. В один из летних дней 1875 года Белл со своим верным помощником Ватсоном налаживали музыкальный телеграф. У Ватсона, работающего на передающем аппарате, что-то не ладилось — заело контакт. Биографы Белла пишут, что Ватсон громко сказал, что он думает об этом аппарате. Только в неисправном аппарате тонкий слух Белла мог уловить прерывистые сигналы, преобразуемые в речь: в хорошо работающем аппарате эти сигналы заглушались. Еще не понимая, что произошло, обычно интеллигентный и выдержанный Белл заорал: «Ничего не трогайте, Ватсон!» Прибежавший в соседнюю комнату Белл полез в аппарат. Потом схватил лист бумаги и быстро набросал эскиз...Через год посетители Филадельфийской Всемирной выставки услышали из трубки первого в мире телефона невероятно искаженный монолог Гамлета «Быть или не быть» в исполнении потомственного оратора и удачливого изобретателя Александра Белла (Речицкий В.И. *Профессия — изобретатель*).

4. *Напишите эссе* на тему «Способности и задатки: что выступает в качестве задатков к развитию человеческих способностей?».

Литература:

1. Айзенк Г. Объяснение необъяснимого. Тайны паранормальных явлений. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя: Влияние на людей: учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Столяренко Л.Д. Психология личности: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2014.
4. Обобщающий урок по теме «Способности человека». //URL: - <http://metodkabi.net.ru/>

5. Необычные способности человека – миф или реальность? //URL: <http://www.km.ru/>
6. О способностях человека. //URL: - <http://www.grandars.ru/>

ТЕМА 6. Общее понятие об общении

Цель занятия: получить необходимые теоретические и практические знания и навыки по психологии общения, что позволит в дальнейшем развивать собственную коммуникативную компетентность.

Методические рекомендации:

Для того, чтобы овладеть основами профессионального общения, необходимо получить понятия о структуре общения, сторонах и функциях общения. Важно научиться ориентироваться в видах общения. Для дальнейшего совершенствования знаний в профессиональном общении необходимо изучение такого вопроса, как формирование способов восприятия и понимания человека человеком.

Овладение теоретическими знаниями в области общения еще не является залогом профессионального успеха, поэтому, при изучении дисциплины, следует обратиться к источникам, объясняющим практические действия человека в процессе профессионального общения.

Задание для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебному пособию С.И. Самыгина «Деловое общение» (М.: КНОРУС, 2012) из главы 1 «Основные характеристики общения» *сделайте конспект:*

- раздел 1.1. «Определение и функции общения»;
- раздел 1.2. «Виды общения»;
- раздел 1.3. «Стили, уровни, стратегии и средства общения».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:

- Проблемы общения в психологии.
- Общение: наука и искусство.
- Моральные нормы и нравственность в общении.
- Роль общения в психологическом развитии личности человека.
- Роль и механизмы невербального общения.

- Речь как основное средство человеческого общения.
- Общение как коммуникация.

2. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:

- Барьеры в общении и способы их преодоления.
- Механизмы восприятия человека человеком и способы их использования.
- Искусство управлять общением.
- Психология успешного общения.
- Психологическая защита в общении.
- Манипуляции в общении.
- Установки коммуникативного поведения.
- Психологические механизмы регуляции деятельности.
- Экспрессия человека в общении.

3. *Напишите 7-10* качеств «приятного собеседника» и оцените себя по этим качествам по 10-балльной системе.

Например: умение слушать, тактичность, умение интересно рассказывать, душевность, чувство юмора, содержательность информации и другие.

- *Попросите* Ваших знакомых оценить Вас по выписанным качествам, используя ту же систему баллов.

- *Сравните* Ваши представления о себе с мнением других людей о Вас.

Внимание! Если Ваше мнение о себе как «приятном собеседнике» совпадает с мнением других людей, то с Вами действительно интересно общаться. Если не совпадает, то следует подумать о своей самооценке.

4. *Составьте* записи удачных дел, мыслей, способствовавших улучшению взаимопонимания с другими людьми.

5. *Запишите* несколько изречений, цитат, высказываний, которые помогают в понимании себя и других людей.

6. *Проведите диагностику эмоциональных барьеров в межличностном общении* (тест В.В.Бойко).

Инструкция: Испытуемому предлагают ответить на вопросы. Варианты ответов: да, нет.

Опросник:

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.

2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров (теряюсь, волнуюсь, замыкаюсь или, напротив, много говорю, перевозбуждаюсь, веду себя неестественно).
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, сопереживание), но он этого не чувствует, не воспринимает.
9. Чаще всего в моих глазах или в выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.

Ключ к тесту

Подведите итоги самооценивания с помощью предложенного ключа:

- Неумение управлять эмоциями, дозировать их: +1, -6, +11, +16, -21;
- Неадекватное проявление эмоций: -2, +7, +12, +17, +22;
- Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций: +3, +8, +13, +18, -23;
- Доминирование негативных эмоций: +4, +9, +14, +19, +24;
- Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе: +5, +10, +15, +20, +25.

Интерпретация результатов теста

Какова сумма набранных Вами баллов? Она может колебаться в пределах от 0 до 25. Чем больше баллов, тем очевиднее Ваша эмоциональная проблема в повседневном общении. Однако не следует обольщаться, если Вы набрали очень мало баллов (0-2). Либо Вы были неискренни в своих ответах, либо плохо видите себя со стороны.

Если Вы набрали не более 5 баллов, то эмоции обычно не мешают Вам общаться с партнерами.

6-8 баллов – у Вас есть некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

9-12 баллов – свидетельство того, что Ваши эмоции «на каждый день» в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

13 баллов и больше – эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми, возможно, Вы подвержены каким-либо дезорганизирующим реакциям или состояниям.

Обратите внимание, нет ли конкретных «помех», которые отчетливо возникают у Вас, – это пункты, по которым Вы набрали 3 и более баллов.

Литература:

1. Кондратьев Г. Общение в Интернете и ICQ. - СПб.: Питер, 2005.
2. Ковальчук А.С. Основы делового общения: учеб. пособие. - М.: Дашков и К, 2008.
3. Ломова О.С. Деловое общение специалиста по рекламе: учеб. пособие. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008.
4. Канитц А. Техника ведения беседы. - М.: Омега-Л, 2015.
5. Фесенко О.П. Практикум по конфликтологии, или учимся разрешать конфликты: учеб. пособие. - М.: Флинта: МПСУ, 2015.
6. Общение как процесс. //URL: <http://psyera.ru/>
7. Вербальное общение. //URL: <http://www.psychologos.ru/>
8. Общение: конспект лекций. //URL: <http://www.e-reading.club/chapter.php/>

ТЕМА 7. Психология малых групп

Цель занятия: проанализировать содержание и психологическую характеристику малых групп.

Методические рекомендации:

Следует уделить внимание научным подходам, с разных точек зрения описывающим основную суть понятия «малая группа». Рассмотреть основные вопросы, связанные с историей изучения малых групп в социальной психологии (как зарубежной, так и отечественной). Проследить основные этапы исследования проблемы интеграции и дифференциации в России, а также в Западной Европе и США.

Уровни развития малой группы следует рассмотреть с позиций разных авторов. Нужно проанализировать основные типы взаимодействий, направленные на дифференциацию или интеграцию членов группы (кооперация, конкуренция, согласие, приспособление, оппозиция, конфликт и др.), включая и виды взаимодействия, рассматриваемые в зависимости от уровней общения (социально-ролевой уровень, деловой уровень, личностный уровень).

Задания для внеаудиторного конспектирования:

1. По учебнику А.В.Петровского «Психология в России в XX веке» (М.: УРАО, 2000) *сделайте конспект* главы 2:
- раздел 2.2. – «Молекула» межличностных взаимоотношений в группе»;
 - раздел 2.3. – «Проблема раздела группы».

Задания для практической работы:

1. *Подготовьте доклад, выступление или сообщение* на одну из тем:
- Руководство как системный феномен.
 - Групповые нормы. Основные характеристики групповой нормы.
 - Конформность. Факторы конформного поведения.
 - Коммуникативные сети.
2. *Подготовьте компьютерную презентацию* на одну из тем:
- Сплоченность как результат мотивации группового членства.
 - Экология малой группы. Экология и групповое поведение.
 - Межличностная совместимость. Классификация типов межличностной совместимости.
 - Личность в группе: биографические характеристики личности и групповой процесс.
 - Способности личности и групповое функционирование.
 - Черты личности и групповой процесс.
3. *Дайте сравнительную характеристику лидерства и руководства* как форм социальной власти в малой группе.
4. *Раскройте содержание понятий:*
- Идеосинкразический кредит –
 - Групповое решение -
 - Группообразование –
 - Групповое давление –
 - Коллективистическая идентификация –
 - Оппонентный круг –
5. *Напишите эссе* на тему «Я - лидер».

Литература:

1. Крысько В.Г. Психология и педагогика: учебник. - М.: Юрайт-Издат, 2013.
2. Краткий курс по управленческим решениям: учеб. пособие. - М: Окей-книга, 2013.
3. Денисова Ю.В. Социальная психология: учеб. пособие. - М.: Омега-Л, 2011
4. Сидоренков А.В. Социальная психология малых групп: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
5. Малые группы. //URL: <http://www.nado5.ru/>

Для заметок

*Подписано в печать 20.10.2016 г. Тираж 500 экз.
Формат изд. 60x84/16. Объем 2 усл. печ. л.
Отпечатано в типографии "ИП Волков А.И."
Райымбека 212/1, оф. 104. Тел.: 330-03-12, 330-03-13*