

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Д.М. Агирбова

ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум для обучающихся 1 курса всех направлений
подготовки института Цифровых технологий

Черкесск 2025

УДК 159.9:316.6
ББК 88.2:88.5
А 24

Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных дисциплин.
Протокол № 1 от «29» 09. 2024 г.
Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом СКГА.
Протокол № 27 от «07» 11. 2024 г.

Рецензенты: Кубанова А.К. – к. п. н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин

А 24 Агирбова, Д.М. Общая и социальная психология: практикум для обучающихся 1 курса всех направлений подготовки института Цифровых технологий / Д.М. Агирбова.– Черкесск: БИЦ СКГА, 2025. – 40 с.

Практикум по дисциплине «Общая и социальная психология» составлен на основании ГОС ВО и требований к обязательному минимуму содержания и уровня подготовки специалистов всех направлений подготовки института Цифровых технологий на основании ФГОС ВО Представленные задания, ситуации для анализа, деловые игры, тестовые задания и вопросы по каждой теме курса позволяет обучающимся закрепить полученные теоретические знания на практике.

**УДК 159.9:316.6
ББК 88.2:88.5**

© Агирбова Д.М., 2025
© ФГБОУ ВО СКГА, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. Практическое занятие №1 Тема: Введение в общую психологию.....	7
2. Практическое занятие №2 Тема: Психология познавательных процессов.....	12
3. Практическое занятие №3 Тема: Психология познавательных процессов.....	15
4. Практическое занятие №4 Тема: Психология эмоциональных процессов.....	20
5. Практическое занятие №5 Тема: Психология личности.....	23
6. Практическое занятие №6 Тема: Психология личности.....	28
7. Практическое занятие №7 Тема: Основы социальной психологии.....	32
8. Практическое занятие №8 Тема: Психология общения.....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ. Список рекомендуемой литературы	37

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Общая и социальная психология» направлен на повышение психологической культуры будущих специалистов. Чтобы научиться планировать и прогнозировать развитие своей профессиональной деятельности, необходимо познать себя, познать другого человека и уметь общаться и регулировать свое поведение. Дисциплина «Общая и социальная психология» объясняет закономерности мышления, чувств и действий человека как мы ведём себя в сообществе других. Именно здесь лежат корни хорошего и плохого, эгоизма и самопожертвования, любви и одиночества.

Данный курс ориентирован как на обучающихся, имеющих определенный запас общепсихологических знаний и представлений, так и на тех, кто недостаточно знаком с общепсихологическими аспектами.

Учебно-практическое издание разработано для следующих **целей**:

познакомить будущих специалистов с основными достижениями психологической мысли, прежде всего, в области изучения закономерностей возникновения, развития и проявления психических процессов, психологических особенностей личности и закономерностей межличностного взаимодействия;

раскрытие специфики использования психологического знания в конкретной деятельности;

формирование у обучающихся навыков анализа социально-психологических причин, лежащих в основе снижения эффективности деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины «Общая и социальная психология» наряду с реализацией требований, установленных стандартам высшего профессионального образования, является следующее:

познакомить будущих специалистов с основными достижениями психологической мысли, прежде всего, в области изучения личности и закономерностей человеческих взаимоотношений;

повысить их общую культуру, уровень гуманитарной образованности и психологического мышления;

научиться видеть и понимать социально-психологические проблемы в обществе;

обучить элементам практической психологии.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

знать:

основные закономерности протекания психической деятельности человека;

основные закономерности социально-психологических процессов формирования и функционирования групп и коллективов;

особенности коммуникативного процесса, способы и средства пресечения конфликтов в профессиональной деятельности.

уметь:

изучать и учитывать индивидуально-психологические особенности личности;

устанавливать психологический контакт с различными категориями граждан и располагать их к себе;

выявлять психологические причины и условия, влияющие на формирование личности;

применять психологические приемы воздействия в сложных конфликтных ситуациях общения с людьми;

осуществлять психологический анализ складывающейся обстановки.

владеть:

методами и приемами, направленными на формирование и развитие профессиональной памяти, мышления, психологической наблюдательности, развитых эмоционально-волевых и коммуникативных качеств.

В качестве активных методов обучения в данной работе используется психодиагностические тесты, деловые игры, социально-психологические тренинги.

Учебно-практическое издание должно помочь будущим специалистам в изучении курса общей и социальной психологии и успешной сдаче зачета. Настоящее издание составлено в соответствии с требованиями, установленными стандартам высшего образования.

Практическое занятие №1

Введение в общую психологию

План работы:

1. Актуальность психологических знаний в жизнедеятельности человека
2. Предмет, задачи и методы психологии
3. Понятие психики и сознания
4. Психологические концепции

Вопросы для обсуждения

1. Отметить основные этапы развития психологии?
2. Перечислить основные задачи психологии и психологов
3. Какие методы являются ведущими в современной психологии?
4. Перечислить основные отрасли психологии?
5. Обосновать значение психологии для профессиональной деятельности человека.
6. Понятие психики и уровни сознания.
7. Перечислить основные психологические концепции.
8. Основные психологические характеристики сознания.
9. Сознательное и бессознательное Развитие самосознания.

Задание 1.

1. Зачем нужно изучать общую и социальную психологию? Какие отрасли психологии вас заинтересовали?
2. Почему сложное поведение муравьев нельзя назвать трудом? В чем заключены характерные черты труда, сыгравшие важную роль в становлении человеческого сознания?

Задание 2.

Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

Что является предметом психологии как науки?

- а. сознание
- б. поведение
- в. психика
- г. душа

Интроспекция – это термин для обозначения метода.

- а. лабораторного эксперимента
- б. проективных тестов
- в. самонаблюдение
- г. тестирования отдельных психических функций

Поведение человека, противоречащее его представлениям и установкам, приводит к.

- а. когнитивному диссонансу

- б. сенсорной депривации
- в. ориентировочному рефлексу
- г. социальной перцепции

Направление психологии, основной задачей которого является применение научных знаний для помощи населению в повседневных и критических ситуациях, называется...

- а. общая психология
- б. социальная психология
- в. поведенческий подход
- г. практическая психология

Сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или переживании обеспечивает

- а. рефлексия
- б. восприятие
- в. внимание
- г. память

Скорость реакции зависит от такого свойства нервной системы, как.

- а. сила
- б. подвижность
- в. уравновешенность
- г. эмоциональность

Сила, уравновешенность, подвижность процессов торможения и возбуждения это характеристика:

- а. характера
- б. темперамента
- в. психики
- г. нет правильного ответа.

Задание 3.

Тест на выявление уровня самооценки»

1.Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

- а. очень часто – 1балл;
- б. иногда – 3 балла.

2.Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы

- а. постараетесь победить его в остроумии 5 баллов;
- б. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора – 1балл.

3.Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое;

- а. то, что многим кажется везением, на самом деле результат упорного труда 5 баллов;
- б. успехи часто зависят от счастливого стечения обстоятельств - 1 балл;
- в. в сложной ситуации главное – не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить – 3балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
- а. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное – 3 балла;
 - б. то же попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его – 4 балла;
 - в. обидитесь, но не подадите вида – 1 балл.
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени, или не беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
- а. да – 1 балл;
 - б. нет – 5 баллов;
 - в. не знаю – 3 балла.
6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите.
- а. духи, которые нравятся вам 5 баллов;
 - б. духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся;
 - в. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
- а. да – 1 балл;
 - б. нет – 5 баллов;
 - в. не знаю – 3 балла.
8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?
- а. да – 1 балл;
 - б. нет – 5 баллов;
 - в. иногда – 3 балла.
9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?
- а. да – 5 баллов;
 - б. нет – 1 балл;
 - в. не знаю – 3 балла.
10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
- а. голубой – 1 балл;
 - б. желтый – 3 балла;
 - в. красный – 5 баллов.

Результат.

50-38 баллов.

Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое я, выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего вы защититесь утверждением, что все врут календари. А жаль

37-24 балла.

Вы живете в согласие собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «доволен собой, доволен другими» У вас нормальная здоровая самооценка.

23-10 баллов.

Очевидно, вы не довольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом. Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя.

Задание 4

Тренинг самопознания

Вводное слово:

Необходимо сказать о важности самопознания, что это такое, и попросить отнестись во всей серьезностью.

Вводная инструкция:

Покажем, на что способен каждый из нас.

Разогревающее упражнение: «Я громко, мы – тихо».

Каждый поочередно кричит громко: «Я» и тихо индивидуально или группой «Мы».

Упражнение: «Кто самый...».

Давайте проверим, насколько хорошо мы знаем друг – друга. Ведущий называет по очереди качества человека: Кто самый умный, красивый и так далее. Все остальные показывают на кого-то из группы, того, кого они считают соответствующему этому качеству.

Рефлексия: почему выбор падал на тех или иных людей; как часто кого выбирали; почему одних выбирали часто, а других ни разу.

Упражнение: «Никто не знает, что я...»

Ведущий говорит: У меня в руках мяч, сейчас вы будете бросать, кому-либо из участников и при этом называть две вещи, которые я знаю о нем. Тот, кто поймал, должен будет ответить: «Да это так (если это действительно так или отказаться, если это неправда), но никто не знает, что я» и называет несколько вещей, которых о нем никто не знает.

Обсуждение: Трудно ли было говорить в круг, то что никто не знает никто.

Упражнение: «3 стула».

В центр круга ставятся три стула, один впереди, два чуть позади, вызывается один доброволец. Он садиться на первый стул, напротив которого сидит ведущий, участники садятся на стул позади и говорят, начиная с личного местоимения, предполагаемые определения человека. (Я – симпатичный, я люблю выпить и так далее). Человек, сидящий впереди

может согласиться с этим – Да, я (точно повторив формулировку), либо не согласиться – Нет, я не

Рефлексия: было ли тяжело или неприятно слышать о себе мнения людей; как себя чувствовали при выполнении упражнения.

Упражнение: «Групповая рефлексия».

Каждый участник говорит: «Я напоминаю себе» далее следует какое-либо определение себя в сравнении с предметом, явлением и так далее.

Упражнение на поддержку: «Руки на плече».

Образуются два круга, участники внутреннего сидят, а внешнего стоят за их спинами, положив руки на плечи. Внешний круг двигается по сигналу ведущего. Задача участников внешнего круга тихо и искренне, на ушко, говорить комплименты людям, сидящим во внутреннем круге. Внутренний круг сидит с закрытыми глазами и не комментирует. При переходе от человека к человеку руки переставляются таким образом, чтобы ни один из сидящих во внутреннем круге не оставался на секунду без руки на плече. Потом внешний и внутренний круги меняются ролями.

Рефлексия: Опрос по кругу о том кто и что чувствовал.

Упражнение «Кто я?».

Каждый участник получает лист бумаги, ему необходимо написать 10 пунктов определения самого себя. Подписывать не нужно. Потом ведущий собирает бумажки перемешивает и зачитывает их. Участники пытаются угадать, кому принадлежит то или иное определение.

Упражнение: «Хиппи».

Участники, перебрасывая мяч, друг другу и говорят: «Если бы ты был Хиппи, то на твоей футболке было бы написано».

Упражнение: «Зеркало».

Каждый участник по очереди берет в руки большое зеркало и в течение 2 – х минут говорит о себе только хорошее. Рефлексия участника ведущими сразу, что говорится, не отходя от кассы.

Упражнение на поддержку: «Трон».

Выбирается один человек, все остальные садятся вокруг него полукругом. По очереди, каждый участник делает комплименты участнику, сидящему в центре.

Рефлексия всего тренинга.

Продолжить фразу: Сегодня мне ... Сегодня для меня и так далее.

Завершающее упражнение:

«Прощание разными частями тела»: Ведущий показывает какое – то необычное прощание руками, носами, и так далее. Задача участников попрощаться таким способом с максимальным количеством людей. Потом следующая часть тела. Всего минут 3-5.

Практическое занятие №2

Психология познавательных процессов

План работы:

1. Ощущение, восприятие
2. Память, внимание

Вопросы для обсуждения.

1. Перечислить основные свойства ощущений и восприятия
2. Проанализировать специфические и неспецифические психические процессы
3. Чем отличается кожная чувствительность от вкусовой?
4. Роль памяти в жизни человека?
5. Характерные особенности внимания
6. Факторы вызывающие непроизвольное внимание.

Задания.

Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

1. В каком из суждений речь идет об ощущении?
 - а. Субъективное отражение объективного мира.
 - б. Отражение существенных свойств предметов и явлений.
 - в. Отражение отдельных свойств предметов или явлений.
 - г. Отражение предметов и явлений, воздействующих на наши органы чувств.
2. В какой из ситуаций имеет место ощущение?
 - а. Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке и кочегару стало ясно, что котлы вот – вот взорвутся.
 - б. На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.
 - в. С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, сразу узнала звучащую мелодию.
 - г. В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.
3. Если человеку завязать глаза и заткнуть нос, то он оказывается не в состоянии отличить на вкус:
 - а. Картошку от яблока.
 - б. Красное вино от кофе.
 - в. Мясо от картона.
 - г. Все варианты правильны.
4. Если рука человека осуществляет движение по контуру хорошо знакомого предмета (книги, чашки), то он его легко узнает. Что произойдет, если сделать наоборот: провести предметом по неподвижной ладони, последовательно дотрагиваясь до нее всеми теми же элементами контура?
 - а. Человек не сможет узнать этот предмет.
 - б. Надежность адекватного восприятия резко снизится.

в. Если человек пользуется предметом очень часто, он его узнает, если редко – нет.

г. Если человек адекватно воспринимает этот предмет на ощупь, то и обратная операция не вызывает трудностей.

5. На кухне жена вытирает тарелки, а муж внимательно смотрит на кофеварку, из которой на плиту вытекает кофе. Запах побуждает жену тоже взглянуть на плиту и она восклицает: «Ты что, не видишь, что кофе убегает?» Как можно объяснить поведение мужа?

а. У мужа, скорее всего, очень плохое зрение и обоняние.

б. Муж оказался чрезвычайно рассеянным человеком.

в. Его апперцепция не позволила ему адекватно воспринять ситуацию с кофе.

г. Осмысленное восприятие обязательно включает в себя название того, что человек воспринимает.

6. Какое из следующих суждений истинно?

а. Животные способны к запечатлению отдельных элементов действительности, но памятью не обладают.

б. б) Памятью наделены только высшие животные (собаки, волки, медведи и т.д.).

в. в) Все живые существа (в том числе и беспозвоночные) обладают памятью.

г. г) Память у животных есть, но ее функции принципиально отличны от функций человеческой памяти.

7. Если человек утратил способность запоминать и воспроизводить то он, конечно, не сможет:

а. Заниматься своей профессиональной деятельностью.

б. Ходить, читать, писать, танцевать.

в. Ориентироваться во времени и пространстве.

г. Делать все указанное выше.

8. «Тест Тренировка и развитие памяти»

Метод образной визуализации позволяет повысить эффективность кратковременной памяти.

Для развития способности к воссозданию мысленных образов проведем упражнение

1. Закройте глаза и представьте соответствующие картины, названия которых произносит экспериментатор: 1) лев, нападающий на антилопу; 2) собака, виляющая хвостом; 3) муха в вашем супе; 4) миндальное печенье в коробке; 5) молния в темноте; 6) пятно на вашей любимой одежде; 7) бриллиант, сверкающий на солнце; 8) крик ужаса в ночи; 9) радость материнства; 10) друг, ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Проверьте, какие образы вспомнили правильно. Если вспомнили более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

2. С закрытыми глазами представляйте себе внешний вид предметов, их вкус, запах, звуки и прочие ощущения, связанные с теми предметами, названия которых читает экспериментатор: бумага, шерсть, ликер, ваниль, сапог, гнездо, телега, палец, кот, волосы, колесо, слон, шелк, поцелуй, птица. А затем вспомните и запишите по памяти эти слова, проверьте, сколько слов из 15 предъявленных вы запомнили. Если вы запомнили более 9 слов (что выше объема кратковременной памяти), то упражнение выполнено успешно.

3. С открытыми или лучше закрытыми глазами создайте в уме образ каждого предмета (названия которых попарно произносит экспериментатор), затем мысленно объедините оба предмета в одной четкой картине и обратите внимание, какие ассоциации, эмоции (радость, грусть, удивление и т. п.) возникли: горшок/коридор, ковер/кофе, кольцо/лампа, ноготь/словарь, гамма/жевательная резинка, солнце/палец, двор/ножницы, бифштекс/песок, зубной врач/ туалет. Запишите по памяти и затем проверьте, какие образы, пары слов запомнились.

4. Слушая слова, которые произносит экспериментатор, представляйте их образы и соединяйте в единый сюжет, в единый сказочный мультипликационный фильм. Например, составьте образный фильм из слов: дом, павлин, трава, платье, очки, скрепка, ножницы, окно, клей, дерево, гвоздь. Запишите по памяти слова, проверьте их, расскажите, какой сюжет вы придумали из этих слов. Через 1—2 недели вспомните эти слова и сюжет. Обычно это сделать легко, если вы успешно применили метод визуализации.

5. Более сложное упражнение: составьте и запишите свой список мест в вашей квартире в естественной и привычной неизменной для вас последовательности (20 мест). Образно помещайте в эти места (трюмо, шкаф, диван и пр.) образы тех слов, которые читает экспериментатор: 1) паспорт, 2) водительские права, 3) билеты на самолет, 4) записная книжка, 5) фотоаппарат, 6) зубная паста, 7) зубная щетка, 8) фен, 9) бритва, 10) зонтик, 11) купальник, 12) лекарство, 13) нитка с иглой, 14) защитный крем от солнца, 15) стиральный порошок, 16) солнечные очки, 17) походная обувь, 18) плащ, 19) шляпа от солнца, 20) ключи от дома.

Запишите по памяти слова, проверьте их последовательность.

9. Методика «расстановки чисел»

Методика предназначена для оценки произвольного внимания.

Инструкция: в течение 2 минут должны расставить в свободных клетках нижнего квадрата бланка в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка.

Числа записываются построчно, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя.

Оценку производится по количеству правильно записанных чисел.

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма – 22 числа и выше.

Таблица 1.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	69	34	18

Бланк для заполнения

10. Методика «исключение понятий»

Методика предназначена для исследования способности классификации и анализу.

В каждом ряду 4 слова объединены общим родовым понятием, а пятое к нему не относится. За 3 минуты обследуемые должны найти эти слова и вычеркнуть.

Тестовое задание

Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.

Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.

Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.

Лист, почва, кора, чешуя, сук.

Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.

Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.

Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.

Неудача, волнение, поражение, провал, крах

Успех, удача, выигрыш, спокойствие, неудача.

Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.

Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.

Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.

Хата, шалаш, дым, хлев, будка.

Береза, сосна, дуб, ель, сирень.

Секунда, час, год, вечер, неделя.

Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.

Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Оценка выставляется по 9-балльной системе с помощью следующей таблицы:

Таблица 2.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	17	16	15	14	12-13	11	10	9	8

Практическое занятие №3

Психология познавательных процессов

План работы:

1. Воображение, мышление
2. Речь, интеллект

Вопросы для обсуждения.

1. Какие познавательные психические процессы существуют у человека и как они взаимодействуют при приеме и обработке информации человеком?
2. Основные функции и характеристики воображения
3. В чем заключается суть мыслительного процесса?
4. Связь мышления с развитием речи
5. Перечислить функции речи
6. Чем отличается мышление от интеллекта?

Задания.

1. В каких качествах мышления проявляется индивидуальные различия в мышлении людей? Примеры:

2. Выяснить некоторые особенности творческого воображения, выраженного в словесной форме.

Ход задачи. Испытуемые прослушивают начало рассказа. «Темнело. Шел нудный дождь. На трамвайной остановке под зонтиком стояли две девушки. Они о чем-то тихо разговаривали. Вдруг»

Необходимо придумать продолжение и окончание рассказа. Время на работу 10 минут.

В качестве критерия оценки используются следующие показатели: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность поворота сюжета, неожиданность концовки.

3. Проследить особенности творческого воображения.

Ход задачи. Испытуемые записывают слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь. Необходимо составить логически связанный рассказ, используя все данные слова.

Оценка рассказов по критериям предыдущей задачи.

4. Какое из следующих утверждений соответствует истине?

Вороны не мыслят.

а) Мышление доступно только человеку.

б) Лисы, живущие в естественных условиях, имеют более развитое мышление, чем их сородичи на зверофермах.

в) Мышление человекообразных обезьян, в принципе, мало отличается от мышления большинства людей.

5. В какой области возможности человеческого мозга превосходят возможности компьютера?

а) Принятие решений по определенным правилам.

б) Оперирование множеством чисел.

в) Решение задач, не имеющих четкой формулировки.

г) Воспроизведение информации в памяти.

6. Какой из перечисленных познавательных процессов связан с речью тесно, чем остальные?

а) Восприятие.

в) Ощущение.

б) Память.

г) Мышление .

7. Сколько различных языков насчитывается в мире?

а) Примерно 1000.

в) 10000-15000.

б) 3000-7000.

г) 100000.

8. Ученым, как известно, удалось обучить шимпанзе языку жестов, а вот все попытки научить их пользоваться устной речью оказались безуспешными. Почему?

а) Речевой аппарат обезьян существенно отличается от человеческого.

б) Хотя обезьяны и в состоянии произносить 20-40 различных звуков, этого их количества явно недостаточно для говорения.

в) Хотя речевой аппарат обезьян почти не отличается от человеческого, сказывается отсутствие соответствующей социальной среды, вне которой не только обезьяна, но и человеческий ребенок никогда не овладеет языком.

г) Мозг обезьян устроен совсем не так, как мозг человека.

9. Какое из следствий в высказывании «Люди прекрасно справляющиеся с заданиями стандартного теста на интеллект» наиболее вероятно?

а) Хорошо учатся.

б) Счастливы в семейной жизни.

в) Хорошие специалисты.

г) Лучше понимают других людей.

10. Тест «Логичность умозаключений»

Испытуемым предъявляются на слух задания. В каждом задании два связанных между собой суждения и вывод - умозаключение. Некоторые умозаключения правильны, а другие заведомо неправильны. Требуется определить, какие выводы правильны, а какие ошибочны. Время обдумывания каждого задания — 10 секунд.

Материал

1. Все металлы проводят электричество. Ртуть—металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.

2. Все арабы смуглы. Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед — араб.

3. Некоторые капиталистические страны — члены НАТО. Япония — капиталистическая страна. Следовательно, Япония — член НАТО.

4. Все Герои Советского Союза награждались орденом Ленина. Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов — Герой Советского Союза.

5. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности. Петров мошенничеством не занимался. Следовательно, Петров не привлекался к уголовной

6. Все студенты высшей школы изучают логику. Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов — студент вуза.

7. Некоторые работники 2-го управления — юристы. Фомин — юрист. Следовательно, Фомин — работник 2-го управления.

8. Все граждане России имеют право на труд. Иванов — гражданин России. Следовательно, Иванов имеет право на труд.

9. Все металлы куется. Золото — металл. Следовательно, золото куется.

10. Когда идет дождь — крыши домов мокрые. Крыши домов мокрые. Следовательно, идет дождь.

11. Все коммунисты выступают против войны. Джонс выступает против войны. Следовательно, Джонс — коммунист.

12. Все коренные жители Конго — негры. Мухамед — негр. Следовательно, Мухамед — житель Конго.

13. Все студенты 3-го курса выполнили нормы ГТО второй ступени. Володя выполнил норму ГТО второй ступени. Следовательно, Володя — студент 3-го курса.

14. Некоторые капиталистические страны входят в состав Общего рынка. Австрия — капиталистическая страна. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

Оценка результатов.

Таблица 3.

Кол-во ошибок	Баллы	Уровень развития логичности
0	5	Высший уровень логичности в рассуждениях, быстро «улавливает» ошибки в чужих рассуждениях
1	4	Хороший уровень логичности
2-3	3	Средняя норма логичности, подчас допускается нелогичность в собственных рассуждениях, не «улавливаются» логические ошибки в чужих сложных рассуждениях
4-6	2	Низкая логичность, частые логические ошибки

10.Методика «Выявление общих понятий»

Методика предназначена для выявления способности к обобщению, анализу и классификации следуемым предлагается бланк с 20 рядами. В каждом из них набор из 5 слов, 2 из которых всего с ним связаны. Задача обследуемого — (в каждом ряду по 2 слова, наиболее соответствующих обобщающему понятию, и подчеркнуть. Время на выполнение работы — 3 минуты.

Тестовое задание

Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).

Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).

Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).

Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).

Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).

Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, га).

Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость).

Чтение (глава, книга, печать, картина, слово).

Газета (правда, приложение, телеграммы, редактор).

Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила).

Война (самолеты, пушки, сражения, ружья, солдаты).

Книга (рисунки, война, бумаги, любовь, текст).

Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).

Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).

Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели).

Лес (лист, яблоня, дерево, охотник, волк).

Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).

Больница (помещение, сад, враг, радио, больные).

Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).

Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Оценка выставляется по девяти балльной шкале с помощью таблицы 4.

Таблица 4.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Число правильных ответов	18	17	16	14—15	12—13	10—11	8—9	6—7	5

10. Тест «Умение разбираться в людях»

Вопросы и ключи.

1. По – вашему, те, кто всегда придерживается правил хорошего тона:

- вежливы, приятны в общении — 2 очка;
- строго воспитаны — 4 очка;
- просто скрывают свой истинный характер — 1 очко

2. Вы знаете супружескую пару, которая никогда не ссорится. По-вашему:

- они счастливы — 2 очка;
- равнодушны друг к другу — 1 очко;
- у них нет доверия друг к другу — 4 очка;

3. Вы впервые видите человека, и он сразу начинает рассказывать вам анекдоты, острить. Вы решите, что он:

- остряк — 1 очко;
- он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния — 2 очка;

- хочет произвести на вас приятное впечатление — 4 очка;
- 4. Вы говорите с кем-то на интересную тему, ваш собеседник сопровождает разговор жестикой. Вы считаете, что он:
 - волнуется — 4 очка;
 - неискренен — 1 очко.
- 5. Вы решили лучше узнать кого-либо из своих знакомых. Считаете, что надо:
 - пригласить его в какую-нибудь компанию — 1 очко;
 - понаблюдать его в деле — 2 очка.
- 6. Кто-то в ресторане дает большие чаевые. Вы убеждены:
 - он хочет произвести впечатление — 4 очка;
 - ему нужно расположение официантки — 2 очка;
 - это от щедрости души — 1 очко.
- 7. Если человек никогда не начинает разговор первым, то вы считаете:
 - он скрытничает или не хочет разговаривать — 2 очка;
 - он слишком робок — 4 очка;
 - он боится быть непонятым — 1 очко.
- 8. По вашему мнению, низкий лоб человека означает:
 - глуховатость — 1 очко;
 - упрямство — 2 очка;
 - не можете сказать о человеке что-либо конкретное — 4 очка.
- 9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза:
 - у него комплекс неполноценности — 1 очко;
 - он неискренен — 4 очка;
 - он не слишком рассеян — 2 очка.
- 10. Человек с высоким достатком всегда покупает дешевые вещи. Вы думаете:
 - он бережлив — 4 очка;
 - он скромн — 2 очка;
 - он скряга — 1 очко.

Подсчитайте набранные очки.

35 и более очков.

Вам очень легко составить мнение о человеке. Вам достаточно посмотреть на кого-либо, и вы уже знаете, что он за птица. Кроме того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как убеждены, что не ошиблись. Но даже если это и так, поразмышляйте: разумно ли говорить каждому, что вы о нем думаете? Этим вы вряд ли что-то измените, скорее вызовете раздражение. Или вы хотите показать, что вас никто не сможет водить за нос? Но это не самый разумный выход.

От 26 до 34 очков.

Вы умеете объективно оценивать ситуации и окружающих. У вас действительно есть нюх на людей, и для вас не составит сложности угадать характер человека. Из вас вышел бы отличный психолог. Вы не думаете, что ваша оценка человека единственно верная. Это очень хорошее качество для

педагогов и руководителей. И если вы поймете, что ошиблись, то не бойтесь признать это.

От 16 до 25 очков.

Вы, как правило, бываете уверены в своем мнении, легко принимаете точку зрения других. Таким образом, ваша наблюдательность притупляется и все это в конце концов может привести к тому, что вы вообще не сможете сформулировать свое самостоятельное мнение. Попробуйте хоть раз по-своему оценить другого человека.

15 и менее очков.

Вы нередко готовы поверить кому бы то не было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях лишь по внешним признакам. Вас ждут ошибки, которые вы совершите по одной и той же причине из-за неверной оценки людей.

Практическое занятие №4 **Психология эмоциональных процессов**

План работы:

1. Эмоциональные процессы.
2. Виды и функции, эмоциональных состояний.
3. Эмоциональный интеллект

Вопросы для обсуждения

1. Что такое эмоции и чувства, в чем их значение?
2. Чем вызываются эмоции человека?
3. Какова разница между аффектами и настроением?
4. Что такое стресс?
5. Связь эмоций с потребностями человека?
6. Какова роль эмоций в жизни человека?
7. В чем заключаются особенности проявления юмора, иронии, сатиры, сарказма?

Задание 1

Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

1. Тип эмоциональных переживаний:
 - а) воображение;
 - б) эмоциональный стресс;
 - в) неуравновешенность.
2. Положительные эмоции в детском возрасте развиваются через:
 - а) внимание;
 - б) общение;
 - в) игру.
3. Что относится к фазе стресса:
 - а) фаза возбуждения;

- б) фаза истерики;
- в) фаза истощения.
- 4. Длительные, устойчивые, предметные отношения к какому-либо объекту, это:
 - а) внимание;
 - б) чувства;
 - в) симпатия.
- 5. Наиболее мощный вид эмоциональных реакций, это:
 - а) аффект;
 - б) чувство;
 - в) настроение.
- 6. Реакция не только на текущие события, но и воспоминаемые, это:
 - а) темперамент;
 - б) характер;
 - в) эмоции.
- 7. Эмоциональное состояние, сопереживание к другому объекту, это:
 - а) амбивалентность;
 - б) симпатия;
 - в) настроение.
- 8. Отрицательные эмоции обусловлены:
 - а) неустойчивостью;
 - б) закономерностью;
 - в) характером.
- 9. Какое из этих понятий относится к виду чувств:
 - а) моральные;
 - б) сострадательные;
 - в) депрессивные.

Задание 2.

Тест экспресс-диагностика уровня самооценки

Методика экспресс диагностики уровня самооценки личности применяется для быстрой оценки своих возможностей. Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создает.

Инструкция. Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто – 4 балла

Часто – 3 балла

Иногда – 2 балла

Редко – 1 балл

Никогда – 0 баллов

ОПРОСНИК

1. Я часто волнуюсь понапрасну

2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня

3. Я боюсь выглядеть глупцом
4. Я беспокоюсь за свое будущее
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой
6. Как жаль, что многие не понимают меня
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми
8. Люди ждут от меня очень многого
9. Чувствую себя скованным
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной
13. Я не чувствую себя в безопасности
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Обработка и интерпретация результатов теста

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл. Уровни самооценки:

- 10 баллов и менее – завышенный уровень;
- 11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих;
- более 29 – заниженный уровень.

Задание 3.

Тест: Каков индекс вашей эмоциональной устойчивости?

1. Часто ли вас мучают кошмарные сновидения?
Да – 2 балла. Нет – 1 балл.
2. Раздражает ли вас многолюдное общество?
Да – 3. Нет – 0.
3. Часто ли вас терзает чувство вины?
Да – 3. Нет – 0.
4. Способны ли вы скрывать свои чувства?
Да – 0. Нет – 1.
5. Обижаетесь ли вы на шутки в свой адрес?
Да – 3. Нет – 1.
6. Подвержены ли вы частой смене настроения?
Да – 2. Нет – 1.
7. Нуждаетесь ли вы в людях, способных понимать, одобрять или утешать вас?
Да – 2. Нет – 1.
8. Легко ли вы осваиваетесь в кругу новых для вас людей?
Да – 0. Нет – 2.
9. Принимаете ли вы всё происходящее близко к сердцу?

Да – 3. Нет – 0.

10. Легко ли вас рассердить?

Да – 2. Нет – 1.

Сложите баллы, оцените полученный результат

7–8 баллов означают высокий уровень эмоциональной устойчивости, базирующийся на стабильной психике. Вам не страшны никакие эмоциональные стрессы. Вот только «не почивайте на лаврах» – поддерживайте свою нервную систему в том же прекрасном состоянии любыми доступными вам способами.

От 9 до 14 баллов: вы достаточно уравновешенны, с чем вас нельзя не поздравить! Вы адекватно реагируете на большинство стрессовых ситуаций. У вас средний уровень эмоциональной устойчивости, то есть та норма, которая свойственна большинству людей.

От 15 до 20 баллов: вас характеризует повышенный уровень эмоциональности. Вам следует овладеть приёмами и навыками саморегуляции, а возможно (хотя бы иногда) принимать и успокаивающие сборы трав.

От 21 до 25 баллов: вам присуща очень высокая степень эмоциональной возбудимости. Наверняка у вас крайне низкий уровень психологической защиты, ваши нервы «обнажены». Порой вам просто необходимо прибегать к помощи транквилизаторов. Но лучше всего вам смогут помочь справиться с эмоциональной незащищённостью психологи или психотерапевты.

Практическое занятие №5

Психология личности.

План работы:

1. Организм человека и его нервная система.
2. «Человек, индивид, личность, субъект».
3. Деятельность человека и мотивация поведения

Вопросы для обсуждения.

1. Можно ли сказать, тело человека и организм человека – одно и то же?

2. Какие функции выполняет нервная система? В чем отличие периферической и центральной нервной системы?

3. Как проявляется и когда складывается межполушарная асимметрия мозга? Какие функции выполняет левое полушарие? Что происходит при отключении правого полушария?

4. Понятия «человек, индивид, личность, субъект».

5. Кого мы можем назвать личностью? У младенца есть личность? Дайте свое определение личности.

6. Какова структура деятельности? Перечислите основные виды человеческой деятельности.

7. Укажите главные отличия: потребности, мотива, цели, действия.

8. Взаимосвязь потребностей и мотивов.

9. Виды мотивов и потребностей. Главный закон иерархии потребностей.

Задания

Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

1. Укажите, какому этапу развития психического отражения у животных соответствует та или иная форма поведения:

Элементарная чувствительность; навыки;

Предметное восприятие; интеллектуальное поведение;

Отражение межпредметных связей; инстинкты.

2. Допустим, что где-то сформировалась относительно большая группа людей, в которую входят только яркие индивидуальности. Что произойдет, если обычному человеку удастся стать членом этой группы?

а) Среди таких людей его жизнь станет гораздо интереснее и полноценнее.

б) Находясь среди ярких индивидуальностей, он наверняка сам станет яркой индивидуальностью.

в) Его судьба будет зависеть от того, в какой деятельности (поведении) находит проявление индивидуальность членов сообщества.

г) У него появится намного больше шансов стать самоактуализирующейся личностью.

3. Какие из указанных свойств характеризуют человека как индивида?

а) Тип нервной системы.

б) Отзывчивость.

в) Эмоциональная возбудимость.

г) Настойчивость

д) Реактивность.

е) Острота зрения.

ж) Все вышеперечисленные.

4. Какие из указанных свойств могут характеризовать человека как индивидуальность?

а) Слабая нервная система.

б) Воспитанность

в) Уверенность в себе.

г) Острота зрения.

д) Реактивность.

е) Высокая самооценка.

ж) Все вышеперечисленные.

5. Ребенок, которому всего несколько дней, - это уже маленький человек. Какой из перечисленных терминов может быть употреблен по отношению к нему?

- а) Личность.
- б) Субъект.
- в) Индивид.
- г) Индивидуальность.

6. Структура личности представляет собой относительно устойчивую связь и взаимодействие всех сторон личности как целостного образования. Многие отечественные психологи в структуре личности выделяют такую составляющую, как направленность, в основе которой находятся:

- а) Мотивы.
- б) Желания.
- в) Потребности.
- г) Стремления.

7. Виталий – ученик шестого класса, низкорослый и щупленький, слабо развит физически, внимание не отличается устойчивостью, поэтому и его успехи в учебе оставляют желать лучшего. Какой из вариантов развития личности наиболее вероятен, если ничего не изменится?

- а) Через несколько лет появится комплекс превосходства.
- б) В определенный момент сработает механизм сверхкомпенсации.
- в) Возникает комплекс неполноценности.
- г) Появится желание изолироваться от людей.

8. Нередко можно слышать, как человек довольно часто высказывается о самом себе примерно так: «Зачем беспокоится, у меня все равно нет шансов», «Я не виноват, что...», «Все почему-то настроены против меня» и т.д. О чем свидетельствуют подобные высказывания?

- а) О завышенной самооценке.
- б) О низкой самооценке.
- в) Об излишней самокритичности.
- г) О состоянии фрустрации.

Тест «Художник – мыслитель»

Инструкция: ответьте на следующие вопросы, пользуясь десятибалльной шкалой. Категорическое отрицание соответствует 0 баллов, безоговорочное согласие – 10 баллов. Но если, например, первый же вопрос поставит вас в тупик, поскольку вы не относите себя к мрачным личностям, но в тоже время и не счастливый оптимист, то в вашем распоряжении все остальные баллы от 1 до 9. Постарайтесь поставить себе справедливую оценку «за настроение».

Вопросы

1. У меня преобладает хорошее настроение.
2. Я помню то, чему учился несколько лет назад.
3. Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.

8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте сумму баллов по вопросам:

Л = 1, 2, 5, 8, 9 («левополушарный»).

П = 3, 4, 6, 7, 10 («правополушарный»).

Если ваш «левополушарный» (Л) результат более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» (П) результат, то у вас преобладает логический тип мышления. Если у вас (П) больше (Л), то вы человек художественного склада.

Тест «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (По Эслер)»

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха

11. Усердие — это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Другая работа привлекает меня больше, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.

38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду на все, вплоть до крайних мер.

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Вы также получаете по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются. Подсчитайте сумму набранных баллов.

Результат. От 1 до 10 баллов: низкая самооценка к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Анализ результата. Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижение цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, кто имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту).

Практическое занятие №6

Психология личности.

План работы:

1. Понятие о темпераменте и характере.
2. Общее понятие о способностях

Вопросы для обсуждения.

1. Типы темперамента и их психологическая характеристика
2. Как влияет темперамент на формирование характера и выполнение различных видов деятельности?
3. Характер. Акцентуация характера.
4. Перечислить главные отличия способностей и задатков? Какие виды способностей выделяют?

Задания

1. Можно ли отменить или коренным образом переделать темперамент?
К какому темпераменту вы отнесли бы себя?

Тест на выявления типологических особенностей личности.

1. Что вы предпочитаете:
 - а) немного близких друзей;
 - б) большую товарищескую компанию.
2. Какие книги вы предпочитаете читать:
 - а) с занимательным сюжетом;
 - б) с раскрытием переживаний героев.
3. Что вы можете допустить в разговоре:
 - а) опоздание;
 - б) ошибки.
4. Если вы совершаете дурной поступок, то
 - а) остро переживаете;
 - б) острых переживаний нет.
5. Как вы сходитесь с людьми:
 - а) быстро, легко;
 - б) медленно, осторожно.
6. Считаете ли вы себя обидчивым:
 - а) да;
 - б) нет.
7. Склонны ли вы хохотать, смеяться от души:
 - а) да;
 - б) нет.
8. Считаете ли вы себя:
 - а) молчаливым;
 - б) разговорчивым.
9. Откровенны ли вы или скрыты:
 - а) откровенен;

б) скрытен.

10. Любите ли вы заниматься анализом своих переживаний:

а) да;

б) нет.

11. Находясь в обществе, вы предпочитаете:

а) говорить;

б) слушать.

12. Часто ли вы переживаете недовольство собой:

а) да;

б) нет.

13. Любите ли вы что-нибудь организовывать:

а) да;

б) нет.

14. Хотелось бы вам вести интимный дневник:

а) да;

б) нет.

15. Быстро ли вы переходите от решения к исполнению:

а) да;

б) нет.

16. Легко ли у вас меняется ваше настроение:

а) да;

б) нет.

17. Любите ли вы убеждать других, навязывать свои взгляды:

а) да;

б) нет.

18. Ваши движения:

а) быстры;

б) замедленны.

19. Вы сильно беспокоитесь о возможных неприятностях:

а) часто;

б) редко.

20. В затруднительных случаях:

а) спешите обратиться за помощью к другим;

б) не любите обращаться.

Обработка результатов

Показатели экстраверсии: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Количество ответов подсчитать и умножить на 5.

Баллы: 0-35 – интроверсия; 36-65 – амбоверсия; 66-100 – экстраверсия.

Экстраверты легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденции лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают контакты, импульсивны, открыты, судят о людях по внешности, не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники.

Интроверты направлены на мир собственных переживаний, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, высокий уровень тревожности; флегматики, меланхолики.

3. Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

Какое из приведенных определений не относится к понятию «темперамента»?

- а) Динамическая характеристика психической деятельности индивида.
- б) Индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающее типичный для данной личности способ поведения.
- в) Совокупность формальных и относительно устойчивых характеристик поведения, проявляющихся в энергетическом уровне поведения и во временных параметрах реакций.
- г) Совокупность свойств, характеризующих динамические особенности протекания психических процессов и поведения человека, их силу, скорость, возникновение, прекращение и изменение.

4. Какой из известных типов темперамента может считаться наиболее подходящим для деятельности учителя?

- а) Сангвиник.
- б) Холерик.
- в) Флегматик.
- г) Меланхолик.
- д) Все типы темперамента.

5. Из приведенных ниже свойств нервной системы выберите те, которые можно отождествить с холерическим типом темперамента (по И.П. Павлову)

- а) Сильный, подвижный, уравновешенный.
- б) Инертный, сильный, уравновешенный.
- в) Неуравновешенный, подвижный, слабый.
- г) Подвижный, неуравновешенный, сильный.
- д) Сильный, инертный, уравновешенный.
- е) Слабый, подвижный, уравновешенный.

6. Иногда в качестве наказания ребенка оставляют одного в комнате. Для кого подобное наказание окажется самым слабым?

- а) Холерика.
- б) Сангвиника.
- в) Флегматика.
- г) Меланхолика.

7. Саша – типичный представитель сангвинического темперамента. Какую из черт характера сформировать у него легче всего?

- а) Отзывчивость.
- б) Дисциплинированность.
- в) Трудолюбие.
- г) Общительность.

8. Л.Н. Толстой считал самым плохим человеком того, кто живет чужими мыслями и своими чувствами. О каких чертах характера из перечисленных здесь может идти речь?

- а) Высокая эмоциональная чувствительность.
- б) Самостоятельность.
- в) Несамостоятельность.
- г) Бесчувственность.

Тест: «Определите свой тип темперамента».

Простой и быстрый тест на темперамент позволит вам определить свой тип темперамента. Для этого выберите всего один ответ в каждом предложенном вопросе, и запишите выбранную букву под соответствующим номером вопроса.

В результате будет преобладать та или иная буква. По ней вы определите свой преобладающий тип темперамента.

1. Ваши сильные качества:

- а) Рациональность
- б) Уравновешенность
- в) Активность
- г) Позитивность

2. Ваши недостатки:

- а) Нерешительность
- б) Пассивность
- в) Непостоянство
- г) Несерьезность

3. В каком настроении вы находитесь чаще всего?

- а) В пессимистичном
- б) Спокойном
- в) Беспокойном, переменчивом
- г) В хорошем

4. Насколько вы общительны?

- а) Необщителен
- б) Малообщителен
- в) Средне общителен
- г) Очень общителен

Узнайте результаты:

а – меланхолик. Ваш преобладающий тип темперамента говорит о том, что вам сложно радоваться жизни и решать проблемы. Вы часто «зависаете» в неблагоприятных ситуациях и можете переживать их годами.

Вам рекомендуется выбирать такую сферу деятельности, где минимум негатива и максимум добра – работать с животными или цветами, а не в полиции, к примеру. Вам показано творчество и любая созидательная деятельность.

б – флегматик. Если это про вас, то вы – человек слова, спокойный и уравновешенный. Старайтесь искать краски в жизни, ведь совсем без эмоций жить нельзя!

Общайтесь лишь с приятными людьми и занимайтесь тем, что приносит радость. И никого не слушайте, если вам пытаются навязать чужое мнение.

в – холерик. Вам стоит держать в руках свои эмоции, а бурную активность направлять в правильное русло. Держитесь подальше от всего, что несет негативную или деструктивную энергетику.

Активный отдых, спорт, туризм, творческая активность – это ваша среда. Жизнь по сценарию «работа-дом» разрушит вас и вашу жизнь.

г – сангвиник. Вам повезло – сангвиники считаются самыми счастливыми. Направьте свой потенциал в доброе и правильное русло: помогайте людям, дарите им позитив и веру в то, что жизнь прекрасна.

Что бы вы ни делали в жизни, вы можете делать мир вокруг себя ярче и светлее. И как же не использовать такой талант!

Учтите, что чистых темпераментов практически не бывает. Понаблюдайте за собой, постарайтесь понять, какие типы темперамента преобладают в вас, и как жить в совершенной гармонии с собой.

Практическое занятие №7

Основы социальной психологии

План работы:

1. Социальная психология как наука
2. Предмет, объект, задачи социальной психологии
3. История становления социальной психологии
4. Социализация личности

Вопросы для обсуждения.

1. Какие представления о предмете сложились в современной социальной психологии? Предмет, функции и задачи социальной психологии.

2. История становления и развития зарубежной социальной психологии.

3. Какие существуют классификации психодиагностических методов?

4. Социально–психологическая адаптация и её особенности.

5. Социализация личности: содержание и этапы.

6. Чем отличаются такие понятия как: институты и механизмы социализации личности?

Задание 1.

Ответьте на следующие тестовые вопросы, указав правильный вариант ответа:

1. Социальная психология как наука возникла на стыке таких дисциплин, как:

- а) социология и психология
- б) философия и психология
- в) физиология и психология
- г) верного ответа нет

2. Отделение социальной психологии от других наук датируется годом выхода в свет книг В. Макдугалла «Введение в социальную психологию» и Э. Росса «Социальная психология». Определите год утверждения социальной психологии в самостоятельную науку:

- а) 1897;
- б) 1908;
- в) 1931.

Структура социальной психологии не включает в себя следующую отрасль:

- а) психология воспитания
- б) психология общения
- в) психология социализации
- г) психология группы
- д) психология массового поведения

4. Объектом социально-психологической науки не является:

- а) образование
- б) малая группа
- в) общение
- г) личность
- д) большая общность

5. Основоположителем бихевиоризма – одной из первых теоретических концепций в области социальной психологии – является:

- а) Дж. Уотсон.
- б) В. Вундт
- в) Г. Тард
- г) Г. Лебон
- д) Мак – Даугалл

6. Социальная психология изучает: 1) особенности групп; 2) изменение психической деятельности людей в группе под влиянием взаимодействия; 3) психическую сторону процессов общества. Данную схему предложил ученый:

- а) Парыгин;
- б) Л.С. Выготский;
- в) В.М. Бехтерев;
- г) А.Н. Леонтьев;
- д) В.М. Мясищев.

7. Какие из перечисленных ниже понятий не являются стадиями социализации:

- а) дотрудовая стадия;
- б) послетрудовая социализация;
- в) стадия поздней социализации.

8. Конкретные группы, в которых личность приобщается к системам норм и ценностей, трансляторы социального опыта называются:

- а) факторами социализации;

- б) группами социализации;
- в) институтами социализации.

9. Двусторонний процесс, включающий в себя, с одной стороны, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, с другой стороны, процесс активного воспроизводства индивидом системы социальных связей за счет его активной деятельности — это:

- а) развитие;
- б) образование;
- в) социализация.

Задание 2.

Экспресс - диагностика уровня адаптации первокурсника
(автор О.Л. Гончарова)

Инструкция: ответьте на вопросы «да» или «нет».

Нравится ли тебе учиться в академии?

Интересно ли тебе учиться в академии?

Комфортно ли ты чувствуешь себя в группе?

Дружелюбно ли к тебе относятся в группе?

Не испытываешь ли ты беспокойства?

Чувствуешь ли ты себя скованным?

Ты волнуешься понапрасну?

Чувствуешь ли ты себя в безопасности?

Испытываешь ли ты трудности в общении с одногруппниками?

У тебя появились новые друзья?

Приспособился ли ты внутри академическому режиму?

Обработка и интерпретация результатов. За ответ «да» начисляется 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Подсчитывается сумма баллов.

9-11 баллов – высокий уровень адаптации;

5-8 баллов – средний уровень адаптации;

0-4 баллов – низкий уровень адаптации.

Практическое занятие №8

Психология общения

План работы:

1. Функции и структура общения
2. Этапы в процессе общения. Причины плохой коммуникации
3. Стратегии и виды общения
4. Вербальные и невербальные средства общения
5. Конфликтная коммуникация и решение

Вопросы для обсуждения.

1. Вопросы для обсуждения.

2. Какие виды общения существуют?
3. Какие трудности общения детей с родителями возникают в дошкольном, школьном и подростковом возрасте?
4. Дать определение общению. Что является целью и содержанием общения?
5. Что такое средства общения, какие средства общения различают?
6. Назвать три типа межличностного общения?
7. Дать определение коммуникативной компетентности. Какие факторы способствуют эффективности общения?
8. Конфликтное взаимодействие: теории, виды.
9. Какие особенности динамики протекания конфликтов?
10. Какие стратегии разрешения конфликтов вам известны (контакты равного статуса, коммуникация, кооперация, умиротворение)?

Задание 1.

Ролевая игра «Тюрьма».

Цель: развитие способности к невербальному общению.

Время: 15 мин.

Процедура:

Участники делятся на пары. В каждой паре один участник становится «заключенным», другой – «посетителем». Участникам дается инструкция: «Вам необходимо обсудить план побега из тюрьмы, используя только невербальные средства. Между вами – стекло, через которое неслышно звуков. Переговорное устройство не работает. Задача посетителя – за 1 мин. объяснить заключенному способ и время побега. Задача заключенного – понять и в случае необходимости с помощью невербальных средств уточнить непонятое». Через 1 мин. дается инструкция поменяться ролями.

Обсуждение:

- что понял «заключенный»?
- что хотел сказать «посетитель»?
- какие приемы невербального общения оказались эффективными?
- как вы себя чувствовали, не имея возможности использовать невербальные средства?

Задание 2.

Тест на оценку самоконтроля в общении.

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю «что-то более глубоко, чем это есть на самом деле».
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты. В них более устойчивое Я, мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов: По 1 баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по видимому, можно сказать следующее.

0—3 балла — у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас неудобным в общении по причине вашей прямолинейности.

4—6 баллов — у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но несдержанные в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7—10 баллов — у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

	Список основной литературы
1	Акимов, С. С. Общая и социальная психология : учебное пособие / С. С. Акимов, О. Ю. Бородина, О. Н. Судакова. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 154 с. — ISBN 978-5-7937-2262-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/140151.html
2	Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. — 5-е изд. — Москва : Аспект Пресс, 2024. — 360 с. — ISBN 978-5-7567-1323-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146190.html
3	Королев, Л. М. Социальная психология : учебник для бакалавров / Л. М. Королев. — Москва : Дашков и К, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-394-03134-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85448.html
4.	Дмитриева, Н. Ю. Общая психология : учебное пособие / Н. Ю. Дмитриева. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 127 с. — ISBN 978-5-9758-1808-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/81074.html
	Список дополнительной литературы
1.	Мельникова, Н. А. Социальная психология : учебное пособие / Н. А. Мельникова. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1778-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/81050.html
2.	Общая психология. Тексты: В 3 томах. Т.1: Введение. Книга 3 / П. С. Гуревич, И. Т. Фролов, Э. Фромм [и др.] ; составители Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 688 с. — ISBN 978-5-89353-379-8 (т.1, кн.3), 978-5-89353-376-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/88326.html
3.	Лихачева, Э. В. Общая психология : учебно-методическое пособие / Э. В. Лихачева. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 85 с. — ISBN 978-5-4487-0702-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93995.html
4.	Андреева, Г. М. Психология социального познания : учебное пособие для студентов вузов / Г. М. Андреева. — 3-е изд. — Москва : Аспект Пресс, 2024. — 303 с. — ISBN 978-5-7567-1321-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/146182.html

АГИРБОВА Динара Мугазовна

ОБЩАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Практикум для обучающихся 1 курса всех направлений
подготовки института Цифровых технологий

Корректор Чагова О.Х.
Редактор Чагова О.Х.

Сдано в набор 26.03.2025 г.
Формат 60х84/16
Бумага офсетная.
Печать офсетная.
Усл. печ. л. 3,02
Заказ № 5059
Тираж 100 экз.

Оригинал-макет подготовлен
в Библиотечно-издательском центре СКГА
369000, г. Черкесск, ул. Ставропольская, 36

