

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

СТАХАНОВСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕНЕДЖМЕНТА

Кафедра социально-экономических и педагогических дисциплин

**Методические указания**  
по выполнению практических работ по дисциплине  
**«Общая психология»**  
для студентов направления подготовки  
Профессиональное обучение (по отраслям),  
профили: «Экономика и управление», «Информационные технологии и  
системы», «Электроснабжение», «Безопасность технологических процессов и  
производств», «Горное дело. Подземная разработка пластовых  
месторождений», «Горное дело. Электромеханическое оборудование,  
автоматизация процессов добычи полезных ископаемых и руд», «Горное дело.  
Технологическая безопасность и горноспасательное дело», «Профессиональная  
психология», «Управление персоналом»

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.ДАЛЯ»  
(протокол № от . .2023 г.)*

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине **«Общая психология»** для студентов направления подготовки **Профессиональное обучение (по отраслям)**, профили: «Экономика и управление», «Информационные технологии и системы», «Электроснабжение», «Безопасность технологических процессов и производств», «Горное дело. Подземная разработка пластовых месторождений», «Горное дело. Электромеханическое оборудование, автоматизация процессов добычи полезных ископаемых и руд», «Горное дело. Технологическая безопасность и горноспасательное дело», «Профессиональная психология», «Управление персоналом». / Сост.: С.Н. Сергеев, Д.С. Чижевская. – **Стаханов**: ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.ДАЛЯ», 2023. – 41 с.

Методические указания содержат 7 практических работ. В данных методических рекомендациях указаны темы, цель практических работ, описана теоретическая часть, указаны темы докладов, описание хода работ, указан список использованной литературы.

Предназначен для студентов профилей: «Экономика и управление», «Информационные технологии и системы», «Электроснабжение», «Безопасность технологических процессов и производств», «Горное дело. Подземная разработка пластовых месторождений», «Горное дело. Электромеханическое оборудование, автоматизация процессов добычи полезных ископаемых и руд», «Горное дело. Технологическая безопасность и горноспасательное дело», «Профессиональная психология», «Управление персоналом».

Составители:

доц. Сергеев С.Н.  
асс. Чижевская Д.С.

Ответственный за выпуск:

доц. Карчевская Н.В.

Рецензент:

доц. Петров А.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
Практическое занятие №1 .....	3
Практическое занятие №2 .....	6
Практическое занятие №3 .....	9
Практическое занятие №4 .....	13
Практическое занятие №5 .....	15
Практическое занятие №6 .....	19
Практическое занятие №7 .....	19
Список использованной литературы .....	25

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению практических работ по дисциплине «Общая психология» предназначены для студентов направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

Целью изучения дисциплины «Общая психология» является формирование определенного уровня научных психологических знаний у будущих инженеров-педагогов.

Практические работы завершают изучение следующих разделов дисциплины: «Возрастная физиология и психофизиология», «История развития психологии».

Каждая практическая работа включает в себя теоретический материал и практические задания.

Для проведения практической работы составлены инструкции, в которых формулируется:

- а) тема и цель работы;
- б) описание хода работы.

Практические упражнения, а также тестовые задания рекомендуется выполнять в тетрадях для практических работ.

В результате выполнения практических работ по дисциплине «Общая психология» студент должен

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Общая психология», должны:

**знать:**

этапы становления общей психологии; предмет и основные задачи общей психологии; закономерности психологической деятельности человека; методы общей психологии, что могут быть использованы в практической деятельности инженера-педагога; основы психологии обучения; закономерности психологической деятельности.

**уметь:**

обосновывать психологические основы наиболее важных положений педагогики; разбираться в психике личной жизни и психике окружающих; разбираться в педагогических и жизненных ситуациях; дать психологическую характеристику видов деятельности человека;

Практические работы - это один из эффективных методов стимулирования творческой активности студентов. Выполнение практических работ ставит своей целью обеспечить профессионально-педагогическую подготовку студентов путем усвоения ими современных принципов, форм, методов и средств психологического образования в профессионально-технических учебных заведениях и образовательных технологий.

## Практическое занятие №1

### Тема: Ощущение и восприятие

**Цель занятия:** рассмотреть физиологические механизмы, основные свойства и виды ощущений; изучить основные законы ощущений, методы исследования ощущений; изучить основные свойства восприятия, рассмотреть физиологические основы восприятия, виды восприятия, индивидуальные различия в восприятии, методы исследования восприятия.

#### Теоретическая часть:

1. **Записать определения:** ощущение, анализатор, интероцептивные ощущения, проприоцептивные, экстероцептивные, контактные, дистантные ощущения, протопатические ощущения, эпикритические ощущения, чувствительность, образ, адаптация, сенсбилизация, нижний порог чувствительности, верхний порог чувствительности, абсолютная чувствительность, восприятие, перцептивный образ, анализатор, предметность восприятия, целостность, структурность, константность, апперцепция, иллюзии восприятия, активность, фон, бинокулярное зрение, нистагм, конвергенция, дивергенция, фи-феномен, стробоскопический эффект.

#### 2. Заполнить таблицу «Классификация ощущений».

Принцип классификации	Виды ощущений	Общая характеристика

#### Темы докладов:

1. Систематическая классификация ощущений А.Р. Лурия (интероцептивные, экстероцептивные, проприоцептивные).
2. Генетическая классификация ощущений: протопатические и эпикритические.
3. Классификация ощущений Б.М. Теплова.
4. Развитие ощущений в онтогенезе.
5. Факторы, влияющие на формирование образа.
6. Влияние мышления на восприятие.
7. Методы исследования восприятия в психологии и психофизиологии.
8. Теории распознавания образов.
9. Понятие о восприятии. Восприятие как сложный перцептивный процесс.
10. Физиологические основы восприятия.
11. Основные свойства и виды восприятия. Классификации восприятия.
12. Индивидуальные различия в восприятии и его развитие у детей.

13. Предмет и фон в восприятии, взаимоотношение целого и части.
14. Восприятие пространства.
15. Восприятие движения и времени.
16. Методы исследования восприятия.
17. Зрительные искажения
18. Иллюзии восприятия размера
19. Иллюзия перспективы
20. Явление иррадиации
21. Эффект перцептивной готовности
22. Двойственные изображения
23. Соотношение фигуры и фона
24. Невозможные фигуры
25. Парейдолические иллюзии

### ХОД РАБОТЫ:

#### 1. Парейдолические иллюзии

**Парейдолические иллюзии**, или парейдолии — это иллюзорное восприятие реального объекта. В отличие от **двойственных изображений, иллюзий восприятия глубины, картинок на распознавание образов**, где изображения созданы специально, чтобы провоцировать возникновение иллюзий, парейдолии возникают при восприятии самых обычных объектов. Например, при рассматривании рисунка обоев или ковра, трещин и пятен на потолке, облаков можно увидеть изменчивые, фантастические пейзажи, лица людей, необычных зверей и т.п. Основой таких иллюзорных образов являются детали действительного рисунка (рисунок 1, рисунок 2). Впервые парейдолии описаны Калбаумом и Ясперсом (Kahlbaum K., 1866; Jaspers K., 1913).

Некоторые парейдолические иллюзии возникают при восприятии каких-либо общеизвестных изображений. В этом случае они могут наблюдаться одновременно у множества людей.



Рис. 1 Пример парейдолических иллюзий

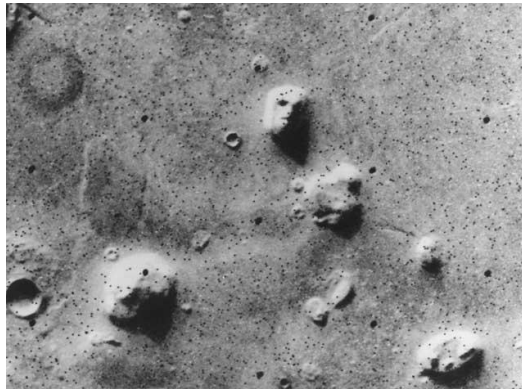


Рис. 2 Всем известное лицо на Марсе

Эта игра света и тени породила множество уфологических теорий о древних марсианских цивилизациях. На поздних снимках этого региона Марса никакого лица не обнаружено.

**2. Зрительные иллюзии (рисунок 3, рисунок 4, рисунок 5, рисунок 6).**

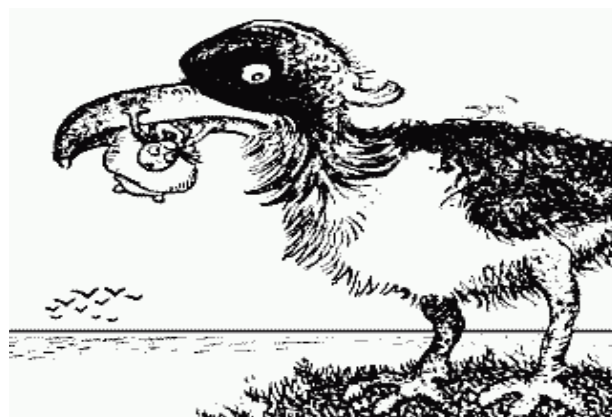


Рис.3 Иллюзии восприятия

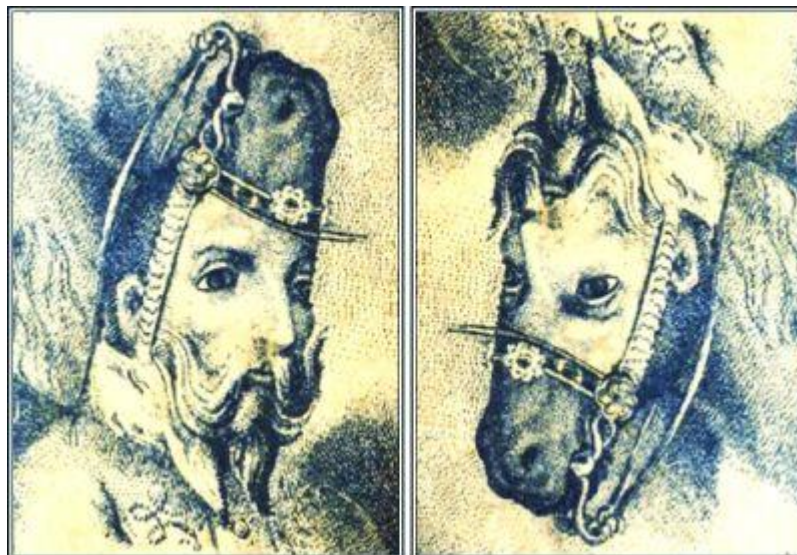


Рисунок 4. Французский солдат и голова лошади

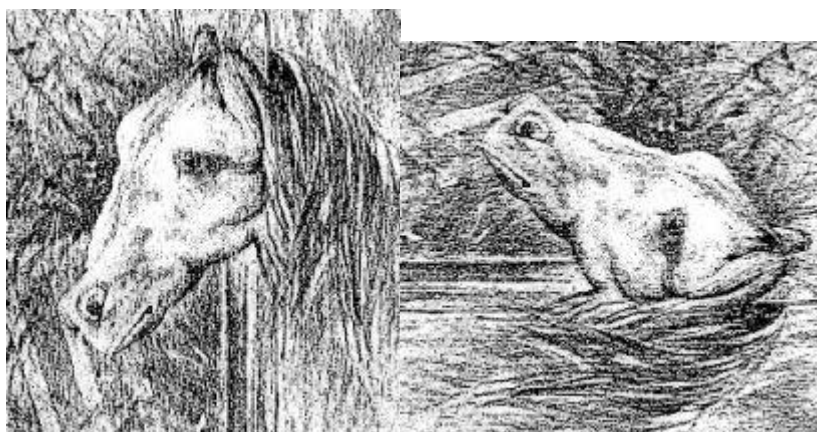


Рисунок 5. Лошадь и лягушка

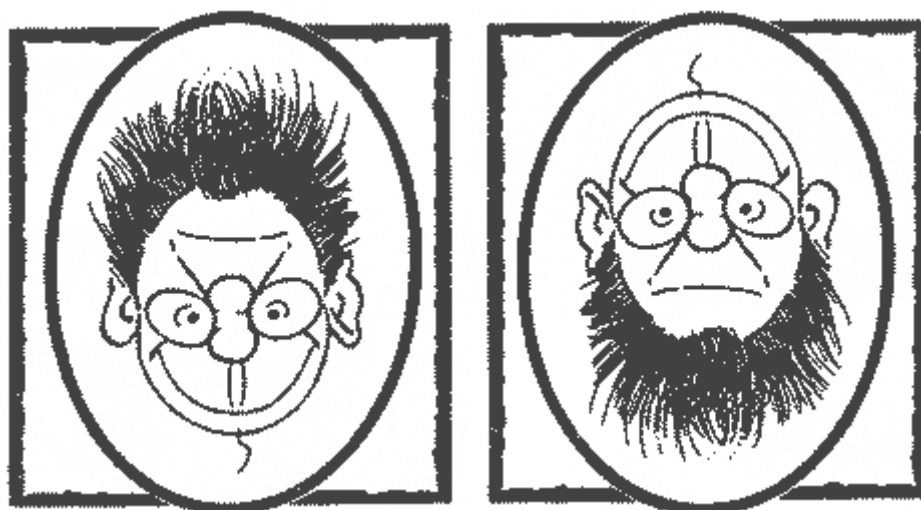


Рисунок 6. От студента до профессора один шаг

### 3. Эффект перцептивной готовности.

Феномен перцептивной готовности заключается в том, что восприятие есть факт категоризации. Существует ряд отличительных (сигнальных



признаков) – свойства стимулов дают возможность отнести их к соответствующим категориям.

Категоризация – это движение от признаков к категориям, которое в большинстве случаев происходит бессознательно. Перцептивная категоризация объекта позволяет человеку выйти за пределы непосредственно воспринимаемых свойств и предсказывать другие свойства, еще не воспринятые.

Эффект перцептивной неготовности заключается в том, что мы не видим того, что не ожидаем. Пример на рисунке 7, рисунке 8.



Рис.7 Неправильная надпись



Рис.8 Эффект перцептивной готовности

Эффект Струпа (рисунок 9). Конфликт цвета шрифта и значения слова. Попробуйте назвать цвет каждого слова, а не само слово.

**желтый синий оранжевый**  
**черный красный зеленый**  
**розовый желтый красный**  
**оранжевый зеленый черный**  
**синий красный розовый**  
**зеленый синий оранжевый**

Рис.9 Эффект Струпа

В выводах рекомендуется описать результаты практической деятельности: *избирательность восприятия, тип восприятия, наблюдательность, предмет восприятия*

ХОД РАБОТЫ:

### **Задание №1 Исследование восприятия времени**

**Цель исследования:** определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

**Оборудование:** секундомер и таблица-протокол исследования.

#### **Процедура исследования:**

Исследование восприятия времени проводится в паре, состоящей из испытуемого и экспериментатора. Оно состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не считая и не смотря на часы. Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера. Интервалы времени могут задаваться такие: 30 с, 1 мин, 120 с и др.

Инструкция испытуемому: "Вам будет предложено, не пользуясь часами и не считая про себя, поднятием руки или сигналом "Стоп!" определить конец заданного отрезка времени. Каждый раз Вам будет сказано о том, какой длительности задается интервал, а его начало экспериментатор отметит ударом карандаша по столу".

В таблице-протоколе экспериментатор записывает заданный для определения интервал времени и фактическое время, которое испытуемый принял за заданный интервал.

Временной интервал, предложенный для оценки, отмечается в графе таблицы "С" в секундах; фактическое время, тоже в секундах, в графе "А".

Таблица-протокол исследования восприятия коротких промежутков времени:

Интервал оценки времени "С"	Фактическое время "А"
30с 60с 120с	

### **Обработка результатов**

Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

Кт – коэффициент точности оценки времени;

А – фактический временной интервал, прошедший с момента начала оценки испытуемым заданного отрезка времени;

С – временной интервал, предложенный для оценки.

### **Анализ результатов**

В ходе анализа результатов исследования важно определить, в каком соотношении к 100%, меньше или больше, находятся коэффициенты точности оценки времени испытуемого. Если по всем опытам испытуемый имеет коэффициент больший, чем 100%, то временные интервалы он недооценивает. Если его коэффициенты менее 100% – то временные интервалы он переоценивает. Чем ближе коэффициенты к 100% (например, 80% – 110%), тем выше точность оценки коротких промежутков времени.

Люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивают, а другие преуменьшают. В ряде случаев данная типология распространяется и на длительные интервалы времени. Однако некоторые субъекты короткие интервалы времени (до минуты) переоценивают, а интервалы больше минуты, наоборот, недооценивают.

Чтобы установить причины недооценки или переоценки временных интервалов, мы советуем повторить опыты, усложнив их инструкцией с дополнительными указаниями. Например, определить заданный интервал времени, перечисляя при этом буквы алфавита. Введение инструкцией еще одной цели деятельности изменяет оценку испытуемым временных интервалов. Время в этом случае для испытуемого становится, как правило, менее заметным, то есть они, занимаясь другим делом, его недооценивают. Зная особенности восприятия и оценки интервалов времени можно разработать систему приемов, которые пригодятся в моменты вынужденных ожиданий: ожиданий автотранспорта, событий, встреч и т.п. Снимающееся при этом психическое напряжение – один из моментов самовоспитания и обучения саморегуляции.

## **Задание №2 Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека**

**Цель исследования:** установить отличие ощущений от восприятия при тактильном распознавании предметов.

**Материал и оборудование:** набор мелких предметов для тактильного распознавания (булавка, ключ, ватка и т.п.), повязка для глаз, секундомер.

### **Процедура исследования:**

Исследование тактильных ощущений состоит из двух серий опытов и проводится с одним испытуемым.

Задача первой серии: установить особенности тактильных ощущений по их словесным описаниям испытуемого, вызванных предметами из набора во время их поочередного предъявления на неподвижную ладонь.

В ходе выполнения первой серии исследования испытуемому завязывают глаза и дают следующую инструкцию.

Инструкция испытуемому в первой серии: "Разверните руку ладонью

вверх. На ладони во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Не совершая ощупывающих движений рукой, дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать. Все, что будете ощущать, говорите вслух".

Экспериментатор последовательно предъявляет предметы для тактильного распознавания их испытуемым. Время предъявления каждого из них – 10 секунд. После чего предмет убирается с руки, а в протоколе производится запись словесного отчета испытуемого.

Задача второй серии: установить особенности тактильных ощущений по словесным описаниям испытуемого, когда предметы поочередно кладутся на его ладонь и разрешается их ощупывать этой же рукою,

Вторая серия исследований проводится через две-четыре минуты после первой. Во второй серии так же, как и в первой, испытуемому завязывают глаза и перед предъявлением предметов набора дают инструкцию.

Инструкция испытуемому во второй серии: "Разверните руку ладонью вверх. Во время нашего исследования Вы будете ощущать некоторые воздействия. Вам разрешается совершать ощупывающие движения рукой. Дайте словесный отчет тех ощущений, которые Вы будете испытывать при этих воздействиях и движениях ладони руки".

Во второй серии экспериментатор последовательно предъявляет те же предметы из набора, сохраняя длительность тактильного распознавания 10 секунд и записывая словесный отчет испытуемого в протокол.

Протокол исследования двух серий опытов может быть представлен на одном общем бланке.

По окончании двух серий исследования испытуемый дает самоотчет о том, каким образом он ориентировался в оказываемых на ладонь руки воздействиях, когда легче было распознавать предметы и когда сложнее.

### **Выводы. Обработка и анализ результатов.**

Цель обработки результатов – установить свойства предметов, которые были адекватно распознаны. Количество названных ощущений в первой и второй сериях будет считаться показателем распознавания "П1" и "П2".

Проводя анализ результатов, следует сравнить величины показателей тактильного распознавания в первой и второй сериях и обратить внимание на то, что распознавание воздействий, идущих от предметов, качественно различается. Как правило, в первой серии испытуемые дают отчет об отдельных свойствах предмета, а затем пробуют его установить, давая ему название. Во второй серии, где присутствует благодаря ощупыванию тактильное восприятие, испытуемые обычно сначала определяют предмет, называют его (например: "булавка"), а потом дают словесный отчет о его свойствах.

Тактильные ощущения являются важнейшими в контактной ориентировке и позволяют человеку выжить и учиться даже при отсутствии слуха и зрения. Они расширяют познавательные возможности индивида, привыкшего полагаться на свое зрение, а потому опыт с закрытыми или завязанными глазами можно использовать как средство отдыха после длительного чтения книг или просмотра фильмов. Сознательное применение этого средства поможет переключить внимание и в случаях напряженного эмоционального состояния в ситуациях предстоящего экзамена, ожидания оценки и т.п.

## **Практическое занятие №2 «Память и внимание»**

**Цель занятия:** сформировать представления об основных характеристиках и феноменах познавательных психических процессов памяти и внимания, о возможностях применения закономерностей запоминания.

### **Теоретическая часть:**

1. Краткая характеристика параметров внимания:

Заполнить таблицу в тетради для практических работ:

<b>Параметры</b>	<b>Краткая характеристика</b>
Объем внимания	
Избирательность внимания	
Устойчивость внимания	
Концентрация внимания	
Распределение внимания	
Колебание внимания	
Переключение внимания	

### **ХОД РАБОТЫ:**

#### **Задание №1 Исследование переключаемости внимания при помощи методики «Таблицы Шульте»**

**Цель:** Исследование темпа сенсомоторных реакций, особенностей переключения внимания, объем внимания, сосредоточенность (отвлекаемость), повышенную истощаемость по гиперстеническому или гипостеническому типу, вработываемость.

Испытуемому предлагается подряд четыре-пять неидентичных таблиц Шульте, в которых цифры расположены в различном порядке. Преподаватель

регистрирует время, затраченное испытуемым на показывание и называние всего ряда цифр в каждой таблице в отдельности. Отмечаются следующие показатели: 1) превышение нормативного (40-50 секунд) времени, затраченного на указывание и называние ряда цифр в таблицах; 2) динамика временных показателей в процессе обследования по всем пяти таблицам

**Инструкция:** «Нужно показывать и называть вслух все числа по порядку от 1 до 25. Постарайтесь делать это как можно скорее и без ошибок».

#### СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

14	9	2	21	13	2	13	1	8	20	21	11	1	19	24
22	7	16	5	10	17	6	25	7	11	2	20	18	5	10
4	25	11	18	3	22	18	3	15	19	4	13	25	16	7
20	6	23	8	19	10	5	12	24	16	17	6	14	9	12
15	24	1	17	12	14	23	4	9	21	22	3	8	15	23
5	21	23	4	25	3	17	21	8	4					
11	2	7	13	20	10	6	15	25	13					
24	17	19	6	18	24	20	1	9	22					
9	1	12	8	14	19	12	7	14	16					
16	10	3	15	22	2	18	23	11	5					

#### Вывод. Обработка и интерпретация результатов теста.

Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая **устойчивость внимания** и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели:

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ).

**Эффективность работы (ЭР)** вычисляется по формуле:

$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$ , где  $T_i$  – время работы с  $i$ -той таблицей.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

**Таблица 1**

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>10 лет</b>	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
<b>11 лет</b>	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
<b>12 лет</b>	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

**Степень вработываемости (ВР)** вычисляется по формуле:

$$ВР = T_1 / ЭР$$

Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости,

соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

**Психическая устойчивость** (выносливость) вычисляется по формуле:

$$ПУ = T_4 / ЭР$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

По результатам данного теста возможны следующие заключения о характеристиках внимания испытуемого:

*Внимание концентрируется достаточно* — в случае, если на каждую из таблиц Шульте испытуемый затрачивает время, соответствующее нормативному.

*Внимание концентрируется недостаточно* — в случае, если на каждую из таблиц Шульте испытуемый затрачивает время, превышающее нормативное.

*Внимание устойчивое* — в случае, если не отмечается значительных временных отличий при подсчете цифр в каждой из четырех-пяти таблиц.

*Внимание неустойчивое* — в случае, если отмечаются значительные колебания результатов по данным таблиц без тенденции к увеличению времени, затраченного на каждую следующую таблицу.

*Внимание истощаемое* — в случае, если отмечается тенденция к увеличению времени, затрачиваемого испытуемым на каждую следующую таблицу.

## **Задание №2 исследование оперативной памяти (Метод Джекобса, определение объема кратковременной памяти)**

Человеку называются цифры, а он должен их повторять в том же порядке. Начинать надо с трех цифр подряд, человек повторяет; потом - четыре подряд, повторяет; пять подряд, повторяет. И так по нарастающей до первой ошибки, которую сделает исследуемый.

То же самое, но проверка обратного счета: исследователь называет цифры, а испытуемый называет их в обратном порядке (начиная с последней).

Вначале выполняют повторение цифр в прямом порядке. В каждом наборе по 3, 4 и более цифр и их приводится по два примера. Зачитывается вначале верхний ряд цифр. Если испытуемый не смог верно воспроизвести верхний ряд (например, из 4 цифр), то зачитывается нижний ряд (также из 4 цифр). И если во втором случае испытуемый неправильно воспроизводит ряд цифр, то тест прекращается. Аналогично поступают с чтением в обратную сторону: зачитывается ряд в прямом порядке (верхний), а повторяется в обратном. Если ряд не воспроизводится, то зачитывается нижний ряд из такого же набора цифр.

## Задания и оценки

### Прямой счет:

Первая серия	Вторая серия	Оценка
5 8 2	6 9 4	3
6 4 3 9	7 2 8 4	4
4 2 7 3 1	7 5 8 3 6	5
6 1 9 4 7 3	3 9 2 4 8 7	6
5 9 1 7 4 2 8	4 1 7 9 3 8 6	7
5 8 1 9 2 6 4 7	3 8 2 9 5 1 7 4	8
2 7 5 3 6 2 5 8 4	7 1 3 9 4 2 5 6 8	9

### Обратный счет:

Первая серия	Вторая серия	Оценка
2 4	5 8	1
6 2 9	4 1 5	3
3 2 7 9	4 9 6 8	4
1 5 2 8 6	6 1 8 4 3	5
5 3 9 4 1 8	7 2 4 8 5 6	6
8 1 2 9 3 9 5	7 2 8 1 9 6 5	7
9 4 3 7 6 2 5 8	4 7 3 9 1 9 8 2	8

**Оценка теста.** Если повторен ряд в прямом порядке из 7 цифр, а в обратном из 5, то за первый опыт дается 7 баллов (по числу повторенных цифр) и за второй 5 баллов. В норме должно быть не менее 5 запоминаемых цифр при обратном счете и более пяти – при прямом. Человек обычно запоминает 5-9 единиц такой информации. Находится общий балл, равный в данном примере 12.

Субтест требует большой концентрации внимания и подвержен как внешним, так и внутренним помехам, особенно эмоционального характера. Нарушение этой помехоустойчивости считается многими авторами признаком внутреннего беспокойства, тревоги, мешающих сосредоточиться больному на задании.

## Практическое занятие №3 «Речь и общение»

**Цель занятия:** закрепление теоретических знаний на практике, обеспечить овладение студентами кругом вопросов психологии общения, коммуникативной компетентностью и психологическим видением роли



общения при взаимодействии в группе и социуме.

### **Теоретическая часть:**

При характеристике структуры общения Г.М. Андреева предлагает выделять три взаимосвязанные стороны: коммуникативную, интерактивную и перцептивную.

1. Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми;

2. Интерактивная – в организации взаимодействия между людьми, т.е. в обмене не только знаниями и идеями, но и действиями;

3. Перцептивная сторона общения заключается в процессе восприятия друг друга партнерами по общению и установлении на этой основе взаимопонимания.

### **КОММУНИКАТИВНАЯ СТОРОНА ОБЩЕНИЯ**

**Коммуникация** (лат. *communicatio*), буквально означающее «общее» или «разделяемое всеми». В практическом плане - это процесс обмена идеями и информацией между двумя и более людьми, ведущий к взаимному пониманию.

**Кинесика** – это система средств общения, включающая в себя жесты, мимику, пантомимику. В целом кинетическая система предстает как отчетливо воспринимаемое свойство общей моторики, различных частей тела (рук - тогда мы имеем жестикуляцию; лица - тогда мы имеем мимику; позы - тогда мы имеем пантомимику).

Эта общая моторика различных частей тела отображает эмоциональные реакции человека, благодаря чему общение приобретает нюансы. Эти нюансы оказываются неоднозначными при употреблении, например, одних и тех же жестов в различных национальных культурах. Например, кивок головы у русских и болгар имеет прямо противоположное значение: согласие у русских, отрицание у болгар.

**Паралингвистическая и экстралингвистическая** системы знаков представляют собой также "добавки" к вербальной коммуникации.

**Паралингвистическая система** - это система вокализации, т.е. тембр (качество) голоса, его диапазон, тональность.

**Экстралингвистическая система** - включение в речь пауз, а также других средств, например покашливание, плач, смех.

**Проксемика** - это специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения.

Одним из первых пространственную структуру общения стал изучать американский антрополог Э.Холл, который и ввел термин проксемика, буквальный перевод которого означает близость. К проксемическим характеристикам относятся ориентация партнеров в момент общения и

дистанция между ними. На праксемические характеристики общения прямое влияние оказывают культурные и национальные факторы.

*Э. Холл описал нормы приближения человека к человеку – дистанции, характерные для североамериканской культуры. Эти нормы определены 4 расстояниями:*

- интимное расстояние (от 0 до 45 см) – общение самых близких;
- персональное (от 45 см. до 1 м. 20 см) – общение со знакомыми людьми;
- социальное (от 1,20 до 3,60) – предпочтительно при общении с чужими людьми и при официальном общении;
- публичное (от 3,60 и далее) – при выступлении перед различными аудиториями.
- Нарушение оптимальной дистанции общения воспринимается негативно.

**Визуальное общение** – это контакт глазами. Многие исследователи считают, что контакт глаз между партнерами по общению может служить мерой симпатии между ними. Во многом этот фактор зависит от культурных традиций: в ряде стран контакта глаз избегают из уважения, у некоторых народов прямой взгляд глаза в глаза расценивается как вызов и агрессия.

К **такесическим средствам общения** относятся динамические прикосновения в форме рукопожатия, похлопывания, поцелуя. Доказано, что динамические прикосновения являются необходимой формой стимуляции общения. Использование человеком в общении динамических прикосновений определяется многими факторами. Среди них особую силу имеют статус партнера, возраст, пол, степень знакомства.

**Интерактивная сторона общения** - условный термин, обозначающий характеристику компонентов общения, связанных со взаимодействием людей, непосредственной организацией их совместной деятельности.

Понятие «транзактный анализ» означает анализ взаимодействий. Центральной категорией этой теории является «транзакция». Транзакция — это единица взаимодействия партнеров по общению, сопровождающаяся заданием их позиции.

Основными позициями при этом являются три, которые условно были названы Э. Берном: Родитель, Взрослый и Ребенок (Дитя).

- **Дитя** — проявляет чувства (обида, страха, вины и т. п.), подчиняется, шалит, проявляет беспомощность, задает вопросы: «Почему я?», «За что меня наказали?», извиняется в ответ на замечания и т. п.
- **Родитель** — требует, оценивает (осуждает и одобряет), учит,

руководит, покровительствует и т. п.

- **Взрослый** — работает с информацией, рассуждает, анализирует, уточняет ситуацию, разговаривает на равных, апеллирует к разуму, логике и т. п.

Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и условно может быть назван **перцептивной стороной общения**.

**ХОД РАБОТЫ:**

### **Задание 1. Выберите один из перечисленных примеров.**

Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую, информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

1. З. Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо.

2. Служащий рассказал начальнику о своем проекте реорганизаций работы отдела. Начальник сидел очень прямо, плотно упираясь ногами в пол, не останавливая взгляда на служащем, но время от времени повторяя: «Так- так... да-да...» В середине беседы, отклонившись назад, оперев подбородок на ладонь так, что указательный палец вытянулся вдоль щеки, он задумчиво полистал проект со словами: «Да, все, о чем вы говорили, несомненно, очень интересно, я подумаю над вашими предложениями».

3. Вы по пути решили навестить приятельницу, не предупредив её заранее о своем визите: «Не помешаю? У тебя есть время? Мне надо кое-что тебе рассказать...» — «Ну что ты... заходи, конечно... Кофе будешь?». Хозяйка достала банку, насыпала кофе, плотно закрыла ее и спрятала на полку. «Так ты сейчас ничем не занята?» — «Для тебя у меня всегда найдется время...»

4. Политический деятель выступает с предвыборной программой. Потрясая указательным пальцем над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него есть четкая, обдуманная программа.

### **Задание 2. Тест. «Родитель — Взрослый — Дитя»**

1. Оцените приведенные высказывания в баллах от 1 до 10.
2. Мне порой не хватает выдержки.
3. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
4. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.

5. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
6. Меня провести нелегко.
7. Мне бы понравилось быть воспитателем.
8. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
9. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
10. Каждый должен выполнять свой долг.
11. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
12. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
13. Младшее поколение должно учиться у старшего, как ему следует
14. жить.
15. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
16. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
17. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.
18. Я — увлекающийся человек.
19. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
20. Мои взгляды непоколебимы.
21. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
22. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
23. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

***Выводы. Анализ и интерпретация результатов.***

- 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 - «Д» (Дитя);  
2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 - «В» (Взрослый);  
3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 - «Р» (Родитель).

**Практическое занятие №4 «Эмоции и чувства»**

**Цель занятия:** закрепление теоретических знаний на практике, ознакомление студентов с методами имплицитной оценки эмоционального состояния личности.

**Теоретическая часть:**

**Эмоции** - класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для его жизнедеятельности или реализации целей. Эмоции сопровождают любое проявление активности субъекта и служат одним из главных механизмов регуляции его деятельности. Эмоции отражают оценочное отношение человека ко всему, что его окружает: к другим людям, предметам или событиям.

У эмоций 3 главных характеристики: возбуждение (сила), знак и качество (содержание).

*Эмоциональное возбуждение* – характеризуется повышением уровня активации центральной нервной системы, мобилизационными сдвигами в организме. Оно может ограничиться внутренней ассоциативной активностью и сильными переживаниями, но может и существенно изменять поведение человека, причем эти изменения могут иметь противоположную направленность. *Стенические эмоциональные реакции* выражаются в усилении двигательной и всякой другой активности. *Астенические эмоциональные реакции* приводят к снижению активности, даже к ступору. Это бывает при полной невозможности приспособительных действий или после сильного или длительного возбуждения (запредельное торможение). Сильные стенические и астенические реакции могут стать патологическими.

Сила эмоционального состояния обратно пропорциональна его продолжительности. *Аффект* – наиболее сильная эмоция – обычно непродолжителен. Он возникает обычно в экстремальных условиях, когда человек не может справиться с ситуацией. *Настроение* – слабо выраженное эмоциональное состояние – может длиться долго, даже много дней и составлять эмоциональный фон всей деятельности человека. Другая довольно устойчивая форма эмоций – *чувства* – строго избирательны, относятся только к определенным людям предметам или предметам. Сильное, доминирующее чувство называется *страстью*.

*Эмоциональное напряжение* - состояние повышенной эмоциональной активации, заблокированное в исполнительной фазе, т.е. оно появляется в ситуации, когда эмоция возникает, но не может быть выражена адекватным действием (бегством при страхе, бурным выражением гнева или радости и т.п.) или в состоянии конфликта эмоций (когда, например, объект привлекателен и страшен одновременно). Возникают вегетативные сдвиги и произвольные выразительные движения. Эмоциональное напряжение может накапливать возбуждение и вести к взрыву - это кумулятивное развитие эмоции.

ХОД РАБОТЫ:

**Задание №1 Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ)**

**К. Изарда.**

Цель: диагностика доминирующего эмоционального состояния с помощью шкалы значимости эмоций.

Данный тест применяется для обследования подростков и взрослых. Методика предназначена для самооценки интенсивности и частоты возникновения 10 основных эмоций в соответствии со списком шкалы К. Изарда. Каждая основная эмоция (тестовая шкала) имеет три градации (три пункта опросника).

**Инструкция.** Оцените по 4-балльной шкале, в какой степени каждое понятие описывает ваше самочувствие в данный момент: 1 – совсем не подходит; 2 – пожалуй, верно; 3 – верно; 4 – совершенно верно.

Стимульный материал (Дифференциальная шкала эмоций).

Шкала эмоций в понятиях. балл				Сумма баллов	Эмоция
1. Внимательный		Сконцентрированный		Собранный	Интерес
2. Наслаждающийся		Счастливый		Радостный	Радость
3. Удивленный		Изумленный		Пораженный	Удивление
4. Унылый		Печальный		Сломленный	Горе
5. Возбужденный		Гневный		Безумный	Гнев
6. Чувствующий неприязнь		Чувствующий отвращение		Чувствующий омерзение	Отвращение
7. Презрительный		Пренебрегающий		Надменный	Презрение
8. Пугающий		Страшный		Сеющий панику	Страх
9. Застенчивый		Робкий		Стыдливый	Стыд
10. Сожалеющий		Виноватый		Раскаивающийся	Вина

**Стимульный материал.** Подсчитываются суммы баллов по каждой строке (1-10) и эти значения проставляются в графу «Сумма». Так обнаруживаются доминирующие эмоции (настроение), позволяющие качественно описать самочувствие тестируемого. КС – коэффициент самочувствия (КС) определяется следующим образом: если  $КС \geq 1$  – положительное самочувствие; если  $КС \leq 1$  – отрицательное самочувствие, пониженная самооценка на данный период, следовательно, возможно депрессивное состояние – тоскливое настроение, апатия, резкое снижение работоспособности. Пример тестирования.

**Тестовые показатели:**

Интерес -  $И_n = 6$

Радость -  $Р_d = 3$

Удивление -  $У_d = 2$

Горе -  $Г_r = 5$

Гнев -  $Г_n = 2$

Отвращение - От = 2

Презрение - Пр = 3

Страх - Сх = 3

Стыд - Сд = 3

Вина - Вн = 3

### Практическое занятие №5 «Мышление»

**Цель занятия:** ознакомление студентов с методиками диагностики мышления и свойств мыслительных процессов, закрепление теоретических сведений об основных видах и свойствах мышления.

#### Теоретическая часть:

Мышление – процесс отражения в человеческом сознании сложных связей и отношений между предметами и явлениями объективного мира.

Особенностью процесса мышления является обобщение отображаемых связей и отношений. Мысль способна к абстракции, причем человек способен к сложному абстрагированию, на основе обобщений складываются понятия. Мышление опосредованно, то есть мышление позволяет выйти за пределы непосредственного опыта.

Заполнить таблицу

	Классификация	Вид мышления	Характеристика вида
11	по способу преобразования материала	<i>Наглядно-действенное</i>	
		<i>Наглядно-образное</i>	
		<i>Словесно-логическое</i>	
22	по типу решаемых задач	<i>Теоретическое</i>	
		<i>Практическое</i>	
33	по характеру обобщений	<i>Эмпирическое (жизненное)</i>	
		<i>Теоретическое (научное)</i>	
44	по временным и структурным особенностям	<i>Аналитическое</i>	
		<i>Интуитивное</i>	
		<i>Реалистическое</i>	
		<i>Аутистическое</i>	
55	по степени новизны продукта	<i>Репродуктивное мышление</i>	
		<i>Продуктивное мышление</i>	

ХОД РАБОТЫ:

## **Задание №1 Методика «Интеллектуальная лабильность»**

**Цель:** исследование лабильности (подвижности), то есть способности переключаться, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок.

Методику часто используют с целью прогноза успешности в обучении и освоении нового вида деятельности. Методика требует от испытуемого высокой концентрации внимания и быстроты действий.

**Описание:** методика состоит из нескольких заданий, которые зачитываются экспериментатором. На решение каждого задания отводится от 3 до 5 секунд.

Ответы испытуемого фиксируются на специальном бланке (пример бланка в конце документа). Вопросы могут зачитываться экспериментатором для всей группы. Методика предназначена для взрослых испытуемых. Ваша задача зафиксировать ответы в «Ходе работы».

**Инструкция:** Вам предлагается выполнить 40 несложных заданий, ответы на которые вы будете фиксировать на специальном бланке. Время работы над каждым заданием ограничено несколькими секундами. Будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное один раз задание не повторяется. Внимание. Начинаем.

Тестовый материал:

1. (Квадрат 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек.).
2. (Квадрат 4). Напишите слово «ПАР» так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.).
3. (Квадрат 5). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.).
4. (Квадрат 6). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.).
5. (Квадрат 7). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.).
6. (Квадрат 6). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.).
7. (Квадрат 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.).
8. (Квадрат 12). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.).
9. (Квадрат 13). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.).
10. (Квадрат 15). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.).



11.(Квадрат 17). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия вашего города (4 сек.).

12.(Квадрат 18). Если в слове «СИНОНИМ» шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.).

13.(Квадрат 19). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.).

14.(Квадрат 20). Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3 (3 сек.).

15.(Квадрат 21). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.).

16.(Квадрат 22). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.).

17.(Квадрат 23). Соедините конец первой линии с верхним концом второй, а верхний конец второй – с нижним концом четвертой (3 сек.).

18.(Квадрат 24). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.).

19.(Квадрат 25). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.).

20.(Квадрат 26). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В – стрелку, направленную вверх, под буквой С – галочку (3 сек.).

21.(Квадрат 27). Если слова «ДОМ» и «ДУБ» начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.).

22.(Квадрат 28). Поставьте в крайней слева клеточке 0, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.).

23.(Квадрат 29). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.).

24.(Квадрат 30). Если в слове «ПОДАРОК» третья буква не И, напишите сумму чисел  $3+5$  (3 сек.).

25.(Квадрат 31). В слове «САЛЮТ» обведите кружком согласные буквы, а в слове «ДОЖДЬ» зачеркните гласные (4 сек.).

26.(Квадрат 32). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.).

27.(Квадрат 33). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.).

28.(Квадрат 34). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.).

29.(Квадрат 35). Под согласными буквами поставьте стрелку направленную вниз, а под гласными – стрелку, направленную влево (5 сек.).

30.(Квадрат 36). Напишите слово «МИР» так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (2 сек.).

31.(Квадрат 37). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных – вверх (5 сек.).

32.(Квадрат 39). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.).

33.(Квадрат 40). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.).

34.(Квадрат 41). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией – стрелку, направленную влево (2 сек.).

35.(Квадрат 42). Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник (4 сек.).

36.(Квадрат 43). Сумму чисел  $5+2$  напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел – в ромбе (4 сек.).












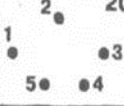






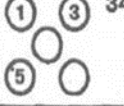

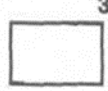


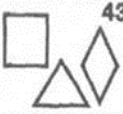
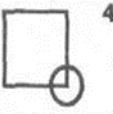
37.(Квадрат 44). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.).

38.(Квадрат 45). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 – только в прямоугольник (3 сек.).

39.(Квадрат 46). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.).

40.(Квадрат 47). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные в круглые (5 сек.).

Обработка: производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения: 0 – 4 ошибки – высокая лабильность мышления, хорошая способность к обучению; 5 – 9 ошибок – средняя лабильность мышления; 10 – 14 ошибок – низкая лабильность мышления, трудности в обучении; 15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности.

1	4	5	6	7	8	10
						
12	13	15	16	17	18	
		БНЛЕОШАК				
19	20	21	22	23	24	25
		7954283_395+283			5 9 4 1 6 2	
26	27	28	29	30	31	32
А В С			VIIIVVII		САЛЮТ ДОЖДЬ	
33	34	35	36	37	39	40
1 2 3 4 5 7 4 8		К П Л И Р О				5 1 6 6 3 4 7
41	42	43	44	45	46	47
	М К О		4 6 3 5 9		1 Λ 7 6 2 С	7 4 9

## Практическое занятие №6 «Темперамент и характер»

### Цель работы:

- систематизировать и обобщить знания об особенностях личности человека, типах темпераментов;
- выявить свои психологические особенности, тип темперамента, коммуникативные и организаторские склонности.

**Материальное обеспечение:** раздаточный материал.

### Порядок выполнения работы:

1. Записать тему и цель практической работы.
2. Изучить теоретический материал.
3. Выполнить работу по плану.
4. Дать ответы на контрольные вопросы и задания.

### Теоретическая часть:

Характер — устойчивая индивидуальная совокупность особенностей личности, устойчивая система качеств, которая приводит к наиболее типичному для нее поведению в определенных ситуациях и обстоятельствах.

Характер личности формируется под воздействием как генетических факторов, так и социальных условий. Проявляется характер в отношении к другим людям, к самому себе, к делу. Следует помнить, что характер — это не неизменный набор качеств, характер пластичен и может быть воспитан!

Определенному типу характера обычно соответствует определенный темперамент.

Темперамент. Человек не рождается уже сложившейся личностью, а становится ею постепенно. Но еще раньше, чем человек станет личностью, у него проявляются индивидуальные особенности психики. Они устойчивы, даны человеку от рождения и образуют своеобразную психологическую почву, на которой впоследствии, в зависимости от ее особенностей, вырастают конкретные свойства данной личности. Эти природные свойства, определяющие динамику психической деятельности человека, есть свойства темперамента. От темперамента зависят:

1) скорость возникновения психических процессов и их устойчивость (например, быстрота ума, длительность сосредоточения внимания);

2) психический темп и ритм;

3) интенсивность психических процессов (например, сила эмоций, активность воли);

4) направленность психической деятельности на какие-то определенные объекты например, постоянное стремление человека к контактам с новыми людьми, к новым впечатлениям или обращенность человека к самому себе, к своим идеям и образам).

Темперамент будет проявляться в реакции человека на обстоятельства, на события, в речи, поступках, движениях.

**Существует 4 типа темперамента.**

Успехов в работе может добиться человек с любым темпераментом, ибо темперамент проявляется не напрямую, а через характер. Характер же можно воспитывать, формировать.

Задача менеджера состоит в том, чтобы, учитывая особенности темперамента работников, поручать им такую работу, так строить с ними взаимоотношения, чтобы раскрылись их лучшие черты, в максимальной степени использовался их потенциал.

Дадим краткую характеристику людям с разными типами темперамента.

**Сангвиник**—энергичен, работоспособен, общителен, активен, контактен, полон инициативы; хорошо осваивается в новой обстановке, легко привыкает к новым требованиям; продумывает и хорошо организует деятельность, рационально мыслит, четко ставит задачи, склонен к творчеству, не любит однообразной работы, ему лучше не поручать рутинную работу. Для сангвиников характерна определенная склонность к лидерству. Их способность действовать целеустремленно, подчинять работе всего себя, не ставить работу в зависимость от своего настроения создают предпосылки для выполнения организаторской деятельности. Сангвиника можно критиковать — он

малочувствителен. (Из известных личностей В.И. Ленин и А.И. Герцен были сангвиниками.)

**Холерик**, как и сангвиник, отличается высокой чувствительностью к внешним воздействиям, он возбудим и неуравновешен. У него очень большая устойчивость интересов, стремлений; настойчив. Ему лучше не поручать монотонных однообразных видов работ: они его раздражают. Поскольку эмоциональные проявления у холерика непредсказуемы и он легко нарывается на конфликты, то желательно не давать ему поручений, где требуется выдержка. Холерик быстрее других ориентируется в изменяющейся обстановке, находчив в спорах и дискуссиях; к новым условиям быстро адаптируется. Специалисты считают, что человека с таким темпераментом хорошо использовать в маркетинговой деятельности. (Холериками были Петр Первый, А.В. Суворов.)

**Флегматик** — человек серьезный, всегда ровно и спокойно настроенный; трудно переключается с одного вида деятельности на другой, к новой обстановке и людям привыкает медленно; исключительно настойчив; не слишком находчив, но очень исполнительен. Флегматик неэмоционален, но если его вывести из равновесия, то он может действовать напористо и агрессивно. Такого работника хорошо использовать на участках работы, где имеются конфликты, и там, где требуется длительное напряжение сил. Задания ему лучше давать в письменной форме; он усваивает новое долго, но зато очень основательно. Считается, что лучшие конструкторы, экономисты, бухгалтеры — флегматики. (Флегматиками были М.И. Кутузов, И.А. Крылов.)

**Меланхолик** отличается высокой эмоциональной чувствительностью, глубиной эмоций при слабом их внешнем выражении; может быть раним, обидчив. Длительное и сильное напряжение вызывает у него замедление деятельности. Он быстро утомляется. Проявляет настойчивость в преодолении трудностей. Его труд наиболее продуктивен там, где нужны высокая чувствительность, вдумчивость, осторожность. Заниженная самооценка как бы блокирует реализацию имеющихся у меланхолика способностей и часто служит причиной его внутреннего дискомфорта. В отношении к другим людям меланхолики, как правило, мягки, тактичны, чутки, отзывчивы. В благоприятной привычной обстановке, особенно в хорошем дружном коллективе, меланхолики прекрасно выполняют порученное им дело. (Меланхоликами были Н.В. Гоголь, П.И. Чайковский.)

## ХОД РАБОТЫ

### Тест «Тип темперамента».

**Инструкция.** Ответьте «да» или «нет» на следующие 57 вопросов.

**Опросник.**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Правда ли, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это не выгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы говорите и действуете быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у вас чувство смущения, когда вы хотите заговорить с симпатичным незнакомым человеком противоположного пола?
12. Бывает ли, что вы выходите из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, и все «горит» в ваших руках, а иногда вы совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь не так много друзей, но чтобы они были близки вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, чувствуете, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других

людей?

30. Вы иногда сплетничаете?
32. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову
33. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете об этом прочитать в книге, нежели спросить?
34. Бывают ли у вас приступы сердцебиения?
35. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
36. Бывает ли, что вас «бросает в дрожь»?
37. Вы всегда платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
38. Вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
39. Раздражительны ли вы?
40. Нравится ли вам работа, которая требует от вас быстроты действия?
41. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
42. Вы ходите медленно и неторопливо?
43. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
44. Часто ли вам снятся кошмары?
45. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случай побеседовать с незнакомым человеком?
46. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
47. Чувствовали бы вы себя очень несчастным человеком, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
48. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
49. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
50. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
51. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
52. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
53. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
54. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
55. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы от бессонницы?

### **Обработка результатов.**

Чтобы определить тип темперамента, необходимо полученные ответы сверить с «ключом».

#### **«Ключ».**

1. Шкала экстраверсии — интроверсии: начислите по 1 баллу за каждое совпадение: «да» — 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Интроверсия: 0—12 баллов.

Экстраверсия: 13—24 балла.

2. Шкала эмоциональной стабильности — эмоциональной нестабильности: начислите по 1 баллу за каждое совпадение: «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Эмоциональная стабильность (устойчивость): 0—12 баллов

Эмоциональная нестабильность (неустойчивость): 13—24 балла.

3. Уровень вашей искренности: начислите по 1 баллу за каждое совпадение: «да» — 6, 24, 36; «нет» — 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если совпадений меньше четырех, результат тестирования достоверный.

Экстравертам свойственны общительность, импульсивность, прямолинейность в суждениях, ориентация на внешнюю оценку. Интровертам присущи необщительность, закрытость, склонность к самоанализу, осторожность.

Эмоционально-устойчивые люди не склонны к беспокойству, устойчивы к внешним воздействиям. Эмоционально-нестабильные — чувствительны, тревожны, эмоциональны, склонны расстраиваться по мелочам.

Полученные в результате обработки данные отразите в «Круге Айзенка» (рис. 6).



НЕСТАБИЛЬНОСТЬ												ЭКСТРАВЕРСИЯ											
Угрюмый						24						Обидчивый											
Тревожный						23						Неспокойный											
Неподатливый						22						Агрессивный											
Неуравновешенный						21						Возбудимый											
Пессимистичный						20						Переменчивый											
Замкнутый						19																	
ИНТРОВЕРСИЯ						18																	
						17																	
						16																	
						15																	
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12												13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24											
Пассивный						Флегматический						Сангвистический						Общительный					
						9																	
						8																	
Старательный						7												Открытый					
						6																	
Вдумчивый						5												Разговорчивый					
						4																	
						3																	
Миротлюбивый						2												Доступный					
СТАБИЛЬНОСТЬ																							

Рис.6 Круг Айзенка

## Практическое занятие №7 «Способности и одарённость»

**Цель занятия:** определение понятия способностей; изучение соотношения понятий способности, знания, умения, навыка; сформировать представление о видах способностей.

### Теоретическая часть:

Способности - это психическое свойство личности, отражающее проявления таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.

Термин «способности», несмотря на его давнее и широкое применение в психологии неоднозначен.

Б.М.Теплов:

способности - индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;

способности - не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей;

понятие "способности" не сводится к тем знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека.

Условно способности можно разделить на общие и специальные (таблица 2).

Таблица 2

Общие способности	Специальные способности
С помощью их человек может достичь успеха в самых различных видах деятельности (например: умственные способности, развитая память, совершенная речь, тонкость и точность ручных движений).	Обеспечивают успехи человека в отдельных видах деятельности, для осуществления которых необходимы задатки особого рода и их развитие (например: музыкальные, математические, лингвистические, спортивные, технические и т.д.).

Необходимо заметить, что успешность выполнения любой деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей, причем это сочетание, дающее один и тот же результат может быть обеспечено различными способами - срабатывают так называемые компенсаторные механизмы. В целом, общие и специальные способности существуют, дополняя друг друга.

Совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку, составляет "одаренность". Одаренность обуславливает особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяет его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее на тех же условиях.

Высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области, называется талантом. Талант выражается в чрезвычайно высоком уровне качеств и в своеобразии проявлений индивидуальных особенностей личности.

Некоторые виды способностей:

**Теоретические** - Склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям.;

**Практические** - Склонность к конкретным и практическим действиям.

**Учебные** - Определяют успешность обучения и воспитания, усвоение человеком знаний, умений и навыков, формирование качеств личности.;

**Творческие** - Создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий.

**Способности к общению, предметно-деятельностные способности** - Речь человека как средство общения, способности межличностного восприятия и оценивания людей, способности социально-психологической адаптации к различным ситуациям, способности располагать людей к себе, входить в контакт.;

Предметно-познавательные способности -

Способности к различным видам теоретической и практической деятельности.

Каждый человек имеет потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Они становятся реальными, когда под влиянием требований профессионального труда складывается система качеств, благодаря которой достигается успех в деятельности.

Способности очень динамичны и подвижны.

Наблюдая за деятельностью людей, можно обнаружить, что в труде и в учебе все они заметно отличаются друг от друга по:

- темпу творческого продвижения;
- по значительности и своеобразию достигаемых результатов.

Если такие различия обнаруживаются при относительно ровном запасе знаний и навыков, то говорят о способностях к этим видам деятельности.

Особенности внимания, памяти, мышления и воображения могут выступать в качестве способностей. Например: быстрота и прочность запоминания играют важную роль в учении.

Итак, способности:

- отражают возможности человека;
- влияют на степень успешности и время освоения различных видов деятельности.

Рекомендуемые упражнения:

Рекомендуется провести с учащимися тест на выявление коммуникативных и организаторских склонностей (КОС).

Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей (КОС-1). Авторы В. В. Синявский, Б. А. Федоришин.

Методика разработана для диагностики потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по его личному опыту). Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Организаторские способности ў в их структуре не трудно выделить умение влиять на людей для успешного разрешения ими определенных задач и достижения конкретных целей, умение оперативно разобраться в "ситуативном" взаимодействии людей и направить его в нужное русло, стремление к проявлению инициативы, к выполнению общественной работы. '

Коммуникативные способности личности характеризуются умением легко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремлением к расширению сферы общения, к участию в общественных или групповых мероприятиях, удовлетворяющих потребность людей в широком, интенсивном общении.

Анализ коммуникативных и организаторских способностей позволяет рассмотреть их структуру, вычленив в ней такие компоненты, которые могут быть индикаторами соответствующих способностей.

Инструкция: Вам нужно ответить на все эти вопросы. Свободно выражайте свое мнение по каждому вопросу и отвечайте на них так: если ваш ответ на вопрос положителен, то на листе ответов рядом с номером вопроса поставьте знак +, если же отрицателен ў знак -. Никаких дополнительных надписей и знаков делать не следует.

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-то из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгой или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы организовывать и придумывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?

14. Стараетесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с вашими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел вы берете инициативу на себя?
19. Часто ли вас раздражают окружающие вас люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди мало знакомых вам людей?
28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Считаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Принимали ли вы участие в общественной работе в школе, классе, группе?
31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?
34. Охотно ли вы организовываете различные мероприятия для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?  
 38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?  
 39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?  
 40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

### **Дешифратор**

Коммуникативные склонности: ответы "да" на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. и ответы "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: положительные ответы на вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 и отрицательные ответы на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

### **Обработка**

С помощью дешифратора подсчитать количество совпадающих с ним ответов. Оценочный критерий К выражается отношением количества совпадающих ответов по каждому разделу к максимально возможному числу совпадений (к 20). Показатели будут варьироваться от 0 до 1 (это количественная характеристика). Для качественной стандартизации используются шкалы оценок.

Шкала оценок коммуникативных склонностей (таблица 3). Шкала оценок организаторских склонностей (таблица 4).

*Таблица 3*

К	оценка	уровень
0,1 - 0,45	1	Низкий
0,46 - 0,55	2	ниже среднего
0,56 - 0,65	3	средний
0,66 - 0,75	4	высокий
0,76 - 1	5	очень высокий

*Таблица 4*

К	оценка	уровень
0,2 - 0,55	1	Низкий
0,56 - 0,65	2	ниже среднего
0,66 - 0,7	3	средний
0,71 - 0,8	4	высокий
0,81 - 1	5	очень высокий

**Интерпретация результатов:** Испытуемый, получивший оценки 1, имеет крайне низкий уровень проявления организаторских или коммуникативных склонностей.

Испытуемый, получивший оценки 2, не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не отстаивает свое мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

Испытуемый, получивший оценки 3, стремится к контактам с людьми, не ограничивает круг своих знакомств, отстаивает свое мнение, планирует свою работу. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью.

Испытуемый, получивший оценки 4, не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомств, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации.

Испытуемый, получивший оценки 5, активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в трудных ситуациях, непринужденно ведет себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые удовлетворяли бы его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

Методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности. Они не останутся неизменными в процессе дальнейшего развития людей. При наличии мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 5-е изд., испр. и доп. - СПб.: Речь, 2003. - С. 438.
2. Даниличева Н.А., Балакирева Л.А. "Психология профессионального успеха". - Санкт-Петербург, ООО "СЛП", 1998. - 144 с.
3. Диянова, З. В. Общая психология. Познавательные процессы: учебное пособие для академического бакалавриата /З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 176 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 552.
5. Петровский А.В. Введение в психологию. – М.: Академия, 1995 – С. 489.
6. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. - 184 с.
7. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2001. — С. 455.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2000. - С. 550.
9. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. - М.: Ассоциация авторов и издателей "ТАНДЕМ". Издательство ЭКМОС. 1999. - 352 с.
10. Столяренко Л.Д. Основы психологии. - изд. 3-е, перераб. и доп. - Серия «Учебники, учебные пособия». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. - С. 283-287.
11. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 512 с., ил.



Учебное издание

**Методические указания**  
по выполнению практических работ по дисциплине  
**«Общая психология»**  
для студентов направления подготовки  
Профессиональное обучение (по отраслям),  
профили: «Экономика и управление», «Информационные технологии и  
системы», «Электроснабжение», «Безопасность технологических процессов и  
производств», «Горное дело. Подземная разработка пластовых  
месторождений», «Горное дело. Электромеханическое оборудование,  
автоматизация процессов добычи полезных ископаемых и руд», «Горное дело.  
Технологическая безопасность и горноспасательное дело», «Профессиональная  
психология», «Управление персоналом»

**С о с т а в и т е л и:**  
Сергей Николаевич Сергеев  
Дарья Сергеевна Чижевская

Печатается в авторской редакции.  
Компьютерная верстка и оригинал-макет автора.

Подписано в печать \_\_\_\_\_  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типограф. Гарнитура Times  
Печать офсетная. Усл. печ. л. \_\_\_\_\_. Уч.-изд. л. \_\_\_\_\_  
Тираж 100 экз. Изд. № \_\_\_\_\_. Заказ № \_\_\_\_\_. Цена договорная.

Издательство Луганского государственного  
университета имени Владимира Даля

*Свидетельство о государственной регистрации издательства  
МИ-СРГ ИД 000003 от 20 ноября 2015г.*

**Адрес издательства:** 91034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20а  
**Телефон:** 8 (0642) 41-34-12, **факс:** 8 (0642) 41-31-60  
**E-mail:** izdat.lguv.dal@gmail.com **http:** //izdat.dahluniver.ru/





