

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МАЙКОПСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ, СОЦИОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

ПРАКТИКУМ

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**МАЙКОП - 2018**

УДК 159.9(07)  
ББК 88  
О-75

Печатается по решению научно-технического совета Майкопского  
государственного технологического университета

**Рецензенты:** кандидат психологических наук, доцент *Асламазова Л.А.*  
кандидат педагогических наук, доцент *Глехурай М.К.*

**Составители:** кандидат психологических наук, доцент *Ловпаче Ф.Г.*  
кандидат педагогических наук, доцент *Пафифова Б.К.*

**О-75 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ. Практикум. Учебно-методическое пособие.** – Майкоп: Изд-во «ИП Кучеренко В.О.», 2018. – 231 с.  
**ISBN 978-5-907004-07-8**

Учебно-методическое пособие восполняет пробел, который существует в технических вузах в организации практических и семинарских занятий по курсу «Психология и педагогика». Собранные материалы позволят углубить теоретико-практические знания в области психологии и педагогики. Данное пособие содержит материал для проведения практических занятий по курсам: «Психология», «Психология и педагогика», «Социальная психология», «Психология общения», «Психологический практикум».

Учебное пособие предназначено для бакалавров и магистров очной и заочной формы обучения, изучающих курс «Психология», «Психология и педагогика», а также преподавателей и всех лиц, интересующихся проблемами психодиагностики, самопознания и самосовершенствования.

ISBN 978-5-907004-07-8



УДК 159.9(07)  
ББК 88

© Ловпаче Ф.Г., Пафифова Б.К.,  
составление, 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Интерес к психологии и педагогике, возникший у людей, профессионально не связанных с этой наукой, совершенно понятен. В современном мире определенные знания о психологии и педагогике необходимы не только педагогам и психологам, но и всем людям, поскольку профессиональная деятельность большинства людей, имеющих высшее образование, предполагает постоянное общение и взаимодействие с людьми.

Каждому человеку, который хочет принимать осмысленные и целесообразные решения, важно понимать, что может происходить с внутренним миром его самого и окружающих. Кроме того, знание особенностей собственной личности позволяет более правильно выбрать профессию и найти свое место в рабочем коллективе.

Данное пособие подготовлено на основании курсов лекций, которые составители пособия читают на всех факультетах ВУЗа:

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с программой курса «Психология и педагогика». Практикум по Основам психологии и педагогики предоставляет большие возможности для успешного решения задачи психолога – педагогического образования обучающихся. Оно способствует знакомству с методами получения психологической информации, выработке умения наблюдать и анализировать в психологическом плане, собственное поведение и поведение других людей, формированию мотивированного интереса к вопросам самоанализа, совершенствованию профессионально важных качеств посредством развития рефлексивных способностей. Тематика практических занятий охватывает разделы программы курса «Психология».

Настоящее пособие дает ориентировочную основу по всем темам данного курса. Структура пособия включает программный материал по дисциплине. В него входят 23 темы и соответствующий им практикум, который знакомит обучающихся с разнообразными психологическими методиками, тестами, тренингами, педагогическими задачами, психотехническими играми и др.

Эти методики используются как в психологических исследованиях, так и на практике, например, при отборе и оценке персонала. Кроме того, проведение тестов может помочь студентам лучше понять свои собственные психологические особенности.

В учебно - методическом пособии, представленный практический материал будет способствовать для более глубокого понимания предмета.

Мы надеемся, что предложенное учебное пособие поможет расширению и углублению психологических знаний обучающихся.

## Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

### ТЕМА 1. Предмет, отрасли и методы психологии

Становление психологического знания имеет длительную историю. Возникновение его элементов следует, по-видимому, отнести к тем далеким временам, когда человек впервые осознал, что он существенно отличается от всего другого в окружающем мире.

В формировании научной психологической идеи наиболее яркую роль сыграли философы и философские школы Древней Греции. Один из тезисов ученых этих школ: душа выделяется из материальных явлений, но материальное и духовное едины по своей первооснове (первоматерии). Первоматерия связывалась с одной из стихий (воздух, вода, огонь). Гераклиту (530-470 гг. до н.э.) душа как огненное начало в организме обязано названием «психея». Крупнейший философ древности Демокрит (V – IV вв до н.э.) утверждал, что душа состоит из атомов, со смертью тела умирает и душа. Душа – движущее начало, она материальна.

**Психология** – наука, которая изучает отдельные факты психической жизни человека, выявляет закономерности их развития, раскрывает механизмы, лежащие в их основе.

Само название предмета в переводе с древнегреческого означает, что психология – наука о душе (psyche- душа, logos-наука).



#### **А вы знаете что?**

Своим названием и первым определением психология обязана греческой мифологии. Эрос (Эрот), сын Афродиты, влюбился в очень красивую молодую женщину **Психею**.

**Эрос** - греческий бог любви. Эросу соответствуют римские Амур и Купидон (латинское "cupido" - желание). Эроса почитали так же как бога плодородия, продолжения рода, бога, знавшего изначальный Хаос, одного из древнейших богов.



"Эрос и Психея" Антонио Канова  
Рим, 1793, мрамор  
Дворец де Виллер, Лувр  
Композиция представляет Эроса,  
оживляющего Психею, заснувшую  
навек от волшебных благоволий.

В Дионисийских Мистериях Эроса называют "protagonus", то есть первый из рожденных, первенец. При этом есть много версий того, кем именно был рожден Эрос. По Аристофану ("Птицы") Эрос был рожден Эребом и Нюктой (Ночью), в более поздних мифах он сын Афродиты и Ареса. Однако в "Теогонии" Гесиода Эрос является спутником Афродиты,

но отнюдь не её сыном. По другой легенде он сын Ириды и Зефира.

Эроса обычно изображают в виде крылатого мальчика или юноши с луком и стрелами, прицеливающегося и готового поразить любовью и желанием сердце бога или смертного. Стрелы у Эроса есть двух видов: золотые, оперенные голубиными перьями, и свинцовые с совиными перьями. Одни вызывают любовь, другие безразличие.

Согласно ранней легенде Эрос был неразлучным спутником своей матери, а также исполнителем её воли и помощником во всех её божественных делах. Случилось так, что Афродита прониклась завистью к красоте смертной девушки Психеи. Охваченная ревностью богиня повелела Эросу пронзить сердце Психеи золотой стрелой, чтобы она полюбила самого отвратительного мужчину на свете. Эрос согласился исполнить желание матери, но увидев Психею, сам полюбил её. Психея влюбляется в Эроса, даже не видя его, но ревнивые сестры убеждают её, что она вышла замуж за ужасное чудовище, которое собирается причинить ей вред. Они подстрекают её к убийству мужа. В одну роковую ночь любопытство и страх взяли вверх, и Психея спрятала масляную лампу и нож в спальне. Когда Эрос заснул, она вытащила светильник и зажгла огонь, чтобы увидеть монстра, но вместо этого увидела прекрасного спящего юношу.

При виде его красоты её охватывает дрожь, и несколько капель раскаленного масла со светильника попадает на кожу Эроса. Он просыпается от боли, видит нож, который она держит в руке. В ярости от предательства

любимой Эрос улетает, а Психея в отчаянии отправляется искать возлюбленного по всему свету.

Эрос возвращается к своей матери Венере/Афродите, которая лечит его раны и всячески тиранит Психею. Эрос, исцелившийся от ран, тоскует по своей возлюбленной и повсюду ищет её. В конце концов им удается умиротворить Венеру. Юпитер благословляет Психею и Эроса. Он превращает девушку в богиню, сделав её бессмертной. Так влюблённые соединяются навеки. Вскоре у Психеи и Эроса рождается дочь, которую называют Наслаждением.

**Для греков этот миф был классическим образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея - смертная, обретшая бессмертие, - стала символом души, ищущей свой идеал.**

По Гомеру души умерших в Подземном царстве выглядят как живые люди. На греческих гробницах душу часто изображали в виде птицы, а позднее - в виде бабочки. Психею иногда изображали с крылышками, что говорило о способности души к полету и перерождению, а иногда - с бабочкой в руках.

### ***Проверь себя***

**1) В. Вундт является одним из первых, кто создал ...**

- 1) теорию рефлекса
- 2) психокоррекционный центр
- 3) концепцию бессознательного
- 4) психологическую лабораторию

**2) Психологическое направление, которое считает, что предмет психологии – это поведение как совокупность реакций организма на стимулы внешней среды, - ...**

- 1) психоанализ
- 2) гуманистическая психология
- 3) бихевиоризм
- 4) психология сознания

**3) Направление психологии, основным предметом изучения которого являются целостные образы, - это ...**

- 1) гештальтпсихология
- 2) бихевиоризм
- 3) когнитивная психология
- 4) психология сознания

**4) Такие психические явления, как память, мышление и речь, относятся к**

1. свойством

2) психологическим состоянием

3) познавательным процессам      4) поведению

**5) Принцип отечественной психологии, согласно которому все в природе, в том числе и психические явления, объясняется действием материальных причин и законов, - это принцип ...**

1) активности

2) развития

3) детерминизма

4) системности

**6) Психология становится самостоятельной и экспериментальной областью научного знания в ...**

1) XIX веке

2) XVIII веке

3) XX веке

4) XVI веке

**7) Направление в психологии, отрицающее сознание и сводящее психику к различным формам поведения, называется ...**

1) бихевиоризм

2) гештальтпсихологией

3) психоанализом

4) структурализмом

**8) Психология изучает ...**

1) формы обучения

2) содержание образования

3) психику человека

4) продукты материальной и духовной культуры человека

**9) Наибольшее развитие отечественная психологическая теория деятельности получила в трудах ....**

1) А.Н. Леонтьева

2) А.В. Петровского

3) В.М. Бехтерева

4) Л.С. Выготского

**10) Термин «вытеснение в бессознательное» ввел ...**

1) А.Адлер

2) З.Фрейд

3) К.Юнг

4) Аристотель

## ТЕМА 2. ПСИХИКА И МОЗГ

Психика - есть свойство нервной системы. Нервная система (НС) – это система, которая регулирует деятельность всех органов и систем человека и обуславливает функциональное единство всех органов и систем человека связь всего организма с окружающей средой Высшая нервная деятельность (ВНД) – физиологическая основа психики.

Можно провести опыт, помогающий пронаблюдать рефлекс среднего мозга, благодаря которым поддерживается равновесие тела. Одну ногу поставьте перед другой так, чтобы носок ноги, стоящей сзади, прикасался к пятке передней ноги. Обе ступни располагаются на одной линии. Руки складываются в «замок», предплечья сближаются, глаза закрыты. Застыньте в этой неудобной позе Раздражитель, вызвавший этот рефлекс, - отклонение туловища от вертикальной оси, ответная реакция – компенсаторное движение.

Пронаблюдать координацию работы мышц, осуществляемую мозжечком, можно при выполнении пальценосовой пробы. Испытуемый закрывает глаза, протягивает вперед руку с вытянутым указательным пальцем и его кончиком дотрагивается до кончика носа. При нарушении функций мозжечка нарушается точность движений (координация работы 30 мышц) и не удается точно коснуться кончика носа.

Сознание человека высшая, интегрирующая форма психики, результат общественно-исторических условий формирования человека в трудовой деятельности, при постоянном общении (с помощью языка) с другими людьми. Отличие сознания от психики животных: только человек способен создавать орудия труда и передавать опыт их и использования от поколения к поколению. Речь и логическое мышление только у человека. Только у человека есть способность сопереживать чувствам другого. Развитие психики животного мира шло по законам биологической эволюции, то развитие собственно человеческой психики человеческого сознания подчиняется законам исторического развития.



Как известно левая сторона головного мозга управляет правой стороной тела, и наоборот. Обе половины мозга соединены системой нервных волокон, которая называется «мозолистое тело».



### *А вы знаете что?*

С 1940 года некоторые врачи стали перерезать мозолистое тело у больных эпилепсией. Таким образом, они пытались «запереть» болезнь в одном полушарии, чтобы другое могло работать нормально. В некоторых случаях это помогало. Но вот что обнаружилось через несколько лет.

В 1960 году ученый Роджер Сперри исследовал пациентов, которые перенесли такую операцию. Он заметил у них интересную особенность. Такой больной с «расщепленным мозгом» мог держать предмет в правой руке и назвать его. Но когда он держал тот же предмет в левой руке, он мог его описать, но назвать не мог! Кроме того, Сперри обнаружил, что такие больные правой рукой могли писать, а рисовать не могли.левой рукой они могли рисовать, но писать – никак!

Из исследований Сперри создавалось впечатление, что каждая половина мозга имеет разные свойства и способности. Левая сторона – логическая, аналитическая, и пользуется для решения задач, которые требуют употребления слов. Правая сторона воспринимает вещи в целом, а не по отдельным деталям, и потому больше задействована в творческих процессах.

Теперь людей можно характеризовать как «левополушарных» (логический склад мышления) и «правополушарных» (творческий склад мышления).

### *Проверь себя*

**1) Всеобщее действие живой материи вступать во взаимодействие с окружающей средой называется....**

1) активностью

2) навыком

3) психикой

4) инстинктом

**2) Процесс и результат количественных и качественных изменений в организме человека есть ...**

- 1) воспитание
- 2) развитие
- 3) социализация
- 4) формирование

**3) Высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку, называется....**

- 1) ощущением
- 2) сознанием
- 3) воображением
- 4) мышлением

**4) Свойством сенсорной психики является ...**

- 1) действие
- 2) навык
- 3) инстинкт
- 4) чувствительность

**5) Активность ... обеспечивает эффективность решения вербальных или символических задач.**

- 1) левого полушария
- 2) коры головного мозга
- 3) лобных долей
- 4) правого полушария

**6) Сознание открывается субъекту как ...**

- 1) рефлексия
- 2) плоскость, по которой перемещаются образы
- 3) четкая дифференцированная картина мира
- 4) интроспекция

**7) Психика-это:**

- 1) отражение окружающей действительности посредством деятельности мозга.
- 2) физиологическая функция нервной системы.
- 3) рефлекторная деятельность мозга.
- 4) субстрат материи головного мозга.
- 5) проявление души, познаваемое самонаблюдение.

**8) Постоянное усложнение и развитие живой природы, выражающееся в количественных и качественных изменениях:**

- 1) перцептивная стадия развития.

2) сенсорная стадия развития.

3) эволюция.

4) филогенез.

5) онтогенез.

**9) Элементарная стадия развития, присущая всем живым организмам, характеризующаяся реакцией чувственных клеток на полученное из внешней среды воздействие:**

1) перцептивная стадия развития.

2) сенсорная стадия развития.

3) интеллектуальная стадия развития.

4) филогенез.

5) онтогенез.

**10) Постоянное усложнение и развитие живой природы, выражающееся в количественных и качественных изменениях:**

1) перцептивная стадия развития.

2) сенсорная стадия развития.

3) эволюция.

4) филогенез.

5) онтогенез.

Приложение 1, 2

### ТЕМА 3. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*Метод* (греч. *methodos* – путь к чему-либо) – способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

*Метод анализа продуктов деятельности* – написанных текстов (например, школьных сочинений), рисунков, других изделий – имеет большое значение и для науки, и для практики. Так, например, некоторые психомоторные особенности личности отражаются в почерке. Анализ индивидуальных особенностей почерка иногда используется с целью исследования психических состояний испытуемых. Образцы подписей и их интерпретация представлены ниже.

Сделанные выводы могут быть ценным дополнением к диагностическому обследованию, проводимому другими методами. Вообще метод анализа продуктов деятельности часто используется совместно с другими методами, наблюдением, беседой, экспериментом, тестом.

Определение характера по всем этим признакам – дело сложное, у некоторых людей внутреннее содержание характера замаскировано внешней игрой.

Чтобы изучить характер, необходимы длительные наблюдения человека в различных ситуациях жизни, сопоставление слов и дел человека. Определенные профессии накладывают свой отпечаток на человека, на его индивидуально-психологические свойства, и в первую очередь на характер.

В этом смысле говорят о профессиональном характере врача, военнослужащего, художника, актера и т. д. В равной мере возможен анализ характера учителя. Нетребовательность, несправедливость, бестактность и другие отрицательные качества.

*Рисуночные тесты.* В психологии известно, что рисунок – королевский путь к познанию психики ребенка. Рисуночные тесты используются и при диагностике личности, и при диагностике интеллекта.

Тесты могут проводиться с каждым испытуемым индивидуально или с группой, могут предъявляться на бланках (тесты карандаша и бумаги) или на мониторе компьютера. Важно, чтобы все условия проведения оговаривались заранее и строго соблюдались все правила.



### А вы знаете что?

РЕЗКИЕ, ПРЯМЫЕ ШТРИХИ — неуступчивость, жесткость установок

БОЛЬШИЕ, ОДИНАКОВЫЕ БУКВЫ твердая последовательность в достижении целей

ПОДЧЕРКНУТАЯ ПОДПИСЬ твердая последовательность в достижении целей

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ШТРИХ В КОНЦЕ ПОДПИСИ - скептицизм

ВЫСОКО ПОСТАВЛЕННЫЙ, УДЛИНЕННЫЙ ШТРИХ - самолюбие, настойчивость

СИЛЬНЫЙ НАКЛОН ВПРАВО быстрота мышления

СИЛЬНЫЙ НАКЛОН ВЛЕВО воля, самообладание

СМЕШАННЫЙ НАКЛОН -несдержанность, ненадежность

ПРЯМОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ сдержанность

ПОДПИСЬ, НАПРАВЛЕННАЯ ВВЕРХ стремление к деятельности, самоутверждение

ПОДПИСЬ НАПРАВЛЕНА ВНИЗ перестраховка, стремление к самозащите

ПОДПИСЬ БЕГЛАЯ, РАЗМАШИСТАЯ быстрая восприимчивость, активность, склонность к самовыражению



КРУПНАЯ -экстремальность, стремление к высоким целям, большим задачам



ЯСНАЯ, РАЗБОРЧИВАЯ -уравновешенность, умение владеть собой, открытость



УКРАШЕНИЯ -воображение, фантазия



КРУПНАЯ ПРОПИСНАЯ -творческий потенциал, независимость мышления, самолюбие



КАЖДАЯ БУКВА ОТДЕЛЬНО фантазия, интуиция, слабая воля



КРАЙНЕ НЕОДИНАКОВЫЕ БУКВЫ неуравновешенность



В КОНЦЕ ПОДПИСИ БУКВЫ ВЫТЯНУТЫ В ЛИНИЮ -проницательность, скрытность



РОСЧЕРК ПАДАЮЩИЙ гибкость мышления



РОСЧЕРК ВОЛНИСТЫЙ дипломатичность



ПРЯМОЙ, УХОДЯЩИЙ ВЛЕВО бескомпромиссность



ОКРУЖАЮЩАЯ ПОДПИСЬ стремление к безопасности, сохранение достигнутого



БЕЗ РОСЧЕРКА простота вкуса



**7) Метод психологии, в основе которого лежит изучение индивидуальных особенностей человека, путём выявления зависимости изменения развития генотипа от условий внешней среды:**

- 1) биографический метод.
- 2) интроспекция.
- 3) метод проб и ошибок.
- 4) генетический метод.
- 5) близнецовый метод.

**8) Основан на сборе фактов при анализе материализованных результатов психической деятельности:**

- 1) наблюдение.
- 2) интроспекция.
- 3) психоанализ.
- 4) метод изучения продуктов деятельности.
- 5) метод проб и ошибок.

**9) Метод психологического исследования, основанный на целенаправленной фиксации фактов поведения и деятельности субъекта, его психических процессах, эмоциональных проявлениях присущих ему личностных качеств:**

- 1) референтометрия.
- 2) наблюдение.
- 3) интроспекция.
- 4) психоанализ.
- 5) социометрия.

**10) Метод психологических исследований, позволяющий выявить мотивацию межличностных выборов в группе:**

- 1) референтометрия.
- 2) наблюдение.
- 3) интроспекция.
- 4) психоанализ.
- 5) социометрия.

Приложение 3



## Раздел II ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

### ТЕМА 4. ОЩУЩЕНИЯ

*Ощущения* – это психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.



#### *А вы знаете что?*

**Дальтонизм**, цветовая слепота - наследственная, реже приобретённая особенность зрения человека и приматов, выражающаяся в неспособности различать по большей степени зелёные и красные цвета. Названа в честь Джона Дальтона, который впервые описал один из видов цветовой слепоты на основании собственных ощущений в 1794 году. Джон Дальтон не различал красный цвет, но не знал о своей цветовой слепоте до 26 лет. У него были три брата и сестра, и двое из братьев страдали цветослепотой на красный цвет. Дальтон подробно описал свой семейный дефект зрения в небольшой книге. Благодаря его публикации и появилось слово «дальтонизм», которое на долгие годы стало синонимом не только описанной им аномалии зрения в красной области спектра, но и любого нарушения цветового зрения.

У человека в центральной части сетчатки расположены цветочувствительные рецепторы - нервные клетки, которые называются колбочками. Каждый из трёх видов колбочек имеет свой тип цветочувствительного пигмента белкового происхождения. Один тип пигмента чувствителен к красному, другой к зелёному, третий - к синему. Люди с нормальным цветным зрением имеют в колбочках все три пигмента (красный, зелёный и синий) в необходимом количестве. Передача дальтонизма по наследству связана с X-хромосомой и практически всегда передаётся от матери-носителя гена к сыну, в результате чего у мужчин

проявляется чаще, имеющих набор половых хромосом XY. У мужчин дефект в единственной X-хромосоме не компенсируется, так как «запасной» X-хромосомы нет. Разной степенью дальтонизма страдают 2-8 % мужчин, и только 0,4 % женщин.

Это заболевание, которое развивается только на глазу, где поражена сетчатка или зрительный нерв. Этому виду дальтонизма свойственно прогрессирующее ухудшение и трудности в различении синего и жёлтого цветов. Причинами появления приобретенных нарушений цветовосприятия являются:

- Возрастные изменения - помутнение хрусталика. Снижается и зрение вдаль, и цветовосприятие;
- Нарушение цветового зрения, вызванные приемом различных медикаментов (постоянное или временное);
- Травмы глаза, затрагивающие сетчатку или зрительный нерв

Цветовая слепота может ограничить возможности человека при исполнении тех или иных профессиональных навыков. Зрение врачей, водителей, моряков и лётчиков тщательно исследуется, так как от его правильности зависит жизнь многих людей.

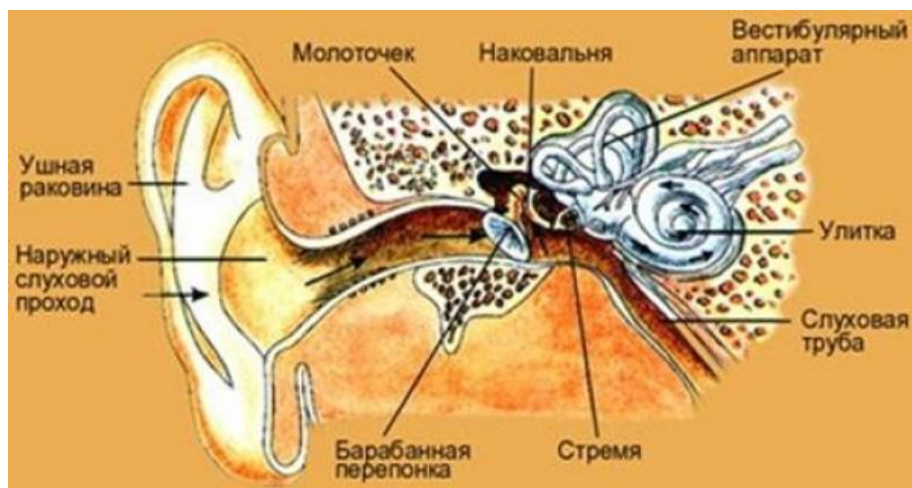
Дальтонизм впервые привлёк к себе внимание общественности в 1875 году, когда в Швеции произошло крушение поезда, повлёкшее большие жертвы. Оказалось, что машинист не различал красный цвет, а развитие транспорта именно в то время привело к широкому распространению цветовой сигнализации. Эта катастрофа привела к тому, что при приёме на работу в транспортную службу стали в обязательном порядке оценивать цветоощущение. Зрительные органы многих видов млекопитающих ограниченно способны воспринимать цвета (часто - только 2 цвета), а некоторые животные в принципе не способны различать цвета. С другой стороны, многие животные способны лучше человека различать градации тех цветов, которые им важны для жизнедеятельности. Многие представители отряда непарнокопытных, в частности, лошади, различают оттенки

коричневого, которые человеку кажутся одинаковыми; от этого зависит, можно ли есть данный лист. Белые медведи способны различать оттенки белого и серого более чем в 100 раз лучше человека, так как при таянии цвет льда меняется и по оттенку цвета можно оценить прочность льдины.

Лечение дальтонизма возможно с помощью методов генной инженерии за счет внедрения в клетки сетчатки недостающих генов с использованием в качестве вектора вирусных частиц. Также существуют методы корректировки цветовосприятия с помощью специальных очковых линз.

### А также, что...

Во внутреннем ухе имеется **орган равновесия (вестибулярный аппарат)**. Чувство равновесия - это способность определять положение тела в пространстве, то есть различать верх и низ. Благодаря этому чувству мы ходим, не падая. Но если находиться долгое время на качающейся палубе корабля, то чувство равновесия притупляется: возникает головокружение. Такое состояние называется морской болезнью.



- Громкая музыка вредна для слуха. Это является проблемой не только на концертах, но и в ваших наушниках. Кстати, прослушивание музыки через наушники увеличивает число бактерий в 700 раз.
- Уши самоочищаются. Пores в ушном проходе производят ушную серу, а мелкие волоски, называемые ресничками, выталкивают ее из ушей.

- Звук бушующего океана, который мы слышим, когда прикладываем морскую ракушку к уху – это не океан, а звук крови, бегущей по венам в ухе

***Проверь себя***

**1) Приспособительное изменение чувствительности органа чувств к действующему раздражителю называется...**

- 1) взаимодействием ощущений      2) локализацией
- 3) адаптацией                              4) контрастом

**2) Анатомо–физиологическая система, ответственная за прием и переработку информации в ощущения, есть....**

- 1) рефлекс                                      2) проводниковый отдел
- 3) анализатор                                4) рецептор

**3) Отражение отдельных свойств предметов и явлений материального мира выполняет ....**

- 1) ощущение                                2) воображение
- 3) мышление                                 4) память

**4) Зрительные и слуховые относятся к \_\_\_\_\_ ощущениям**

- 1) интероцептивным                      2) контактными
- 3) проприоцептивным                    4) экстероцептивным

**5) Изменение чувствительности сенсорной системы в результате длительного воздействия раздражителя называется ...**

- 1) адаптацией                                2) контрастом
- 3) порогом                                    4) синестезией

**6) Нервные пути, проводящие нервные возбуждения от центра к периферии, называются ...**

- 1) афферентными                         2) эфферентными
- 3) коммуникативными                    4) функциональными

**7) Клетка, состоящая из трех основных частей тела, дендритов и аксона – называется ...**

- 1) рецептором                              2) нейроном
- 3) клеткой Беца                             4) нуклидом

**8) Ощущения, связанные с определением положения тела индивида в пространстве:**

- 1) статические
- 2) кинестетические
- 3) дистантные
- 4) контактные
- 5) органические

**9) Ощущения, связанные с определением положения тела индивида в пространстве:**

- 1) статические
- 2) кинестетические
- 3) дистантные
- 4) контактные
- 5) органические

**10) Нейрофизиологическая система организма, посредством которой осуществляется анализ и синтез раздражителей внешней и внутренней среды:**

- 1) эфферентные нервы
- 2) афферентные нервы
- 3) анализатор
- 4) рефлекторная дуга
- 5) рецепторы

## ТЕМА 5. ВОСПРИЯТИЕ

Прием и переработка человеком поступившей через органы чувств информации завершается появлением образов предметов и явлений. Процесс формирования этих образов называется *восприятием*.

*Восприятие* – психический процесс отражения в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом.



### А вы знаете что?

Иллюзиями называют ошибочное, изменение восприятия реально существующих предметов и явлений. Иллюзии могут быть как у психически больных, так и у совершенно здоровых людей.

Иллюзии у здоровых людей. У здоровых людей могут возникать физические, физиологические иллюзии, а также иллюзии невнимания.

Физические иллюзии основаны на законах физики. Например, восприятие преломления предмета на границе различных прозрачных сред: например, ложка в стакане воды кажется преломленной. Подобной иллюзией является мираж.

Физиологические иллюзии связаны с особенностями функционирования анализаторов. Если человек долго смотрит на движущийся поезд, у него появляется ощущение, что состав стоит на месте, он как бы мчится в противоположную сторону. При внезапной остановке вращающейся карусели у сидящих в ней людей несколько секунд сохраняется ощущение кругового вращения окружающего. По той же причине маленькая комната, оклеенная светлыми обоями, кажется по объему большей, чем в реальности. Или полный человек, одетый в черное кажется более стройным, чем в реальности.

Иллюзии невнимания отмечаются, например, в тех случаях, когда при чрезмерной заинтересованности фабулой литературного произведения психически здоровый человек не замечает очевидных грамматических ошибок и опечаток в тексте.

Иллюзии, связанные с патологией психики. Иллюзии, связанные с патологией психической сферы, обычно разделяются на аффективные (аффектогенные), вербальные и парейдолические.

Аффективные иллюзии возникают в ситуации аффекта или необычного эмоционального состояния (сильный страх, чрезмерное желание, напряженное ожидание и т.д.), в ситуации недостаточной освещенности окружающего пространства. Например, висящий галстук в полумраке может восприниматься как готовая к прыжку кобра. Аффективные иллюзии иногда отмечаются и у здоровых людей, ибо это искаженное восприятие связано с необычным эмоциональным состоянием. Практически любой человек может испытать аффективные иллюзии, если он один посетит кладбище в полночь.

**Вербальные, или слуховые, иллюзии** появляются также на фоне какого-либо аффекта и выражаются в ошибочном восприятии смысла разговоров окружающих людей, когда нейтральная речь воспринимается больным как угроза его жизни, ругательства, оскорбления, обвинения.

**Парейдолические (околообразные) иллюзии** связаны с деятельностью воображения при фиксации взгляда на предметах, имеющих нечеткую конфигурацию. При этом расстройстве восприятие носит причудливо-фантастический характер. Например, в калейдоскопе вечно движущихся облаков человек может увидеть божественные картины, в рисунке обоев - миллионы мелких животных, в узорах ковра - свой жизненный путь. Парейдолические иллюзии всегда возникают при сниженном тоне сознания на фоне различных интоксикаций.

Иногда иллюзии разделяют по органам чувств: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и тактильные. Следует подчеркнуть, что наличие лишь аффективных, вербальных и парейдолических иллюзий в изолированном виде не является симптомом психического заболевания, а лишь свидетельствует об аффективной напряженности или переутомлении человека, только в сочетании с другими расстройствами психической сферы они становятся симптомами определенных душевных расстройств.

Главной особенностью обманов чувств при психических заболеваниях является отсутствие их непосредственной идентификации с реальными предметами и их качествами.

Понятие об агнозиях. Агнозия (от греч. *gnosis* - "знание") - это расстройство узнавания характеристик предметов и звуков. Выделяют зрительные, тактильные и слуховые агнозии.

Зрительные агнозии проявляются в том, что человек при сохранении достаточной остроты зрения не может узнавать предметы и их изображения. Зрительные агнозии подразделяются на предметные, цветовые, знаковые и пространственные.

Тактильные агнозии заключаются в расстройстве опознания предметов на ощупь (астереогноз) или в нарушении узнавания частей собственного тела, в нарушении представлений о схеме тела (соматоагнозия).

Слуховые агнозии проявляются в нарушениях фонематического слуха, определяющего способность человека к различению звуков речи.

Для больных с органическими поражениями мозга явления агнозии состоят в выделении в предметах то одного признака, то другого, но узнать его, объединив все признаки, т.е. осуществить синтез, они не могут. Таким образом, процесс восприятия при психических заболеваниях приобретает характер отгадывания и ступенчатости узнавания предметов.

**Понятие о галлюцинациях.** Галлюцинации - это расстройства восприятия, при которых пациент видит, слышит и ощущает то, чего на самом деле в данной ситуации не существует.

Галлюцинации имеют общие и отличительные черты при сравнении их с представлениями, получаемыми от реальных предметов. Для галлюцинаций характерно следующее:

- галлюцинаторные образы проецируются вовне. Больные относятся к галлюцинациям как к реально воспринимаемым объектам;



- галлюцинаторный образ, как правило, чувственно окрашивается. Яркость впечатлений, чувственность образа убеждают больных в реальности галлюцинаций;

- возникновение галлюцинаторного образа сопровождается отсутствием подконтрольности. Больного невозможно убедить в том, что галлюцинаторного образа реально не существует.

Выделяют галлюцинации по органам чувств: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, общего чувства (висцеральные и мышечные).

Галлюцинации бывают простыми и сложными. Простые галлюцинации обычно локализуются в пределах одного анализатора (например, только слуховые или только обонятельные и пр.). Сложные (комбинированные, комплексные) галлюцинации - это сочетание двух и более простых галлюцинаций.

Например, пациент видит лежащего у него на груди огромного удава (зрительные обманы восприятия), который "угрожающе шипит" (слуховые), больной чувствует его холодное тело и огромную тяжесть (тактильные галлюцинации).

Кроме того, галлюцинации бывают истинными, более характерными для экзогенных психических заболеваний, при которых пациент видит отсутствующие в данный момент картины или слышит несуществующие звуки, и ложными (псевдогаллюцинации), чаще отмеченными при эндогенных расстройствах, в частности шизофрении. По существу, псевдогаллюцинации включают в себя не только расстройства восприятия, но и патологии ассоциативного процесса, т.е. мышления.

### ***Проверь себя***

**1) Отнесенность наглядного образа восприятия к определенным предметам внешнего мира называется ...**

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1) адекватностью | 2) осмысленностью   |
| 3) предметностью | 4) избирательностью |

**2) Восприятие без объектов при отсутствии внешних раздражителей – это**

- 1) галлюцинации
- 2) парейдолия
- 3) бред
- 4) иллюзия

**3) Восприятие, приобретающее целенаправленный, планомерный характер, становится ...**

- 1) мышлением
- 2) воображением
- 3) наблюдением
- 4) анализом

**4) Чувственная картина мира создается такими психическими процессами, как ...**

- 1) воображение и память
- 2) мышление и речь
- 3) ощущение и восприятие
- 4) обучение и воспитание

**5) Восприятие есть процесс (результат) построения образа объекта, происходящий ...**

- 1) при отсутствии воспринимаемого объекта
- 2) при его непосредственном взаимодействии с этим объектом
- 3) при отсутствии взаимодействия с объектом
- 4) при его опосредованном взаимодействии с этим объектом

**6) Способность выделения при восприятии наиболее значимых объектов окружающего мира, определяемых потребностями, интересами и направленностью личности:**

- 1) избирательность
- 2) целостность
- 3) депривация
- 4) рецепция
- 5) иллюзия

**7) Искаженное восприятие окружающей действительности:**

- 1) избирательность
- 2) целостность
- 3) депривация
- 4) рецепция
- 5) иллюзия

**8) Свойство восприятия, состоящее в том, что пространственная предметная ситуация воспринимается как единое целое, даже, если отдельные из его частей в данный момент не видны:**

- 1) избирательность
- 2) целостность
- 3) депривация
- 4) рецепция
- 5) иллюзия

**9) Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств:**

- 1) память
- 2) иллюзии
- 3) восприятия
- 4) мышление
- 5) воображение

**10) Для восприятия характерно:**

- 1) это отражение отдельных свойств предметов
- 2) они имеются с рождения
- 3) процесс связан с осмыслением
- 4) процесс связан с воображением
- 5) восприятия зависят от уровня развития памяти

Приложение 5

## ТЕМА 6. ВНИМАНИЕ

**Внимание** – познавательный психический процесс произвольной или непроизвольной направленности и сосредоточенности психической деятельности на каком-либо объекте при одновременном отвлечении от других объектов.

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности связывают с таким свойством нашей психики, как внимание.

В отличие от познавательных процессов внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.



### **А вы знаете что?**

Для того, чтобы успешно развивать внимание, необходимо стараться систематически делать следующее:

1. В любой обстановке стараться замечать все наиболее характерное, типичное, мысленно отвечая на вопросы: что особенного в данной ситуации? Чем она отличается от тех ситуаций, в которых я уже раньше бывал?
2. Если это знакомая вам обстановка, в которой вы бывали, целесообразно постараться заметить все, что в ней изменилось с момента последнего пребывания?
3. Читая, необходимо стараться одновременно охватывать своим вниманием как можно большую часть текста, читать как можно быстрее, одновременно улавливая смысл прочитанного.
4. Если у вас есть возможность, нужно стараться выполнять сразу несколько дел. Подобная работа хорошо развивает внимание, особенно такие его свойства, как переключение и сосредоточение. Наиболее полезными для развития переключаемости внимания являются такие жизненные ситуации, в которых человек должен систематически переключать своё внимание с

одного объекта на другой, с одной мысли на иную, с одного образа или переживания на другое, с одного органа чувства на иной (например, со зрения на слух, осязание, обоняние, вкус; в любых иных чувственных сочетаниях и переходах). Полезно также заниматься такими делами, при выполнении которых приходится переключать внимание с того, что происходит вокруг, на свои собственные ощущения, и наоборот.

5. Время от времени следует выполнять специальные упражнения, направленные на развитие концентрации и распределения внимания. Например, находясь в комнате, уставленной вещами, постарайтесь распределить свое внимание таким образом, чтобы видеть все предметы и всё, что с ними происходит.

В рамках этого упражнения можно временно сконцентрировать своё внимание на некотором объекте или части помещения, удерживать его в течение некоторого времени на заданной части пространства и замечая всё, что там в данный момент происходит.

### ***Проверь себя***

**1) Степень сосредоточенности сознания на объекте называется \_\_\_ вниманием**

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1) переключаемостью | 2) концентрацией |
| 3) распределением   | 4) объемом       |

**2) Сосредоточенность на объекте или действии со специально поставленной целью обозначается как \_\_\_\_\_ внимание**

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1) произвольное   | 2) послепроизвольное |
| 3) непроизвольное | 4) интеллектуальное  |

**3) Само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового раздражителя, называется ...**

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| 1) сосредоточением | 2) произвольным вниманием   |
| 2) увлечением      | 4) непроизвольным вниманием |

**4) Произвольное внимание обусловлено ...**

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1) контрастом внешних воздействий |
| 2) новизной раздражителя          |

- 3) динамическим стереотипом
- 4) осознанием долга и обязанности

**5) Для поддержания произвольного внимания необходимо:**

- 1) осознание долга и обязанности выполнения деятельности.
- 2) начало и прекращение действия раздражителя.
- 3) подвижность предметов.
- 3) новизна, сила, контраст раздражителя.
- 4) контраст между раздражителями.

**6) Для возникновения поддержания произвольного внимания необходимо:**

- 1) контраст между раздражителями.
- 2) необычность раздражителя.
- 3) сознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего отчета.
- 4) привычные условия работы.
- 5) устойчивость интереса.
- 7) Какое свойство внимания обеспечивает возможность удерживать в поле зрения одновременно несколько объектов:

- 1) концентрация                      2) объем                              3) устойчивость
- 4) переключение                      5) распределение

8) Неспособность сосредоточиться на изучаемом объекте обусловлено:

- 1) стрессом                      2) рассеянностью                      3) непроизвольным вниманием
- 4) послепроизвольным вниманием                      5) избирательностью восприятия

9) Способность замечать малозаметные, на первый взгляд, особенности предметов:

- 1) представления                      2) депривация                              3) наблюдательность
- 4) рецепция                              5) иллюзия

Приложение 5,6,7

## ТЕМА 7. ПАМЯТЬ

Без памяти люди оставались бы всю жизнь в положении новорожденных, не имеющих никакого собственного опыта.

**Память** – психический процесс, заключающийся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта.

### ***Память дает нам возможность:***

- узнавать в текущей деятельности конкретные предметы, явления, события, с которыми мы уже сталкивались раньше;
- соотносить единичные предметы и явления с группами подобных предметов и явлений;
- сохранять преимущественность между различными ощущениями и восприятиями и тем самым обеспечивать непрерывность психической деятельности;
- использовать чувственные знания об объектах восприятия в их отсутствие, накапливать опыт;
- воспроизводить не только ощущения и восприятия, но и мысли, и чувства.



### **А вы знаете что?**

Изучение памяти было одним из первых разделов психологической науки, где был применен экспериментальный метод. Еще в 80-х годах прошлого столетия немецкий психолог Г. Эббингауз предложил прием, с помощью которого, как он считал, было возможно изучить законы чистой памяти, независимые от деятельности мышления – это заучивание бессмысленных слогов, в результате он вывел основные кривые заучивания (запоминания) материала.

Психологическое изучение механизмов памяти хронологически старше других. Самое большое распространение получили ассоциативные теории памяти. Предметы и явления действительности запечатлеваются и воспроизводятся не изолировано друг от друга, а в связи друг с другом. Воспроизведение одних из них ведет воспроизводство других, что обуславливается реальными объективными связями предметов и явлений. В

психологии эти связи рассматривались как ассоциации. Одни из ассоциаций являются отражением пространственно-временных отношений предметов и явлений (ассоциации по смежности), другие отражают их сходство (ассоциации по сходству), третьи – противоположность (ассоциации по контрасту), четвертые – причинно – следственные отношения (ассоциации по каузальности). Важнейшая роль ассоциаций в процессах памяти была отмечена ещё Аристотелем.

*А также, что...*

### **Метод Цицерона**

Этот метод назван так в честь одного из блестящих ораторов, государственного деятеля времен Римской Республики. Его имя — Марк Туллий Цицерон (106-43 гг. до н. э.) Прославился он еще и тем, что никогда не использовал в своих выступлениях записи, воспроизводя по памяти множество фактов, цитат, исторических дат и имен.

Некоторые источники утверждают, что еще до Цицерона этот метод с успехом применял древнегреческий поэт Симонид, и своими истоками он уходит еще во времена Древней Греции. В любом случае этот метод является одним из самых древних из всех существующих на сегодняшний день техник запоминания.

Это удивительно простой и в то же время чрезвычайно эффективный метод, называемый также методом мест или системой римской комнаты. Суть его состоит в том, что **запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке.**

Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию. Именно так и поступал Цицерон при подготовке к своим выступлениям — он прогуливался по своему дому и мысленно размещал ключевые моменты своего выступления в нем.

Прежде чем начать учиться применять этот метод, вам необходимо решить для себя, **какой последовательности обхода комнаты вы будете**



**придерживаться.** Другими словами, вам необходимо определить последовательность мест, на которых вы будете размещать свою информацию, то есть подготовить опорный список мест. Многим будет достаточно просто держать его в голове.

Если это сложно, то, запоминая последовательность элементов методом Цицерона в первый раз, вы можете попробовать пройти по комнате реально, как и он, при этом расставлять элементы мысленно. В других случаях расхаживать по дому, как это делал Цицерон, не обязательно: достаточно представлять ее мысленно (комната, конечно должна быть очень хорошо знакомой).

### **Эффект Зейгарник**

Заключается в следующем. Если людям предложить серию заданий и одни из них позволить довести до конца, а другие прервать незавершенными, то окажется, что впоследствии испытуемые почти в два раза чаще вспоминают незавершенные задания, чем завершенные к моменту прерывания. Это объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его, которая усиливается в процессе выполнения задания. Эта потребность полностью реализует себя, когда задание выполнено, и остается, неудовлетворенной, если оно не доведено до конца. В силу связи между мотивацией и памятью первая влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий. Можно сделать вывод: человек непроизвольно удерживает в своей памяти и в первую очередь (тоже непроизвольно) воспроизводит то, что отвечает его наиболее актуальным, но не вполне еще удовлетворенным потребностям.

### **Эффект Смирнова**

В своих исследованиях А.А. Смирнов установил, что действия запоминаются лучше, чем мысли, а среди действий, в свою очередь, прочнее запоминаются те, которые связаны с преодолением препятствий, в том числе и сами эти препятствия.

### **Эффект края**

При запоминании ряда однородной информации лучше всего по памяти воспроизводится его начало и конец.

### **Эффект реминисценции**

Улучшение со временем воспроизведения заученного материала без дополнительных его повторений. Чаще всего это явление наблюдается при распределении повторений материала в процессе его заучивания, а не при запоминании сразу наизусть. Отсроченное на несколько дней (2 - 3 дня) воспроизведение нередко дает лучшие результаты, чем воспроизведение материала сразу после его заучивания. Реминисценция, вероятно, объясняется тем, что со временем логические, смысловые связи, образующиеся внутри заучиваемого материала, упрочиваются, становятся более ясными, очевидными.

### **Эффекты Рибо**

Известный исследователь расстройств памяти Т. Рибо, анализируя важные для понимания психологии памяти случаи амнезий – временных потерь памяти, выявил две закономерности:

- память человека связана с личностью, причем таким образом, что патологические изменения в личности почти всегда сопровождаются нарушениями памяти;

- память человека теряется и восстанавливается по одному и тому же закону: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти дело обстоит наоборот, т.е. сначала восстанавливаются наиболее простые и старые воспоминания, а затем наиболее сложные и недавние.

### **Динамика забывания**

Динамика забывания не носит прямолинейный характер. Запомнив что-то, человек за первые восемь часов забывает столько же, сколько за последующие тридцать дней.

## **Эффект мотивированного забывания**

Фрейд открыл закономерность, согласно которой человек имеет склонность к забыванию психологически неприятного. Особенно часто такое мотивированное забывание неприятных намерений и обещаний проявляется в тех случаях, когда они связаны с воспоминаниями, порождающими отрицательные эмоциональные переживания.

### **Связь между точностью припоминания и уверенностью в этой точности**

Между точностью воспроизведения событий и уверенностью в этой точности не всегда существует однозначная связь. Человек может объективно правильно воспроизводить события, но не сознавать этого и, наоборот, ошибаться, но быть уверенным, что воспроизводит их правильно.

### **Человек помнит больше, чем способен припомнить**

Плохая память человека может быть связана с трудностями припоминания, чем запоминания как такового. Наиболее показательные примеры удачного припоминания дает гипноз. Под его влиянием человек неожиданно может припомнить давно забытые события далекого детства, впечатления о которых, казалось бы, навсегда утрачены.

### **Процессы запоминания и воспроизведения информации**

#### **несовместимы и противоположно направлены**

Можно утверждать, что обширный поток новой информации препятствует припоминанию, в то время, как воспроизведение даже большого объема сведений значительно меньше влияет на процесс восприятия. Так, в состоянии информационного вакуума человек ощущает некоторое прояснение памяти, да и ума в целом.

#### ***Проверь себя***

**1) Бессмысленные слоги как материал для изучения «чистых законов памяти» были предложены ...**

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1) Г. Эббингаузом | 2) Б.Ф. Зейгарник |
| 3) У. Найссером   | 4) Дж. Уотсоном   |

**2) Процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности – это**

- 1) восприятие
- 2) мышление
- 3) воображение
- 4) память

**3) Прием запоминания, заключающийся в переводе информации в стихи, строки, называется ...**

- 1) реминисценцией
- 2) методом Цицерона
- 3) ритмизацией
- 4) эйдетизмом

**4) Вид памяти, обеспечивающий переработку и хранение информации со специальной целью запомнить, - это память ...**

- 1) оперативная
- 2) кратковременная
- 3) произвольная
- 4) непроизвольная

**5) Суть эффекта Зейгарник, проявляющегося при запоминании материала, заключается в том, что лучше запоминается ...**

- 1) организованный в смысловом плане материал
- 2) незавершенное действие
- 3) интересный эмоционально насыщенный материал
- 4) законченное действие

**6) Память, это сложная система кратковременных и долговременных более или менее устойчивых связей по смежности, подобию краткости, временной и пространственной близости:**

- 1) психоанализ
- 2) гештальт
- 3) ассоцианизм
- 4) бихевиоризм
- 5) фрейдизм

**7) Если человек что-то забывает (например, опустить письмо в ящик) ищите скрытый мотив, который может не осознаваться самим человеком:**

- 1) психоанализ
- 2) гештальт
- 3) теория деятельности
- 4) бихевиоризм
- 5) фрейдизм

**8) Продуктивность произвольного и непроизвольного запоминания зависит от организации мнемической деятельности, непроизвольное**

**запоминание более продуктивно чем произвольное, когда оно связано с интенсивной мнемической деятельностью:**

- 1) психоанализ                      2) гештальт                      3) теория деятельности  
4) бихевиоризм                      5) фрейдизм

**9) Отдельные элементы информации запоминаются, хранятся и воспроизводятся не изолированно, а в определенных логических, функциональных связях с другими:**

- 1) психоанализ                      2) гештальт                      3) ассоцианизм  
4) бихевиоризм                      5) фрейдизм

**10) Память - это особый вид психической деятельности, включающий систему, теоретических и практических действий подчиненных решению мнемической задачи:**

- 1) психоанализ                      2) гештальт                      3) ассоцианизм  
4) бихевиоризм                      5) теория деятельности

Приложение 8, 9

## ТЕМА 8. МЫШЛЕНИЕ

Наше познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. Информация, полученная человеком из окружающего мира, позволяет человеку представлять не только внешнюю, но и внутреннюю сторону предмета, представлять предметы в отсутствие их самих, предвидеть их изменение во времени, устремляться мыслью в необозримые дали и микромир.

Мышление является столь важным психическим процессом, что это дало повод одному из крупнейших философов XVII в. Декарту заявить: «Мыслю, следовательно, существую». В настоящее время прекращение деятельности мозга считается объективным показателем клинической смерти.

*Мышление* – психический процесс обобщенного, опосредованного и целенаправленного отражения действительности.

Мышление тесно связано с другими психическими процессами – восприятием, памятью и т.д., но оно распространяется дальше в силу своего обобщенного характера отражения действительности. Прежде всего, мышление рассматривается как вид познания. С психологической точки зрения познание выступает как создание представлений внешнего мира, его моделей, его образов. Для того чтобы добраться на работу, нам нужна некоторая пространственная модель дороги между домом и работой. Однако мышление – это не любое познание. Познанием является, например, и восприятие. Матрос, с мачты корабля увидевший на горизонте парусник, также создает определенную умственную модель, представление увиденного. Но это представление является результатом не мышления, а восприятия. Поэтому мышление определяется как опосредованное и обобщенное познание объективной реальности. Например, выглянув на улицу, человек видит, что крыша соседнего дома мокрая. Это акт восприятия. Если же человек по виду мокрой крыши заключает, что прошел дождь, то мы имеем дело с актом мышления. Мышление является опосредованным в том смысле, что оно выходит за пределы непосредственно данного.

Результатом мышления является мысль, выраженная в словах. Речь выступает как носитель мысли и одновременно как средство общения. Таким образом, мышление человека тесно связано с речью и невозможно без нее.



### **А вы знаете что?**

В настоящее время существует, как минимум, три трактовки понятия **интеллекта:**

1. Биологическая трактовка: «способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации».
2. Педагогическая трактовка: «способность к обучению, обучаемость».
3. Структурный подход: «совокупность тех или иных способностей»

Совокупность познавательных процессов человека определяет его интеллект. Интеллект рассматривается, как способность адаптироваться к окружающей среде.

**Интеллект** (от лат. intellectus – разумение, понимание, постижение) в психологии определяется как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей. Интеллект не сводится к мышлению, хотя мыслительные способности составляют основу интеллекта. В целом интеллект представляет собой систему всех познавательных способностей человека: ощущения, восприятия, памяти, представления, воображения и мышления. Понятие интеллекта как общей умственной способности применяется в качестве обобщения поведенческих характеристик, связанных с успешной адаптацией к новым жизненным задачам.

Начиная с XIX в. одним из наиболее важных вопросов для психологии был вопрос о возможности оценки и измерения интеллекта. В 1905 г. французские ученые *А. Бине* и *Т. Симон* создали первую тестовую батарею для оценки интеллектуального развития детей от 3 до 13 лет. Создатели этих тестов рассматривали интеллект как достигнутый к определенному возрасту уровень психического развития, который проявляется в сформированности

познавательных функций, а также в степени усвоения умственных умений и знаний. Число правильно решенных заданий теста характеризует *умственный возраст* ребенка. В 1912г. немецкий психолог В. Штерн предложил измерять уровень интеллектуального развития с помощью подсчета *коэффициента интеллекта*, или *IQ*, который выражается отношением умственного возраста к хронологическому возрасту ребенка.

Среднее значение *IQ* соответствует 100 баллам, а самые низкие могут приближаться к 0, самые высокие к 200. Стандартное (т.е. среднее для всех групп) отклонение – 16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека *IQ* находится между 84 и 100 баллами, и такова же доля лиц (34%) с показателем от 10 до 116 баллов. Таким образом, это основная масса (68%) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16% в каждой), результаты которых соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом  $-IQ$  от 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (*IQ* от 116 до 180).

Психологи и психиатры используют термин *олигофрения* (малоумие), под которым обозначают врожденную или приобретенную в раннем детстве (до 3-летнего возраста) недоразвитость интеллекта. Врожденное слабоумие (олигофрению) следует отличать от приобретенного, которое называют *деменцией*.

Врожденное слабоумие затрудняет возможность больным детям нормально адаптироваться в обществе, что приводит к очевидной для всех интеллектуальной неполноценности. Олигофрены отличаются недоразвитостью самых сложных, филогенетически молодых функций психики, мышления и речи, при сохранности эволюционно более древних функций и инстинктов. Олигофрения проявляется, прежде всего, в слабости абстрактного мышления, неспособности к обобщению, к отвлеченным ассоциациям. У олигофренов в интеллекте преобладают сугубо конкретные



связи, поэтому их критические возможности снижены, ассоциативно-логическая память остается малоразвитой.

Самая тяжелая форма слабоумия - идиотия, характеризуется  $IQ = 20$ , речь и мышление практически не формируются, преобладают эмоциональные реакции.

Средняя степень называется имбецильностью ( $IQ = 20-50$ ). Словарный запас имбецилов до 300 слов, они обучаемы, неплохо ориентируются в привычной житейской обстановке. У них большая внушаемость, склонность к слепому подражанию. Имбецилы нуждаются в опеке, хотя многие стремятся к самостоятельной жизни, любят жениться, выходить замуж, находя партнеров среди себе подобных.

Дебильностью называют легкую степень слабоумия ( $IQ < 75\%$ ), которую трудно отличить от психики на нижней границе нормы. Поведение дебилов достаточно адекватно и самостоятельно, речь развита. Поэтому дебильность замечается не сразу, а обычно в процессе начального обучения. В подростковом возрасте, когда дебилизм особенно проявляется, обнаруживаются дефекты в абстрактном мышлении. Дебилами все понимается буквально, переносный смысл пословиц, метафор не улавливается. Лица, страдающие дебильностью, овладевают преимущественно конкретными знаниями, усвоение теоретических знаний им не дается.

Степень дебилизации нигде официально не превышает 3,5%. Но многие сомневаются в этой цифре, так как ни одна страна не заинтересована в ее точности. По многим регионам нет вообще никаких данных, а специализированные исследования (в школах, армии, службах занятости) дают данные на порядок выше. Поэтому в ряде стран (только в Восточной Азии этой проблемы нет) решено, вслед за США, где дебилизм является национальной трагедией, признать его легкие формы нормой и максимально сократить в общедоступных школах долю обязательного учебного материала, требующего способностей к абстрактному мышлению. (Приложение №9)

### ***Проверь себя***

**1) Вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов и их преобразование, является .....**

- 1) Словесно-логическим
- 2) Теоретическим
- 3) Наглядно-действенным
- 4) Наглядно-образным

**2) Суждения могут быть ...**

- 1) индуктивными и дедуктивными
- 2) прямыми и косвенными
- 3) конкретными и абстрактными
- 4) истинными и ложными, общими, частными и единичными

**3) Коэффициент интеллектуальности есть...**

- 1) качественный показатель знаний, умений и умственных действий
- 2) характеристика, показывающая степень отдаленности мышления от патологических его проявлений
- 3) относительно устойчивая структура способностей по переработке разнокачественной информации
- 4) количественный показатель, указывающий на общий уровень развития мышления индивида

**4) Особенностью психического отражения на стадии элементарной сенсорной психики является (ются) ...**

- 1) воображение
- 2) элементарные формы мышления
- 3) чувствительность
- 4) отражение в форме образов

**5) Гибкость мышления – это умение ...**

- 1) увидеть и поставить любую проблему
- 2) при необходимости изменять намеченный ранее путь решения задач
- 3) принимать решения в короткий срок
- 4) проникнуть в сущность явления

**6) Форма мышления, отражающая в сознании человека существенные свойства предметов и явлений, называется ...**

- 1) суждением
- 2) аналогией

3) понятием

4) умозаключением

**7) Отражение действительности опосредованным путем при обязательном использовании речи:**

1) воображение

2) мышление

3) память

4) восприятия

5) ощущения

**8) Отражение общих и существенных признаков, связей и отношений предметов и явлений:**

1) воображение

2) мышление

3) память

4) восприятия

5) ощущения

**9) Вид мышления, направленный на решение практических задач:**

1) предметно-действенное

2) наглядно-образное

3) абстрактно-логическое

4) практическое

5) теоретическое

**10) Вид мышления, при котором человек для решения задач использует образы, непосредственно извлекаемые из памяти или воссоздаваемые воображением:**

1) предметно-действенное

2) наглядно-образное

3) абстрактно-логическое

4) практическое

5) теоретическое

**11) Вид мышления, который неразрывно связан с манипулированием предметами, неразрывно связан с моторными действиями:**

1) предметно-действенное

2) наглядно-образное

3) абстрактно-логическое

4) практическое

5) теоретическое

Приложение 10

## ТЕМА 9. ВООБРАЖЕНИЕ

*Воображение* – психический процесс, который заключается в создании новых представлений на основе имеющегося опыта.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не встречался.

Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности.

Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей. Воображение выводит человека за пределы его сиюминутного существования, напоминает ему о прошлом, открывает будущее. Обладая богатым воображением, человек может «жить» в разном времени, что не может себе позволить никакое другое живое существо в мире. Прошлое зафиксировано в образах памяти, произвольно воскрешаемых усилием воли, будущее представлено в мечтах и фантазиях.

Благодаря воображению человек ставит цели, планирует свою деятельность, творит, создает предметы материальной и духовной культуры. Воображение является основой образного мышления. Оно позволяет человеку ориентироваться и находить решения в ситуациях, когда практические действия просто невозможны. Воображение позволяет человеку принимать решения при дефиците исходной информации, формировать высоко вероятностные предположения в проблемных ситуациях. Именно таким образом человек может в субъективном плане выходить за рамки наличной жизненной ситуации, перемещать себя в будущее или прошлое, находить принципиально новые решения. Воображение играет важную роль в саморегуляции психического состояния. Субъективно погружая себя с помощью специально созданных образов в определенные жизненные ситуации, человек может освобождаться от

внутренней напряженности, расслабляться, настраиваться на решение поставленных задач и т.п.



### А вы знаете что?

Для развития воображения можно воспользоваться следующими практическими советами:

1. Стараться всё увиденное, услышанное, прочувствованное и обдуманное по мере возможности представлять и закреплять в памяти в виде образов.
2. Изображать знания, полученную информацию в виде схем, чертежей, условных обозначений, символов и т.п. Привносить в соответствующие изображения как можно больше творческой фантазии.
3. Научиться изображать объёмные предметы в различных проекциях или просто умственно представлять себе, как тот или иной предмет выглядит с разных позиций и сторон.
4. В меру имеющихся способностей пробовать заниматься литературным, техническим и другими видами творчества.
5. Последовательно выполнить, добившись быстроты и высокого качества, специальные упражнения, направленные на развитие способности образно представлять:
  - а) выберите какой-нибудь знакомый вам предмет. Внимательно посмотрите на него в течение 20-30 с для того, чтобы хорошо запомнить, как он выглядит. Переведите взор в другую часть комнаты и представьте себе, что этот предмет также переместился туда. Постарайтесь "увидеть" его на новом месте таким, каким вы уже видели его. Если это не удастся сделать сразу, повторите упражнение. Выполните его с двумя-тремя другими, более сложными предметами.
  - б) взгляните на какой-нибудь предмет, запомните, как он выглядит. Закройте глаза, мысленно поверните предмет на 90 в любую сторону и, не открывая глаз, представьте себе, как этот предмет выглядит под данным углом зрения. Повторите упражнение, мысленно разворачивая

данный предмет в разные стороны на 120 и 180. Повторите это же упражнение с двумя-тремя другими предметами, более сложными.

в) представьте себя не на том месте, где вы сейчас расположены, а где-то рядом. Рассмотрите себя как бы со стороны. Прodelайте это упражнение, "меняя" всякий раз место своего расположения, позу, выражение лица, положение рук, одежду и т.п.

г) представьте себе, что рядом с вашим образом, вызванным благодаря выполнению упражнения и находящимся в другом месте, имеется образ другого, знакомого вам человека. Прodelайте с образом этого человека те же упражнения, которые вы прodelали с собственным образом, выполняя задание в). При этом в вашей голове должен сохраняться и ваш собственный образ, т.е. мысленно вы должны будете видеть не одного, а сразу двух человек.

д) представьте себе, что оба человеческих образа, которые возникли в вашем воображении при выполнении упражнения г), разговаривают друг с другом, у них меняются голос, выражение лица, положение тела, движения рук. Попробуйте оценить эти изменения.

### ***Проверь себя***

**1) Прием воображения, с помощью которого человек выделяет какую-либо часть целого и делает её доминирующей, называется ...**

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1) акцентированием | 2) агглютинацией |
| 3) аналогией       | 4) типизацией    |

**2) Акцентирование в воображении представляет собой ...**

- 1) увеличение или уменьшение предмета, а также изменение отдельных его частей
- 2) сочетание отдельных элементов различных образов предметов в новых, более или менее необычных комбинациях
- 3) подчеркивание тех или иных черт
- 4) создание новых образов на основе «склеивания» представлений

**3) К виду воображения можно отнести ...**



**10) Определите вид воображения, при котором действительность сознательно конструируется, а не просто механически копируется:**

- 1) воссоздающее            2) произвольное            3) творческое  
4) произвольное            5) галлюцинации

**11) Определите вид воображения, при котором создание образа происходит на основе словесного описания воспринятых изображений картин, схем, карт:**

- 1) воссоздающее            2) произвольное            3) творческое  
4) произвольное            5) галлюцинации

**12) Определите вид воображения, при котором происходит самостоятельное создание новых образов, которые реализуются в оригинальных продуктах деятельности:**

- 1) воссоздающее            2) произвольное            3) творческое  
4) произвольное            5) галлюцинации

Приложение 11, 12



## ТЕМА 10 ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Объективные свойства предметов и явлений окружающей действительности отражаются человеком посредством познавательных процессов. Но каждый отражаемый объект, каждое событие вызывают к себе определенное отношение человека в зависимости от того, как они связаны с его потребностями.

В эволюции сформировалась особая форма психического отражения значимых объектов и событий – эмоции. Один и тот же объект или событие рождает у разных людей различные эмоции, потому что у каждого из них свое, специфическое отношение к данному объекту.

**Эмоции** – это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.

Эмоции, проявляющиеся в виде удовольствия, называются положительными, а в виде неудовольствия – отрицательными.

Положительные эмоции человек испытывает, когда удовлетворяется какая-либо потребность или он видит такую возможность. В этом случае его активность направляется на сохранение или достижение положительного воздействия. Если потребность не реализуется, человек переживает чувство неудовольствия, а его активность направляется на то, чтобы избежать вредных или нежелательных воздействий.



### **А вы знаете что?**

Существуют приемы помогающие прервать стресс, к ним относятся:

1. **Прием выражения эмоций и чувств.** Не надо все держать в себе – это отрицательно сказывается на душевном состоянии. Облечение стресса в слова предотвращает самоизоляции. Обмен мнениями часто играет роль буфера, поскольку общение и разделение чувств с окружающими – уникальный способ избавления от стресса.

**2. Прием отвлечения.** Обязательно старайтесь находить в течение дня время на занятие, никак не связанное с деятельностью. Отвлечение крайне необходимо для сохранения свежего восприятия обстановки.

**3. Прием учетов биоритмов.** У каждого из нас в течение рабочего дня есть определенные часы прилива энергии. Зная свои часы прилива, планируйте дела, неизбежно связанные со стрессом на это время.

**4. Прием ограничения и контроля.** Научитесь говорить «нет». Не позволяйте излишне нагружать себя дополнительными заданиями, не являющимися обязательными. Оставляя за собой право выбора, заставляя считаться с собой, вы обретете ощущение контроля над ситуацией, что необходимо для устойчивости к стрессам.

Очень важно знать следующие правила саморегуляции в условиях профессионального стресса:

**1. Наблюдать за самим собой.** Успешность построения личной программы защиты от стресса зависит от того, насколько точно и своевременно человек умеет замечать, что он вступает в «зону» стресса и теряет самоконтроль.

**2. Искать способы остановки самого себя.** На первой стадии стресса важно «взять перерыв» и усилием воли прервать свои действия: сделать паузу в общении, помолчать несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое замечание; выйти из комнаты; переместиться в другую, отдаленную часть помещения.

**3. Заняться чем - ни будь другим,** что даст возможность снять напряжение; перебрать деловые бумаги, полить цветы на подоконнике, заварить чай; выйти в коридор и поговорить на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.); подойти к окну и посмотреть на небо и деревья, порадоваться солнцу, дождю или снегу; обратить внимание на идущих по улице людей; попробовать вообразить, о чем думают проходящие мимо люди; зайти в туалетную комнату и на две минуты опустить ладони под холодную воду. Такой «перерыв» можно практиковать как можно чаще в те

моменты, когда происходит потеря самоконтроля. Важно, чтобы действие «остановки самого себя» вошло в привычку.

**4. Серьезно задуматься над тем, какие моменты помогают снять напряжение.** Что Вас больше всего радует? Чем Вы занимаетесь с увлечением? И старайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят удовлетворение и радость.

### ***Проверь себя***

**1) Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются**

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1) практическими | 2) эстетическими     |
| 3) моральными    | 4) интеллектуальными |

**2). Самопознание субъектом своих внутренних психических актов и состояний называется ...**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1) эмоцией    | 2) переживанием |
| 3) установкой | 4) рефлексией   |

**3) Способность к сопереживанию и сочувствию другим называется:**

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1) эмпатия   | 2) симпатия   | 3) альтруизм |
| 4) аттракция | 5) аффилиация |              |

**4) Переживания, которые повышают активность человека, побуждая к поступкам называются:**

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1) стеническими эмоциями       | 2) астеническими эмоциями  |
| 3) стрессом                    | 4) эстетическими чувствами |
| 5) интеллектуальными чувствами |                            |

**5) Эмоциональное состояние, возникающее при неудачах, сопровождающееся состоянием безысходности, крушением надежд:**

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| 1) апатия     | 2) депрессия | 3) фрустрация |
| 4) конформизм | 5) аффект    |               |

**6) Относительно слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, отражающееся на деятельности и поведении:**

- |                 |           |               |
|-----------------|-----------|---------------|
| 1) влюблённость | 2) любовь | 3) настроение |
| 4) тоска        | 5) скука  |               |

**7) Действия, совершающиеся под влиянием сильных эмоции, называются:**

- 1) произвольными                      2) непроизвольными    3) импульсивными  
4) спонтанными                      5) целенаправленными.

**8) Переживания, которые снижают активность человека, расслабляют его, называются:**

- 1) стеническими эмоциями                      2) астеническими эмоциями  
3) стрессом                      4) апатией                      5) депрессией

**9) Состояние душевного расстройства, подавленности, связанное с упадком сил и снижением активности называется:**

- 1) стеническими эмоциями                      2) астеническими эмоциями  
3) стрессом                      4) апатией                      5) депрессией

**10) Состояние, возникающее в экстремальных ситуациях, требующее от человека мобилизации сил и энергии:**

- 1) стеническими эмоциями                      2) астеническими эмоциями  
3) стрессом                      4) аффектом                      5) депрессией

Приложение 13, 14, 15, 16.

## ТЕМА 11. ВОЛЯ И ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ

Одной из главных особенностей человеческого сознания является активность в выборе целей и средств их достижения. В этом выражается свобода воли человека. Человек свободен в своих мыслях и действиях не потому что они причинно не обусловлены, а потому что объективные условия не вынуждают его поступать однозначно. Он всегда имеет возможность решить, выбрать, как именно ему следует поступить.

Достижение человеком сознательно поставленных целей, связанных с удовлетворением его потребностей, есть основное содержание активности субъекта в форме деятельности. Осуществление каждого конкретного вида деятельности и, прежде всего, трудовой, направленной на преобразование окружающего мира, требует от человека выполнения сложной системы преднамеренных, произвольных действий. Произвольными называются действия, которые выполняются на основе осознанных целей и представления путей их достижения.

Достаточно часто человек не может осуществить свое намерение легко и быстро. Действия, которые осуществляются на основе сознательных целей, но при этом совершаются в условиях конфликта, в условиях преодоления внутренних или внешних препятствий, называются волевыми действиями.

**Воля** - это процесс сознательного регулирования человеком своих действий, требующих преодоления внутренних и внешних трудностей.

Волевое поведение характеризуется сознательностью деятельности. Человек сознательно идет к поставленной цели. Другим важнейшим признаком волевого поведения является его связь с преодолением внутренних и внешних препятствий. В качестве внутренних препятствий могут выступать усталость, желание развлечься, инертность, лень и т. д. Примером внешних препятствий может служить отсутствие необходимого инструмента для работы или противодействие других людей, не желающих того, чтобы поставленная цель была достигнута.

## *Проверь себя*

### **1) Понятие «воля» предполагает**

- 1) умение тормозить чувства, действия, мысли, мешающие осуществлению принятию решения
- 2) сознательное регулирование человеком психики и поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий
- 3) умение мобилизовать свои возможности для длительного преодоления трудностей
- 4) способность контролировать эмоциональную сферу

### **2) Способность человека самому принимать ответственные решения и реализовать их в деятельности – это ...**

- 1) принципиальность
- 2) целеустремленность
- 3) настойчивость
- 4) решительность

### **3) Психическая особенность человека, проявляющаяся в преодолении препятствий на пути к поставленной цели:**

- 1) страх
- 2) воля
- 3) самовоспитание
- 4) самообладание
- 5) решительность

### **4) Кто писал, что воля - это «деятельная сторона разума и морального чувства»:**

- 1) Павлов
- 2) Сеченов
- 3) Теплов
- 4) Бехтерев
- 5) Мерлин

### **5) Физиологической основой воли является:**

- 1) динамический стереотип
- 2) образование сложных систем нервных связей
- 3) совокупность сложных комбинаций рефлексов
- 4) агглютинация
- 5) безусловные рефлексы

### **6) Воля:**

- 1) свободна, не зависит от внешних и внутренних факторов
- 2) зависит от деятельности коры больших полушарий головного мозга

3) обусловлена деятельностью мозга и общественно - историческими условиями

4) не свободна

5) обусловлена стереотипами

**7) Какой этап является наиболее важным в волевом действии:**

1) осознание цели

2) борьба мотивов

3) выбор решения

4) анализ

5) оценка

## Раздел II ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

### ТЕМА 12. ЛИЧНОСТЬ

В психологической науке категория личности относится к числу базовых категорий. Она не является сугубо психологической и изучается, по существу, всеми общественными наукам. Но проблема личности в психологии выступает и как самостоятельная. И при этом в разных планах изучается различными отраслями психологической науки. Важнейшая теоретическая задача состоит в том, чтобы вскрыть объективные основания тех психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, как индивидуальность и как личность.



#### А вы знаете что?

Слово, от которого образовано слово «личность» – «личина». По словарю В. Даля, значение слова «личина» – «накладная рожа, харя, маска... Ложный, притворный вид, лукавое притворство». Это послужило основанием для представлений о том, что «личность» – маска, которую человек надевает на себя, исполняя некоторую роль для общества, для близкого окружения (семьи, друзей), даже для самого себя. Личность сознательно принимает и исполняет определенную социальную роль, относясь к ней и преобразуя ее. Социальные роли есть формы реализации личности.

#### *Проверь себя*

**1) Представление личности о себе, о том «какой я есть» - это \_\_\_\_\_**

**я – концепция**

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1) реальная       | 2) идеальная |
| 3) фантастическая | 4) возможная |

**2) В структуру личности (по С.Л. Рубинштейну) входят...**

- 1) направленность, биологическая подструктура, особенности протекания психических процессов
- 2) направленность, подструктура неосознаваемых процессов, репертуар социальных ролей;
- 3) оно, Я, сверх-я;



4) направленность, подструктура опыта, индивидуально – типологические свойства личности.

**3) В когнитивную составляющую самосознания входят ...**

- 1) знание личности о себе
- 2) презентация себя
- 3) отношение личности к себе
- 4) управление собой

**4) Сопереживание, сочувствие, понимание эмоциональных состояний других людей называется ...**

- 1) рефлексией
- 2) проекцией
- 3) аттракцией
- 4) эмпатией

**5) Действие стресса может быть ...**

- 1) усиливающимся
- 2) все ответы верны
- 3) оказывающим положительное влияние на деятельность
- 4) оказывающим отрицательное влияние на деятельность

**6) Человек как носитель типичных, природно-обусловленных свойств – это.**

- 1) личность
- 2) субъект деятельности
- 3) индивид
- 4) индивидуальность

**7) Основной источник активности индивида, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, - это**

- 1) стимул
- 2) интерес
- 3) цель
- 4) потребность

**8) Оценка личности самим себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется ...**

- 1) рефлексией
- 2) притязанием
- 3) интроспекцией
- 4) самооценкой

Приложение 17, 18, 19

### ТЕМА 13. ТЕМПЕРАМЕНТ

Все люди отличаются особенностями своего поведения: одни подвижны, энергичны, эмоциональны, другие медлительны, спокойны, невозмутимы, кто-то замкнут, скрытен, печален. В скорости возникновения, глубине и силе чувств, в быстроте движений, общей подвижности человека находит выражение его темперамент – свойство личности, придающее своеобразную окраску всей деятельности и поведению людей.

*Темперамент* – совокупность врожденных индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную стороны его поведения, деятельности и общения.

Создателем учения о темпераменте считается древнегреческий врач Гиппократ (v в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма»:

- если преобладает кровь («сангвис»), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный и т.д.;
- если преобладает желчь («холе»), то человек будет холериком – желчным, раздражительным, возбудимым;
- если преобладает слизь («флегма»), то флегматичный – спокойный, медлительный и т.д.;
- если преобладает черная желчь («мелана-холе»), то меланхолик – болезненно застенчивый и впечатлительный.

Смесь этих жидкостей, утверждал Гиппократ, и лежит в основе основных типов темпераментов: сангвинического, холерического, меланхолического и флегматического. Сам термин темперамент в переводе с латинского означает «надлежащее соотношение частей».

Дав, в общем, правильное описание основных типов темперамента, Гиппократ не мог дать научного их обоснования.

## Принципы подходов к типам темперамента

**1. «Ни минуты покоя».** Таков принцип подхода к холерику, который опирается на использование его **плюсов**: энергичность, увлеченность, страстность, подвижность, целеустремленность и нейтрализацию **минусов**: вспыльчивость, агрессивность, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность. Холерик все время должен быть занят делом, иначе он свою активность направит на коллектив и может разложить его изнутри.

**2. «Доверяй, но проверяй».** Это уже подходит к сангвинику, имеющему такие **плюсы**: жизнерадостность, увлеченность, отзывчивость, общительность и **минусы**: склонность к зазнайству, разбросанность, легкомыслие, поверхностность, свехобщительность и ненадежность. Милый человек сангвиник всегда обещает, чтобы не обидеть другого, но далеко не всегда исполняет обещанное, поэтому надо проконтролировать, выполнил ли он свое обещание.

**3. «Не торопи».** Таким должен быть подход к флегматику, имеющему **плюсы**: устойчивость, постоянство, активность, терпеливость, самообладание, надежность и, конечно, **минусы**: медлительность, безразличие, «толстокожесть», сухость. Главное, это то, что флегматик не может работать в дефиците времени, ему нужен индивидуальный темп, поэтому не надо его подгонять, он сам рассчитывает свое время и делает дело.

**4. «Не навреди».** Это девиз для меланхолика, который также имеет свои **плюсы**: высокая чувствительность, мягкость, человечность, доброжелательность, способность к сочувствию и, конечно, **минусы**: низкая работоспособность, мнительность, ранимость, замкнутость, застенчивость. На меланхолика нельзя кричать, слишком давить, давать резкие и жесткие указания, так как он очень чувствителен к интонациям и очень раним.

началу

## Дружба и любовь в зависимости от темперамента

САНГВИНИК

переживает симпатии легко, ярко и весело

ХОЛЕРИК

дружит с немногими, другом командует, сильно привязан, склонен к гневу, ревности, к разрыву

ФЛЕГМАТИК

не склонен к выражению ярких чувств, спокойное отношение к партнеру, влюбчив, спокойная привязанность

МЕЛАНХОЛИК

преданность, подчиняется паре, стыдится открывать свои чувства, однолюб

## Движения и походка



## Уверенность в зависимости от темперамента



началу

# Аппетит



# Сон



**Представьте:** вы сидите на скамейке, рядом с вами лежит ваша шапка, к вам подходит человек и садится на неё! Как вы отреагируете???



1.



2.



3.



4.

## ***Проверь себя***

### **1) Сила нервной системы характеризуется**

- 1) преобладание процессов возбуждения над процессом торможения
- 2) сменой одного нервного процесса другим
- 3) преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения
- 4) работоспособностью и выносливостью клеток коры головного мозга

### **2) Представители темпераментной группы, обладающие особой чувствительностью и испытывающие трудности в общении с малознакомыми людьми, - это...**

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1) холерики    | 2) флегматики |
| 3) меланхолики | 4) сангвиники |

### **3) Доставляют больше всего проблем учителям своей дисциплиной дети**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1) сангвиники | 2) холерики    |
| 3) флегматики | 4) меланхолики |

### **4) Физиологической основой темперамента является ...**

- |                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| 1) инстинкт                        | 2) комплекс |
| 3) тип высшей нервной деятельности | 4) рефлекс  |

### **5) Темперамент, проявляющийся в эмоциональной неустойчивости и нерешительности, глубоких переживаниях, даже из-за мелочей, ввиду слабого типа нервной системы (*по теории И.П. Павлова*):**

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1) сангвиник | 2) меланхолик | 3) флегматик |
| 4) холерик   | 5) инертность |              |

### **6) Темперамент, характеризующийся активностью, энергичностью, самообладанием, хорошей работоспособностью, коммуникабельностью и лёгкостью приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды:**

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 1) сангвиник | 2) меланхолик | 3) флегматик |
| 4) холерик   | 5) инертность |              |

### **7) Темперамент, характеризующий индивид замедленной скоростью протекания нервных процессов, маловыразительной мимикой:**



- 1) сангвиник                      2) меланхолик                      3) флегматик  
4) холерик                      5) инертный

**8) Темперамент, характеризующийся безудержностью, вспыльчивостью, резкостью, стремительностью и непредсказуемым поведением в общении с окружающими:**

- 1) сангвиник                      2) меланхолик                      3) флегматик  
4) холерик                      5) инертный

**9) Свойство нервной системы, характеризующееся лёгкостью возникновения возбуждения и торможения при формировании условных рефлексов:**

- 1) инертность                      2) торможение                      3) динамичность  
4) меланхолия                      5) лабильность

**10) Соотношение динамических особенностей психики, проявляющиеся в интенсивности, скорости, силе нервных реакций индивида эмоциональной окраске его деятельности взаимоотношений с окружающими:**

- 1) инертность                      2) торможение                      3) динамичность  
4) темперамент                      5) лабильность

**11) Физиологический процесс, противоположный возбуждению, ведущий к замедлению или задержке проведения импульсов в нервных центрах:**

- 1) инертность                      2) торможение                      3) динамичность  
4) меланхолия                      5) лабильность

**12) Замедленность ответных реакций человека на раздражители, воздействующие на него, что присуще, обычно, лицам с флегматическим темпераментом:**

- 1) инертность                      2) торможение                      3) динамичность  
4) меланхолия                      5) лабильность

Приложение 20

## ТЕМА 14. ХАРАКТЕР

Слово «характер» в переводе с греческого означает «черта», «печать», «признак». Характер человека как бы накладывает определенный отпечаток на его поведение, на взаимоотношения с другими людьми, является определенным признаком его личности.

*Характер* – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющиеся в поведении и деятельности человека. Характер представляет собой неповторимое сочетание психологических качеств, индивидуальных особенностей личности, именно характер дает основание для суждения о том, хороший ли это человек или нет.

### Акцентуация характера

Понятие «акцентуации» было введено в психологию К. Леонгардом.

Он считал, что у 20-50% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. Акцентуация характера - преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной - от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни - психопатии. Психопатия - болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате которого резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми; психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но в отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме.

Чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, называются акцентуацией характера. Практически это предельная величина, крайний вариант проявления нормы.

В истории наук известны попытки объяснения характера различных людей от строения и очертания их лица (физиогномика), от формы кисти рук и складов кожи ладоней (хиромантия), от цвета глаз и волос и т.п. Широкое распространение получили конституционные теории, связывающие особенности характера личности с его внешним видом (Ч. Ломброзо, Э. Кречмер, У. Шелдон)

Немецкий психиатр **Э. Кречмер**, опубликовавший в 1921 г. работу под названием «Строение тела и характер» (в русском переводе книга вышла в 1924 г., последнее переиздание 1995 г.). Он обратил внимание, что каждому из двух видов заболеваний маниакально-депрессивному (циркулярному) психозу и шизофрении соответствует определенный тип телосложения. Это позволило ему утверждать, что тип телосложения определяет психические особенности людей и их предрасположенность к соответствующим психическим заболеваниям. Многочисленные клинические наблюдения



**Рис. 2. Девушка-астеник в сложной ситуации**

побудили Э.Кречмера предпринять систематические исследования строения человеческого тела. Произведя множество измерений различных его частей, автор выделил **четыре конституциональных типа**.

1. Лептосоматик (греч. leptos - «хрупкий», soma - «тело»). Обладает телосложения, высокого роста, грудная клетка плоская, вытянутое лицо яйцеобразной формы (анфас). Длинный тонкий нос и неразвитая нижняя челюсть образуют так называемый угловой профиль.

Плечи у лептосоматика узкие, нижние конечности длинные, кости и мышцы тонкие. Индивидов с крайней выраженностью этих особенностей Э. Кречмер называл астениками (греч. astenos - «слабый»).



Рис. 1. Высокий астеник в активной позе (шарж на Бернарда Шоу)



Рис. 3. Пикник, критически оценивающий собеседника

Пикник (греч. *рукнос* - «толстый, плотный»). Ему свойственны чрезмерная тучность, малый или средний рост, расплывшееся туловище, большой живот, круглая голова на короткой шее. Относительно большие периметры тела (головы, груди и живота) при узких плечах придают телу бочкообразную форму. Люди этого типа склонны к сутулости.



Рис.4. Атлетик, настроенный  
весьма агрессивно

4. Атлетик (греч. *athlon* - «борьба, схватка»). Имеет хорошую мускулатуру, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкий плечевой пояс и узкие бедра, отчего фронтальный вид тела образует трапецию. Жировая прослойка не выражена. Лицо в форме вытянутого яйца, нижняя челюсть хорошо развита.

В зависимости от склонности к разным эмоциональным реакциям Э. Кречмер выделил две большие группы людей. Эмоциональная жизнь одних характеризуется диадетической шкалой (т. е. свойственные им настроения можно представить в виде шкалы, полюсы которой: «веселый - печальный»). У представителей этой группы циклотимический тип темперамента.

Эмоциональная жизнь других людей характеризуется психэстетической шкалой (чувствительный эмоционально тупой, невозбудимый). Эти люди обладают шизотимическим темпераментом.



5. Шизотимик (это название происходит от «шизофрении») имеет лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут, склонен к колебаниям эмоций от раздраженности до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абстракции.

6. Циклотимик (название связано с циркулярным, или маниакально-депрессивным, психозом) противоположность шизотимика. Имеет пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Эмоции колеблются между радостью и печалью. Легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.



7. Дипластик - человек с неправильным телосложением, о психическом типе которого ничего определенного сказать нельзя, хотя, как правило, обнаруживается склонность к какому-либо типу. Чаще дипластиком являются женщины. У них отличия типов телосложения менее ярко выражены, «стерты», и потому труднее различимы.

Занятия спортом и режим питания, конечно, влияют на фигуру человека. Однако наиболее характерные признаки конституции сохраняются - это, прежде всего, длина шеи и общее соотношение частей тела. Астеники, особенно высокие, если и толстеют, то неравномерно. Чаще всего у них растет живот, а плечи остаются относительно узкими, шея - тонкой. Занятия спортом могут расширить плечи, грудь и шею астеника любого роста, особенно небольшого, но руки, ноги и шея (а у астеника высокого роста и голова) останутся относительно удлиненными.

Пикник может похудеть, но шея останется короткой и голова круглой, к тому же она будет смотреться крупной. Вообще слишком худой пикник напоминает съездившийся воздушный шарик.

### **Черты лица человека и его характер**

При знакомстве с человеком сознательное, произвольное внимание наиболее долго концентрируется на его *лице*.

**По форме традиционно выделяют пять типов лиц. Примеры изображены на рис. 5.**

Эталоном считается *овальное лицо*. Такое идеальное лицо имеет

правильные пропорции, и кажется, что его обладатель должен был бы иметь идеальный характер. Увы, в жизни такие лица встречаются крайне редко, а идеальные характеры не встречаются вообще. Пропорции большинства лиц, скорее, тяготеют к тому или иному типу, сочетая в себе и признаки других.

**Продолговатое лицо** - так называемый аристократический тип. Считается, что продолговатая форма лица (особенно если она достигается за счет высокого лба) свидетельствует об интеллекте, чувствительности, уравновешенности и рассудительности. Такие люди обладают организаторским талантом и ярко выраженной целеустремленностью.

**Круглое лицо** традиционно ассоциируется с добродушием, миролюбием, мягкостью и обаянием. Считается, что круглолицые любят комфорт, вкусную еду и приятную компанию. Житейские обобщения порой заставляют считать круглолицего человека недалеким и простоватым. Кроме того, круглое лицо сейчас «не в моде». Наверное, поэтому многие женщины с таким лицом стремятся изменить его форму, чтобы оно выглядело более овальным (для этой цели разработано множество косметических и парикмахерских приемов).

Человек с **треугольным лицом**, вероятно, обладает высокой чувствительностью, нередко — одаренностью, неординарностью мышления и тягой к новым впечатлениям.

**Квадратное лицо**, форма которого создается квадратным подбородком и выдающимися скулами, характерно для людей, склонных во всем видеть причины материального свойства, энергичных, прямолинейных и жестких. Они могут быть очень дисциплинированными и исполнительными или, наоборот, мятежными бунтарями. Такими лицами часто обладают герои боевиков и приключенческих фильмов как образцы «суровой мужественности».

Форма лица во многом определяется формой **подбородка**. Рассмотрим признаки характера, которые обычно связывают с этой частью лица.

**Широкий подбородок** считается свидетельством волевых качеств, склонности человека решать многие проблемы силовым путем и



повышенным вниманием к материальной стороне жизни. Не исключено, что он может быть резким и грубым. А если к тому же у него большая голова, то это может быть проявлением упрямства и упорства.

**Закругленный подбородок** указывает на то, что его обладатель — человек чувствительный и разумный.

**Острый подбородок** наводит на мысль о хитрости и, возможно, хорошем потенциале предпринимательских качеств.

**Выдающийся вперед подбородок** ассоциируется с волевыми качествами и уверенностью. Это, кстати, отмечается и в поведенческих реакциях: если человек хочет продемонстрировать уверенность и решительность, он, обычно, выдвигает подбородок, вперед, чуть его приподняв, иногда, правда, это проявление заносчивости.

**Скошенный вниз подбородок** воспринимается как указывающий на недостаток волевых качеств (иногда «трудный характер»).

**Раздвоенный подбородок у мужчин** считается признаком страстной природы, недаром такие мужчины часто пользуются успехом у женщин.

«Осмотр» других деталей лица начнем сверху. Кое-что можно сказать о человеке по форме его *лба*. Принято считать, что **высокий и широкий лоб** («сократовский») свидетельствует об уме человека, его склонности к интеллектуальным видам деятельности. Недаром интеллектуалов иногда называют «высоколобыми». Круглая линия волос при высоком лбе указывает на независимость характера. Но иногда бывает трудно распознать действительно высокий лоб (например, если человек начинает лысеть со лба).

Наоборот, человек, у которого *низкий, угловатый и скошенный лоб*, воспринимается как имеющий низкий интеллект, и часто это действительно так. *Узкий лоб* при низкой линии волос указывает на посредственность, даже примитивность природы. Вспомните, например, грим актера, который играл Шарикова в фильме «Собачье сердце».

Некоторую информацию о человеке несет форма его *губ*. **Тонкие губы** воспринимаются как признак эмоциональной холодности, расчетливости. Чем больше выпрямлена линия губ, тем более сух и

расчетлив человек, а если они образуют прямую линию, то принято считать, что от такого человека можно ожидать энергичных и решительных действий.

**Толстые, выдвинутые вперед губы** оцениваются как признак чувствительности и хорошего аппетита.

**Несомкнутые, расслабленные губы** являются признаком нерешительности.

**Слабая и относительно плохо развитая верхняя губа** при выпяченной нижней губе рассматривается как признак самомнения и тщеславия.

Если же **вперед выдвинута верхняя губа**, да к тому же она немного припухшая, это может быть свидетельством хорошего, неконфликтного характера.

Если **уголки губ приспущены**, то это признак привычного плохого настроения, пессимистического взгляда на мир. Вероятно, такому человеку свойственна эгоцентричность и капризность. **Губы, слегка кривящиеся в одну сторону**, являются признаком нервозности и постоянной неудовлетворенности жизнью.

В завершение «осмотра» лица остановимся на общей **подвижности мимики** (см.: Зазыкин В. Г., 1997; Степанов С.С, 2001). По силе и скорости движений мимических мышц, по изменениям выражений лица можно судить о наличии быстро сменяющих друг друга внутренних переживаниях, об активном восприятии происходящего. **Очень подвижная мимика** свидетельствует о быстрой реакции на внешние раздражители. Обычно она характерна для людей с импульсивным поведением. **Малоподвижная мимика** указывает на постоянство душевных процессов, свидетельствуя о редко изменяющемся, устойчивом настроении. Такая мимика ассоциируется со спокойствием, рассудительностью, надежностью и уравновешенностью.

Учитывать особенности мимики, конечно, нужно, но при этом следует соблюдать осторожность в выводах, потому что каждый человек на протяжении всей жизни учится владеть своим лицом, произвольно

регулировать его выражение. Это может ввести в заблуждение чересчур доверчивого наблюдателя. Кроме того, подвижность мимики зависит от национальных особенностей. У народов Северной Европы лица относительно малоподвижные, а у народов Южной Европы и Латинской Америки — более подвижные. Мимика народов Востока и тем более людей других рас вообще малопонятна большинству российских наблюдателей.



### **А вы знаете что...?**

О характере человека можно судить по его позам, походке жестам и мимике.

Так, поза, при которой одна рука засунута в карман или за обшлаг пиджака, а другая жестикулирует, голова приподнята, называется «дуче Муссолини». Эта поза говорит о высокомерии, надменности. Контактируя с таким человеком, необходимо держаться с достоинством и уверенностью, не раздражаться, стараться перевести разговор на темы, в которых собеседник не компетентен.

Если ваш собеседник сидит верхом на стуле, лицом к спинке, скрестил руки и положил на них голову, т. е. занял «круговую оборону», он необщителен, замкнут, агрессивен. Разговаривать с таким человеком лучше стоя, обращаясь к нему сверху вниз, или встать сзади, вынуждая его выйти из «укрытия».

Если человек сидит или стоит прямо, внимательно слушает собеседника, не перебивая его, идет уверенно, твердо ставя ногу, не горбясь, не размахивая руками, можно предположить, что он воспитан, организован, дисциплинирован, уверен в себе. Также об уверенности в себе говорит прямой зрительный контакт, благожелательное отношение к словам собеседника.

У агрессивного человека взгляд напряженный, силовой. У подозрительного, недоверчивого - взгляд искоса, украдкой. Стиснутые без нервного напряжения губы говорят об аккуратности. Если губы поданы вперед, нервно подрагивают - демонстрация слабого характера, обидчивости, плаксивости. Нижняя губа опущена и выпячена, взгляд прищуренный, свысока - свидетельство брезгливости.

Если при улыбке морщится нос, это говорит о кокетливости, сентиментальности. Если, смеясь доброй шутке, человек закрывает глаза, можно предположить его доброту, отзывчивость, готовность в трудный момент прийти окружающим на помощь.

Человек с сильным характером часто держит одну руку в кармане, оставляя большой палец снаружи. Такой человек часто лишен чувства юмора. Контактируя с ним, хорошо быть, подчеркнуто вежливым, сдержанным, не провоцировать его на скандал. Сплетенные ноги сигнализируют о стеснительном характере. Чаще такой характер демонстрируют женщины. В общении с ними необходима особая мягкость, сердечность.

### **Глаза и язык взгляда**

В процессе общения очень важную роль играют *глаза*. По данным психологов, собеседники, находясь на расстоянии одного - двух метров, смотрят друг на друга не менее 50—70% времени общения при продолжительности одного взгляда от 1 до 8 с.

Интерес к глазам как «зеркалу души» в отечественной культуре широко известен; например, Л.Н.Толстой сумел описать более 85 оттенков взгляда. Филологический анализ около 100 фразеологизмов русского языка выявил, что 36,3 % из них содержат ключевое слово «глаза». Однако не совсем верно, что глаза — «зеркало души». В одном из исследований людям предлагалось определять особенности характера и настроения человека только по глазам (все остальное было закрыто маской). Это никому не удалось, так как сами по себе глаза мало что выражают. Значимым является восприятие глаз в соотношении с другими частями лица, а также движений глаз и направлений взгляда. Вообще для понимания психологического состояния человека недостаточно наблюдать только за его взглядом. Такие наблюдения должны сочетаться с наблюдениями за другими особенностями поведения, но учитывать язык взгляда необходимо.

Язык взгляда очень разнообразен. Так, **полностью открытые глаза** характеризуют высокую восприимчивость чувств и рассудка, общую

живость. **Слишком же широко открытые («вытарашенные»)** глаза свидетельствуют об усилении оптической привязанности к окружающему миру. **Прикрытые, «занавешенные»** глаза зачастую являются признаком инертности, равнодушия, высокомерия, скуки или сильного утомления. **Суженный или прищуренный** взгляд означает либо сконцентрированное пристальное внимание, наблюдение, либо, если этот взгляд сбоку, — коварство, хитрость. **Взгляд сбоку, углами глаз**, но не прищуренный, свидетельствует об отсутствии искренности, скепсисе, недоверии. **Взгляд снизу** (при склоненной голове) указывает либо на агрессивную готовность к действиям, либо (при согнутой спине) на подчиненность, покорность, услужливость. **Взгляд сверху** вниз (при откинутой голове) обнаруживает чувства превосходства, высокомерия, презрения, желания господства. **Уклоняющийся** взгляд указывает на неуверенность, скромность или робость, возможно, чувство вины.

Важная социальная функция взгляда состоит в том, что мерой симпатии людей друг к другу, так же, как и мерой, их взаимосвязи, является количество и продолжительность взоров, которыми они обмениваются. Основой для успешного общения служит контакт глаз, точнее — взглядов. Было установлено, что, **если человек нечестен** или что-то скрывает, его взгляд задерживается на глазах партнера менее чем на 1/3 часть всего времени общения (отведение взгляда или «бегающие глаза»). Правда, возможно, это очень скромный человек, который просто не решается смотреть партнеру в глаза. Подсознательно такой человек все равно вызывает недоверие.

Если **взгляд человека встречается с глазами партнера в течение 2/3** времени всего общения (или еще чаще), то это может означать либо заинтересованность, увлеченность общением (тогда зрачки бывают обычного размера или слегка расширены), либо враждебность, невербальный вызов (зрачки очень расширены или сужены). **Психологи советуют: для того чтобы построить хорошие отношения с другим человеком, ваш взгляд**

**должен встречаться с его взглядом немного больше половины всего времени общения.** Существует миф об «открытом, честном, прямом взгляде глаз, которые не могут солгать». Иногда он встречается, но и обманщики достаточно часто пользуются таким приемом.

Заметим, что **существует уловка**, позволяющая имитировать заинтересованный взгляд, не рискуя показаться агрессивным или выдать собственную скуку. Нужно смотреть не в глаза партнеру, а в область переносицы.

**При деловых переговорах**, как и при любом общении, предполагающем доверие собеседников друг к другу, не следует надевать темные очки, потому что у других появится неприятное ощущение, что человек что-то скрывает. Партнер в этом случае чувствует себя неловко, и в результате атмосфера общения будет нарушена. Обычные очки, особенно в красивой оправе, придают лицу солидность и традиционно ассоциируются с серьезностью и компетентностью. Но если линзы очень толстые и искажают форму глаз, то человек выглядит подслеповатым и даже жалким. Такие очки не годятся для тех, кто заботится о своем деловом имидже.

Способность общаться и выражать эмоции с помощью взглядов унаследована человеком от животных, но особенности восприятия долготы взгляда в значительной степени зависят от национальных традиций. Для жителей Южной Европы характерна более высокая частота смены направления взгляда (как и вообще более быстрые движения), чем для жителей Северной Европы. Японцы вообще считают прямой взгляд неприличным и даже оскорбительным для собеседников, они смотрят скорее на шею, чем на лицо.

Существенно, что для создания хорошего впечатления и успешности общения важны не только продолжительность и частота взгляда, но и то, на какую часть лица и тела направлен взгляд. Исследования показали, что можно выделить деловой, социальный и интимный взгляд (см.: Дерябо С, Левин В., 1998).

**Деловой взгляд** направлен несколько выше переносицы, на центральную часть лба собеседника. Такой взгляд создает серьезную атмосферу, и собеседник чувствует деловой настрой говорящего. Это создает условия для того, чтобы управлять ходом переговоров.

**Социальный взгляд** направлен на центральную область лица (от глаз до подбородка) и задает атмосферу социального общения. Он предполагает доброжелательное, доверительное общение. Взгляд на этом же уровне, но искоса воспринимается как повышенная заинтересованность или враждебность. Такой взгляд создает напряженность и может прервать общение.

**Интимный взгляд** направлен ниже уровня рта, от подбородка до уровня узла галстука. У людей европейской культуры он допустим только при близком, очень доверительном общении, а при других условиях считается не совсем приличным, особенно в отношении женщин. Японцы же предпочитают именно такое направление взгляда при деловых переговорах.

### ***Проверь себя***

**1) Если причины поступков человек усматривает в независимых от людей обстоятельствах, то ему свойственен локус контроля**

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1) внутренний   | 2) объективный |
| 3) субъективный | 4) внешний     |

**2) Наиболее значимую роль в формировании характера играет (ют)...**

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1) эмоции       | 2) действия |
| 3) пол человека | 4) поступки |

**3) Черты характера, проявляющиеся в деятельности, - это...**

- 1) тактичность, вежливость, чуткость
- 2) аккуратность, бережливость, мудрость
- 3) инициативность, трудолюбие, работоспособность
- 4) самокритичность, скромность, гордость

#### **4) Аффилляция - это**

- 1) устойчивое и отчетливо выраженное стремление человека иметь власть над другими людьми
- 2) стремление к превосходству, совершенству
- 3) стремление человека наладить добрые, эмоционально положительные взаимоотношения
- 4) боязнь быть непринятым, отвергнутым значимыми для личности людьми

#### **5) Черта характера, проявляющаяся в совершении быстрых необдуманных действий, типичная для лиц с холерическим типом темперамента:**

- 1) ответственность
- 2) самостоятельность
- 3) одержимость
- 4) импульсивность
- 5) ответственность

#### **6) Черта характера, проявляющаяся в стремлении к удовлетворению только личных потребностей:**

- 1) эгоизм
- 2) честолюбие
- 3) решительность
- 4) каприз
- 5) бездушность

#### **7) Проявление характера в большинстве случаев обусловлено:**

- 1) акселерацией развития
- 2) явлением госпитализма
- 3) влиянием окружающей среды
- 4) сензетивностью
- 5) сенсibiliзацией



## ТЕМА 15. СПОСОБНОСТИ И ЗАДАТКИ

Одной из самых сложных проблем психологии является проблема индивидуальных различий. Трудно назвать хоть одно свойство, качество, черту человека, которое не входило бы в круг этой проблемы. Психические свойства и качества людей формируются в жизни, в процессе обучения, воспитания, деятельности. При одних и тех же образовательных программах, и методах обучения мы видим у всех индивидуальные особенности.

Центральным моментом в индивидуальных особенностях человека являются его способности, именно способности определяют становление личности и обуславливают степень яркости ее индивидуальности.

**Способности** – это индивидуально - психологические особенности человека, проявляющиеся в деятельности и являющиеся условием успешности её выполнения.



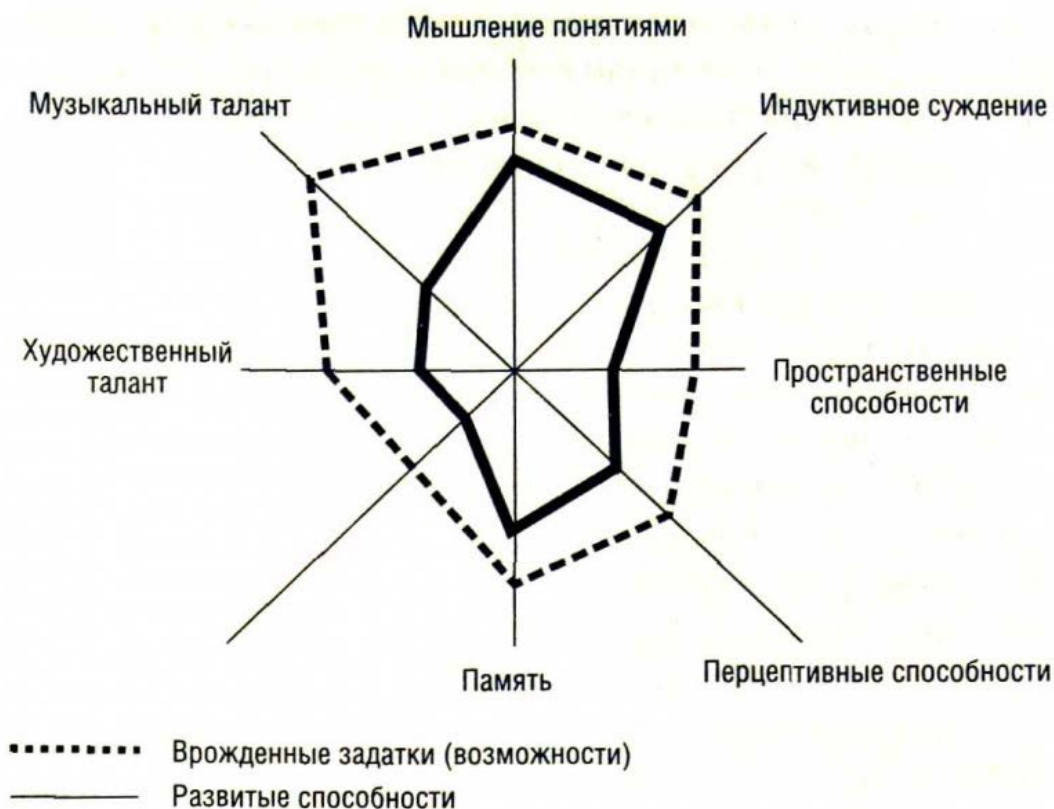
### **А вы знаете что...?**

Развитие специальных способностей является сложным и длительным процессом. Для разных специальных способностей характерно неодинаковое время их выявления. Ранее прочих проявляются дарования в области искусств, и, прежде всего в музыке. Установлено, что в возрасте до 5 лет развитие музыкальных способностей происходит наиболее благоприятно, так как именно в это время формируются музыкальный слух и музыкальная память ребенка. Примерами ранней музыкальной одаренности могут служить В.А. Моцарт, обнаруживший незаурядные способности уже в 3 года, Ф.Й. Гайдн – в 4 года, Я.Л.Ф. Мендельсон – в 5 лет, С.С. Прокофьев – в 8 лет. Несколько позже проявляются способности к живописи и скульптуре: у С. Рафаэля – в 8 лет, у Б. Микеланджело – в 13 лет, у А. Дюрера – в 15 лет.

Технические способности выявляются, как правило, позднее, чем способности в области искусств. Это объясняется тем, что техническая деятельность, техническое изобретательство требуют весьма высокого развития высших психических функций, прежде всего мышления, которое формируется в более позднем возрасте – подростковом. Однако знаменитый

Паскаль осуществил техническое изобретение уже в 9 лет, но это одно из редких исключений. Вместе с тем элементарные технические способности могут проявляться у детей уже и в 9-11 лет.

В области научного творчества способности выявляются существенно позднее, чем в других сферах деятельности, как правило, после 20 лет. При этом раньше других обнаруживаются математические способности.



### *Проверь себя*

**1) Определите вид способностей, которые определяют успех человека в разнообразных видах деятельности:**

- 1) общие
- 2) специальные
- 3) творческие
- 4) коммуникативные
- 5) организаторские

**2) Определите вид способностей, которые связаны с созданием предметов материальной и духовной культуры, новыми идеями и изобретениями:**

- 1) общие
- 2) специальные
- 3) творческие
- 4) коммуникативные
- 5) организаторские

**3) Определите вид способностей, которые непосредственно связаны с врожденными задатками, но не тождественные с ними, а формируются на основе элементарного жизненного опыта:**

- 1) общие
- 2) специальные
- 3) творческие
- 4) коммуникативные
- 5) организаторские

**4) Определите вид способностей, которые обеспечивают успешность обучения воспитания, усвоение знаний, умений и навыков:**

- 1) общие
- 2) специальные
- 3) творческие
- 4) коммуникативные
- 5) организаторские

**5) Способность к сопереживанию и сочувствию другим называется:**

- 1) эмпатия
- 2) симпатия
- 3) альтруизм
- 4) аттракция
- 5) аффилиация

**6) Способность к деятельности определяется:**

- 1) желанием ее выполнять
- 2) интересом к ней
- 3) трудолюбием
- 4) настойчивостью
- 5) творческим подходом к ней.

**7) Вид способностей, обеспечивающих возможность управления коллективом и управления производством:**

- 1) общие
- 2) специальные
- 3) творческие
- 4) коммуникативные
- 5) организаторские

**8) Способности формируются на основе:**

- 1) природных задатков
- 2) взаимоотношений с окружающими
- 3) в процессе формирования навыков и умений вне зависимости от природных задатков.
- 4) зависят от характера и темперамента
- 5) они передаются по наследству

**9) Врожденное качество, обеспечивающее успешность выполнения определённой деятельности:**

- 1) способности
- 2) одарённость
- 3) талант
- 4) задатки
- 5) гениальность



## Раздел IV ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ

### ТЕМА 16. ПЕДАГОГИКА КАК НАУКА.

**Педагогика – это наука, изучающая закономерности передачи социального опыта старшим поколением и активного его усвоения младшим поколением.**

Свое название педагогика получила от греческих слов «*пайдос*» - дитя и «*гогес*» - вести. В дословном переводе слово «*педагогика*» означает «*детовождение*». В Древней Греции педагогом называли раба, который сопровождал ребенка своего хозяина в школу, прислуживал ему на занятиях и вне их. С развитием общества роль педагога существенно изменилась, переосмыслилось и само понятие, оно стало употребляться в более широком смысле для обозначения искусства вести ребенка по жизни – обучать, воспитывать, развивать духовно и физически.

Элементы педагогики появились с зарождением воспитания на раннем этапе развития общества.

С появлением письменности народные суждения стали носить характер советов, правил и рекомендаций. Так зародилась народная педагогика, включающая педагогические представления, взгляды, идеи, наиболее полно проявляющиеся в обычаях, трудовой деятельности, традициях, устной народной речи.

Вначале педагогические знания являлись элементом философии. Ее теоретиками были крупные древнегреческие мыслители **Сократ** (469-399 гг. до н.э.), **Платон** (427-347 гг. н.э.), **Аристотель** (384-322 гг. н.э.), в трудах которых отражены идеи и положения, связанные с воспитанием человека, формированием личности.

**Сократом** был разработан и широко внедрен в практику один из первых методических приемов обучения и воспитания – метод вопросно-ответного обучения («сократический метод»). Сократический метод развил до совершенства талантливый ученик Сократа выдающийся философ **Платон**. В трактате «О государстве» Платон разработал систему образования

и воспитания, которая должна была служить укреплению «идеального государства».

Педагогические взгляды Платона нашли дальнейшее развитие в трудах Аристотеля, уделявшего большое внимание воспитанию этических добродетелей. Он считал, что добродетель не дается людям от природы, хотя природа способствует этому.

Василий Александрович Сухомлинский (1918-1970) исследовал моральные проблемы воспитания молодежи. Многие его дидактические советы сохраняют свое значение в настоящее время при осмыслении современных путей развития педагогической мысли и образования.

**Педагогика** – это относительно самостоятельная дисциплина, имеющая свой объект и предмет изучения.

**Объект** – это область действительности, которую исследует данная наука. **Объектом педагогики** выступают явления действительности, которые обуславливают развитие человеческого индивида в процессе целенаправленной деятельности общества. Таким явлением действительности является **образование** – целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества и государства.

**Предмет** – это способ видения объекта с позиций данной науки.

**Предметом педагогики** является сознательно и целенаправленно организуемый педагогический процесс.

Под **педагогическим процессом** понимают специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной воспитательной системы взаимодействие воспитателей и воспитанников, направленное на достижение поставленной цели и призванное привести к преобразованию личностных свойств и качеств воспитанников.

Исходя из такого понимания объекта и предмета педагогики, можно сделать вывод, **что педагогика – это наука о воспитании, обучении и образовании детей и взрослых.**

Педагогическая наука осуществляет те же функции, что и любая другая научная дисциплина: *описание, объяснение и предсказание явлений действительности, которую она изучает.*

Основными категориями педагогики являются: *развитие, воспитание, образование, обучение.*

*Развитие человека* – это процесс становления его личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых социальных и природных факторов.

*Воспитание* в широком смысле представляет собой целенаправленный процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил личности, подготовки ее к жизни, активному участию в трудовой деятельности. Воспитание в узком смысле слова – систематическое и целенаправленное воздействие воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира.

*Образование* – процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности.

*Обучение* – это целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся по передаче и усвоению знаний. Деятельность преподавателя при этом называется преподаванием, а деятельность учащихся – учением. Поэтому обучение можно определить и так: обучение – это преподавание и учение, взятые в единстве.

### **Система педагогических наук**

Основные «ветви» древа педагогической науки следующие:

*Общая педагогика* – изучает и формирует принципы, формы и методы обучения и воспитания, являющиеся общими для всех возрастных групп и учебно-воспитательных учреждений. Эта отрасль педагогических знаний исследует фундаментальные законы обучения и воспитания. Составными частями общей педагогики являются: теория воспитания, теория обучения (дидактика) и теория организации и управления в системе образования.

*Дошкольная педагогика* – изучает закономерности воспитания детей дошкольного возраста.

*Специальная педагогика* (дефектология) – наука об особенностях развития и закономерностях обучения и воспитания аномальных детей, имеющих физические или психические недостатки.



## ТЕМА 17. МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

**Методы педагогического исследования** - это способы получения научной информации с целью установления закономерных связей, отношений, зависимостей и построения теорий.

В педагогике широко применяются как собственно педагогические методы, так и методы, привлекаемые из других наук: психологии, социологии, физиологии, математики и т.д. При проведении педагогического исследования используются *общетеоретические методы*: анализ, синтез, сравнение, индукция, дедукция, абстрагирование, обобщение, конкретизация, моделирование; *социологические методы*: анкетирование, интервьюирование, рейтинг; *социально - психологические методы*: социометрия, тестирование, тренинг; *математические методы*: ранжирование, шкалирование, корреляция.

Методы педагогических исследований условно подразделяются на ***теоретические и эмпирические (практические)***.

***Теоретические методы*** исследования позволяют уточнить, расширить и систематизировать научные факты, объяснить и предсказать явления, повысить надежность полученных результатов, перейти от абстрактного к конкретному знанию.

***Анализ*** - мысленное разложение исследуемого целого на составляющие, выделение отдельных признаков и качеств явления.

***Синтез*** - мысленное состояние признаков, свойств явления в смысловое (абстрактное) целое.

***Сравнение*** - установление сходства и различия между рассматриваемыми явлениями. При сравнении, прежде всего, необходимо определить основу сравнения – ***критерий***.

***Абстрагирование*** - мысленное отвлечение, какого - либо свойства или признака предмета от других его признаков, свойств, связей.

**Конкретизация** - мысленная реконструкция, воссоздание предмета на основе вычлененных ранее абстракций (по своей логической природе противоположен абстрагированию).

**Обобщение** - выделение в процессах и явлениях общих черт, т. е. обобщение исследуемого.

**Моделирование** - исследование процессов и явлений при помощи их реальных или идеальных моделей.

**Индукция и дедукция** - логические методы обобщения полученных эмпирическим путем данных. Индуктивный метод предполагает движение мысли от частных суждений к общему выводу, дедуктивный - от общего суждения к частному выводу.

К **эмпирическим (практическим) методам** исследования относятся:

- *методы сбора и накопления данных* (наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование и др.);
- *методы контроля и измерения* (шкалирование, срезы, тесты);
- *методы обработки данных* (математические, статистические, графические, табличные);
- *методы оценивания* (самооценка, рейтинг, педагогический консилиум);
- *методы внедрения результатов исследования в педагогическую практику* (эксперимент, опытное обучение, масштабное внедрение) и др.

Рассмотрим более подробно некоторые из этих методов.

**Наблюдение** – целенаправленное, систематическое изучение определенного педагогического явления. Наблюдение широко используется в педагогической науке. Оно может быть как основным методом накопления научного материала, так и вспомогательным, составляющим часть какой-то более общей методики. Наблюдение наряду с самонаблюдением является старейшим исследовательским методом.

Как и любой метод, наблюдение имеет свои позитивные и негативные стороны.

**Достоинство** этого метода состоит в том, что позволяет:

- изучить предмет в целостности;
- в естественных условиях;
- в многогранных связях и проявлениях.

**Недостаток** этого метода в том, что:

- не позволяет охватить большое количество лиц, явлений; активно вмешиваться в изучаемый процесс, изменять его или намеренно создавать определенные ситуации; делать точные замеры;
- требует много времени;
- существует вероятность ошибок, связанных с личностью наблюдателя;
- возможна недоступность наблюдения некоторых явлений, процессов.

Педагогическое наблюдение – это довольно пассивная форма проведения научного исследования. Более активной формой является **исследовательская беседа**.

Требования к беседе:

- предварительная подготовка;
- умение вызвать собеседника на откровенность;
- нецелесообразность постановки вопросов «в лоб»;
- четкость вопросов, тактичность, доверительность.

При интервьюировании исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. Ответы при этом можно открыто записывать.

**Анкетирование** – метод массового сбора материала, с помощью специально разработанных опросных листов (анкет). Применяются различные типы анкет: *открытые*, требующие самостоятельного конструирования ответа, и *закрытые*, в которых приходится выбирать один из готовых ответов; *полузакрытые* (полуоткрытые) – даются готовые ответы и можно добавлять собственные ответы; *именные*, требующие указывать фамилию испытуемого, и *анонимные* – без указания автора ответов; *полные и урезанные; пропедевтические и контрольные* и т.д.

**Тестирование** – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять излучаемые характеристики педагогического процесса.

**Педагогический эксперимент** – преднамеренное внесение изменений в педагогический процесс, глубокий качественный анализ и количественное измерение результатов изменения процесса.

Существует два вида эксперимента: *лабораторный и естественный*. *Лабораторный эксперимент* – это эксперимент, который проводится в искусственных, лабораторных условиях.

*Естественный эксперимент* проводится в обычной для испытуемого обстановке. Он исключает то напряжение, которое возникает у испытуемого, знающего, что над ним экспериментируют.

В зависимости от характера решаемых исследовательских задач и лабораторный, и естественный эксперимент может быть констатирующим или формирующим. *Констатирующий эксперимент* – выявляет наличное состояние, существующие педагогические факты (до формирующего эксперимента).

*Формирующий (обучающий, преобразующий, созидательный)* эксперимент – это активное формирование чего-то.

## Раздел V ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ

### ТЕМА 18. ВОСПИТАНИЕ КАК ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ

#### Принципы воспитания.

*Теория воспитания* – одна из научных дисциплин педагогики, которая изучает процесс воспитания именно как педагогический процесс. Сущность воспитания как педагогического процесса, его закономерности и принципы, методы и формы, его организацию и осуществление в разных социальных институтах – все это изучает теория воспитания.

*Воспитание* в широком социальном смысле – **совокупность формирующих воздействий всех общественных институтов, обеспечивающих передачу из поколения в поколение социально-культурного опыта, норм и ценностей.** В этом значении воспитание ближе всего к тому, что в социологии и других науках о поведении (психологии, философии, педагогике) называют социализацией личности.

Термин *воспитание* имеет и узкое педагогическое значение – *специально организованная деятельность, направленная на формирование определенных качеств человека, осуществляемая во взаимодействии педагогов и воспитанников в рамках воспитательной системы.* Деятельность педагогов в таком случае называется воспитательной работой.

*Структуру педагогической системы составляют компоненты, в которых отражены основные категории педагогики, в том числе теории воспитания, а именно: цель воспитания, содержание, методы, средства, формы воспитания.*

*Структура педагогического процесса – это совокупность составляющих его частей, соответствующих компонентам педагогической системы.*

*Компоненты педагогического (воспитательного) процесса таковы:*

- *целевой* – определение целей воспитания;
- *содержательный* – разработка содержания воспитания;

- *операционно-деятельностный* – организация воспитывающей деятельности и взаимодействия участников процесса;

- *оценочно-результативный* – проверка, оценка и анализ результатов воспитания, суждение об эффективности процесса.

Среди всего множества принципов мы выделим *три их группы*.

*Первая группа принципов* определяет требования в основном к целям и содержанию воспитания, общие подходы к нему.

*Вторая группа* принципов определяет требования к методам воспитания, технологии и технике педагогического взаимодействия, воспитательной работы.

*Третья группа* принципов определяет некоторые социальные и психологические условия, которые обеспечивают процесс воспитания и без которых он буде малоэффективным.

Кратко опишем содержание принципов.

### ***I. Принцип гуманистической направленности воспитания на развитие личности.***

Это наиболее общее требование к процессу воспитания: главная ценность воспитания – человек, раскрытие и развитие его способностей. Такой подход вполне соответствует гуманистической направленности системы образования и шире – всей социальной сферы.

### ***II. Принцип направленности воспитания на освоение культуры, ценностей общества, норм поведения.***

Наиболее широкое толкование тезиса «обучение ведет за собой развитие». Человек становится человеком только в процессе освоения всего того, что люди называют культурой, эта мысль есть уже в самом понятии воспитания и известна давно.

### ***III. Принцип связи воспитания с жизнью и трудом.***

Это традиционное для советской педагогики требование к воспитанию. Вместе с тем это одно из фундаментальных положений мировой педагогики. На его основе регулируются как цели и содержание воспитания, так и

методика воспитательного процесса. Следование этому принципу обязывает школу, систему воспитания выдвигать такие цели воспитания и его содержание, которые обеспечивают расширение опыта воспитуемых, успешную адаптацию молодежи к жизни.

#### ***IV. Принцип воспитания в деятельности.***

Согласно основному закону воспитания выдвигается и главное требование к процессу воспитания: чтобы правильно воспитывать, надо вовлекать воспитуемых в различные виды деятельности.

#### ***V. Принцип воспитания с опорой на активность личности.***

Активность проявляется в интересе, в ответственности, в положительных эмоциях и многом другом. Воспитывающая деятельность тогда эффективна, когда основана на внутренней «работе» и в свою очередь вызывает, стимулирует это личностный рост.

#### ***VI. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.***

Во-первых, необходимо формировать определенную мораль и поведение: человек, живя в обществе, входя в разные группы, должен сочетать, гармонизировать общие, общественные интересы и ценности, цели со своими личными., во-вторых, участие в жизни здорового, развитого коллектива, созданного в группе, на производстве, является мощным воспитывающим средством.

#### ***VII. Принцип сочетания педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью воспитанников.***

Воспитание по определению является руководством деятельности воспитуемых, педагог не бросает на волю случая развитие отношений в классе, общение, взаимодействие.

#### ***VIII. Принцип уважения к воспитуемому в сочетании с требовательностью к нему.***

Педагогическое требование – это метод воспитания, предполагающий соблюдение норм, выполнение правил поведения, норм отношений между людьми, принятых в обществе, и многое другое.

### ***IX. Принцип воспитания с опорой на положительные качества человека.***

Это мудрое правило основано на тысячелетнем опыте, на знании психологии человека, на педагогической практике. В любом, даже очень трудном человеке есть качества, черты характера, привычки, способности, поступки, на которые можно опереться, чтобы добиться изменений к лучшему. Надо исходить из того, что люди хотят быть хорошими, жить в согласии с собой и окружением.

### ***X. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей.***

Наукой изучены особенности деятельности, психических процессов, поведения людей на разных возрастных ступенях. Возрастные особенности детей обязывают учителя правильно выбирать характер общения, помощи, методы воспитания детей разного возраста.

### ***XI. Принцип единства требований (школы, семьи, общества).***

Процесс воспитания в школе, действия учителей должны быть направлены на обеспечение согласованных действий, взаимопонимания, единства требований, взглядов позиций семьи, улицы и школы. Для этого общество, отчасти школа должны работать с семьей и социальным окружением подростков и детей: осуществлять педагогическое просвещение, и даже воспитание родителей, организовывать социальную и педагогическую деятельность.



## ТЕМА 19. МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ.

*Содержание воспитания – это совокупность знаний, норм поведения, ценностей, идей и идеалов, элементов материальной и духовной культуры общества, которые подлежат усвоению, интериоризации, превращению в индивидуальный внутренний мир личности.*

*Методами воспитания современная наука называет способы взаимосвязанной деятельности воспитателей и воспитанников, направленной на решение задач воспитания. Это соответствует гуманистическому пониманию процесса воспитания как совместной деятельности учителей и учеников и основному закону воспитания: воспитывать – организуя деятельность воспитанников.*

*Методы воспитания – это совокупность способов и приемов воспитательной работы для развития потребности – мотивационной сферы и сознания учащихся, для выработки и привычек поведения, его корректировки и совершенствования.*

### **Классификации методов воспитания**

Итак, согласно более или менее разделяемой всеми классификации методы воспитания в отечественной науке объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

**1. Методы формирования сознания:** рассказ, беседа, лекция, дискуссия,

диспут, метод приема;

**2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения:**

упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

**3. Методы стимулирования поведения:** соревнование, игра, поощрение, наказание;

**4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки:** наблюдение, опросные методы (беседа, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

**1. Методы формирования сознания.**

- **Лекция, рассказ, объяснение** – это словесные методы, сообщение и анализ информации, имеющей воспитательное содержание и значение.

- **Беседа как обсуждение, дискуссия и диспут** – это такие методы, где имеет место интеллектуальная и эмоциональная активность самих школьников.

**2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.**

- **Педагогическое требование** понимается как предъявление требований к выполнению определенных норм поведения, правил, законов, традиций, принятых в обществе и его группах.

- **Общественное мнение** – это выражение группового требования.

- **Приучение** – это организация регулярного выполнения воспитанниками действий с целью их превращения в привычные формы поведения.

- **Упражнение** – многократное повторение и совершенствование способов действий как устойчивой основы поведения.

- **Поручение** как метод воспитания – это исполнение учеником какого-либо дела.

- **Воспитывающие ситуации** – это обстоятельства затруднения, выбора, толчка к действию, они могут быть специально организованы воспитателем.

**3. Методы стимулирования поведения и деятельности.**

- **Поощрение** – это выражение положительной оценки, одобрения, признания качеств, поступков, поведения воспитанника или группы.

- **Наказание** – это выражение отрицательной оценки, осуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения.

#### **4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки.**

Данные методы направлены на анализ и оценку результатов воспитания. К ним относят **наблюдение, опросные методы.**

- **Пример** – рассказ, показ, обсуждение, анализ образца, литературного и/или жизненного факта, личности.

- **Внушение** (суггестия) как педагогический метод редко описывается в пособиях. Внушение – это воздействие на личность с помощью эмоциональных, иррациональных приемов при сниженной критичности личности, при известном доверии к внушающему.

## **ТЕМА 20. ПРИЕМЫ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ВОСПИТАНИЯ.**

Прием воспитания обычно характеризует как составную часть метода, подчиненную ему, входящую в его структуру и употребляемую в конкретной ситуации. В педагогической литературе часто указываются при этом разные частные варианты метода.

Прием, с одной стороны, сливается с методом, а с другой стороны – с технологией воспитания и педагогической техникой. **Педагогическая технология** (в воспитательной работе) – это система последовательных и конкретных действий и операций педагога, ведущих к запланированным результатам при организации воспитательной работы с детьми.

**Педагогическая техника** – это комплекс умений педагога владеть собой, своим эмоциональным внутренним состоянием и внешним поведением и воздействовать на учеников этими профессионально-личностными средствами. К психотехническим умениям педагога относятся техника и культура речи, общения, мимика и пантомимика, умение психофизической регуляции.

**К средствам воспитания** относят сравнительно независимые источники формирования личности: виды воспитывающей и развивающей деятельности (учение, труд, игра, спорт). К средствам относят также конкретные мероприятия и формы воспитательной работы (вечера, собрания, праздники). Некоторые специалисты считают, что средства – более широкое понятие, включающее в себя методы, формы и собственно средства.

Праздник, поход, литературный спектакль, интеллектуальная игра, беседа на этическую и другую тему, конференция учеников и т.д. – это **формы воспитательной работы**.

Виды деятельности учащихся тесно связаны с формами воспитания.

**Форма воспитательной работы** – это организационная структура, педагогическое действие, мероприятие, в котором реализуются задачи, содержание и методы конкретного воспитательного процесса. Формы

определяют организационную сторону: кто, где, как, когда и в каких условиях ведет конкретную воспитательную работу с воспитанниками.

Тем не менее наука должна их классифицировать, охарактеризовать. Выделены различные типы форм воспитательной работы по количеству участников:

- *индивидуальные* – беседы, занятия воспитателя с одним воспитанником;

- *групповые* – несколько участников (кружок, временная группа, класс) находятся в непосредственном контакте;

- *массовые* – несколько классов, школа, район, вся страна проводят праздники, конференции, слеты, шествия и тому подобные мероприятия.

## Раздел VI ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ.

### ТЕМА 21. СУЩНОСТЬ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ.

Важное место в структуре педагогического процесса занимает процесс обучения, в ходе которого усваиваются знания, умения и навыки, формируются личностные качества, позволяющие человеку адаптироваться к внешним условиям и проявить свою индивидуальность.

Теоретические основы организации процесса обучения, его закономерности, принципы, методы и т.д. изучает важнейшая отрасль педагогики – **дидактика**. Термин «дидактика» происходит от греческих слов «didaktikos» - поучающий и «didasko» - изучающий.

Великий чешский педагог Ян Амос Коменский (1592-1670) в своем труде «Великая дидактика» назвал дидактику «всеобщим искусством всех учить всему». Он придал термину «дидактика» широкое значение. Я.А. Коменский полагал, что дидактика представляет собой искусство не только обучения, но и воспитания.

**Дидактика** – это наука об обучении и образовании, их целях, содержании, методах, средствах и организационных формах.

Целостный процесс обучения выполняет ряд важных **функций**.

1) Во-первых, **это образовательная функция**. В соответствии с ней главное назначение процесса обучения заключается в том, чтобы:

- вооружить учащихся системой научных знаний, умений и навыков в соответствии с принятым стандартом образования;
- научить творчески использовать эти знания, умения и навыки в практической деятельности;
- научить самостоятельно приобретать знания;
- расширить общий кругозор для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

2) Во-вторых, **развивающая функция обучения**. В процессе овладения системой знаний, умений и навыков происходит развитие.

3) В-третьих, *воспитывающая функция обучения*. Процесс обучения как процесс взаимодействия учителя и учащихся объективно имеет воспитывающий характер и создает условия не только для овладения знаниями, умениями и навыками, психического развития личности, но и для воспитания, социализации личности.

### **Методы и средства обучения**

*Методы обучения* – это способы совместной деятельности педагога и учащихся, направленные на достижение ими образовательных целей.

В современной педагогической практике используется большое количество методов обучения. При их отборе преподаватель сталкивается со значительными затруднениями.

Единой классификации методов обучения не существует. Это связано с тем, что разные авторы в основу подразделения методов обучения на группы и подгруппы кладут разные признаки, отдельные стороны процесса обучения. Рассмотрим наиболее распространенные классификации методов обучения.

*Классификация методов обучения по уровню активности учащихся.* Это одна из ранних классификаций методов обучения.

К *пассивным* относятся методы, при которых учащиеся только слушают и смотрят (рассказ, лекция, объяснение, экскурсия, демонстрация, наблюдение), к *активным* – методы, организующие самостоятельную работу учащихся (лабораторный метод, практический метод, работа с книгой).

#### *Классификация методов обучения по источнику получения знаний*

Существует три источника знаний: *слово, наглядность, практика*. Соответственно выделяют *словесные методы* (источником знания является устное или печатное слово); *наглядные методы* (источниками знания являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия); *практические методы* (знания и умения формируются в процессе выполнения практических действий).

**Словесные методы** занимают центральное место в системе методов обучения. К ним относятся *рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.*

Вторую группу по этой классификации составляют **наглядные методы** обучения, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых наглядных пособий, схем, таблиц, рисунков, моделей, приборов, технических средств. Наглядные методы условно подразделяются на две группы: метод демонстраций и метод иллюстраций.

**Практические методы** обучения основаны на практической деятельности учащихся. Главное назначение этой группы методов – формирование практических умений и навыков. К практическим методам относятся упражнения, практические и лабораторные работы.

Эта классификация получила довольно широкое распространение, что связано, очевидно, с ее простотой.

Методы обучения применяются в единстве с определенными средствами обучения.

**Средства обучения (дидактические средства)** – это источники получения знаний, формирования умений.

Понятие **«средства обучения»** употребляется в широком и узком смысле. При употреблении этого понятия в узком смысле под средствами обучения понимают учебные и наглядные пособия, демонстрационные устройства, технические средства и др. Широкий смысл предполагает, что под средствами обучения понимают все то, что способствует достижению целей образования, т.е. всю совокупность методов, форм, содержания, а также специальных средств обучения.

В науке нет строгой классификации средств обучения.

Часто в качестве основания для классификации дидактических средств используется чувственная модальность. В этом случае дидактические средства подразделяются на:



- *визуальные (зрительные)* - таблицы, карты, натуральные объекты и т.п.;

- *аудиальные (слуховые)* – радио, магнитофоны, музыкальные инструменты и т.п.;

- *аудиовизуальные (зрительно-слуховые)* – звуковой фильм, телевидение и т.п.

Польский дидакт В. Оконь предложил классификацию, в которой средства обучения расположены по нарастанию возможности заменять действия учителя и автоматизировать действия ученика. Он выделил простые сложные средства.

***Простые средства:***

- словесные (учебники и другие тексты);

- визуальные (реальные предметы, модели, картины и пр.).

***Сложные средства:***

- механические визуальные приборы (диаскоп, микроскоп, кодоскоп и пр.);

- аудиальные средства (проигрыватель, магнитофон, радио);

- аудиовизуальные (звуковой фильм, телевидение, видео);

- средства, автоматизирующие процесс обучения (лингвистические кабинеты, компьютеры, информационные системы, телекоммуникационные сети)

## **ТЕМА 22. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ.**

В современной дидактике под принципами обучения понимают исходные, руководящие идеи, нормативные требования к организации и осуществлению образовательного процесса. Большое значение принципам обучения придавал К.Д. Ушинский. Им наиболее полно раскрыты дидактические принципы:

- обучение должно быть посильным для учащихся, не чрезмерно трудным и не слишком легким;
- обучение должно всячески развивать у детей самостоятельность, активность, инициативу;
- порядок и систематичность – одно из главных условий успеха в обучении, школа должна давать достаточно глубокие и основательные знания;
- обучение должно начинаться своевременно и быть постепенным;
- обучение должно вестись природосообразно, в соответствии с психологическими особенностями учащихся;
- преподавание всякого предмета должно непременно идти таким путем, чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть молодые силы.

### ***I. Принцип научности***

Данный принцип требует, чтобы для усвоения обучаемым предлагались подлинные, прочно установленные наукой знания (объективные научные факты, концепции, теории, учения, законы, закономерности, новейшие открытия в разных областях человекознания).

### ***II. Принцип доступности***

Принцип доступности требует, чтобы содержание, объем изучаемого и методы его изучения соответствовали уровню интеллектуального, нравственного, эстетического развития учащихся, их возможностям усвоить предлагаемый материал. Содержание заданий для учащихся должно не просто соответствовать реальным учебным возможностям обучаемых, а находиться в зоне их ближайшего развития, т.е. требовать от них

размышлений, раздумий, но таких, которые они реально могут осуществить под руководством обучающего.

### ***III. Принцип сознательности и активности***

Принцип сознательности и активности в обучении требует осознанного усвоения знаний в процессе активной познавательной и практической деятельности.

### ***IV. Принцип наглядности***

Одним из первых в истории педагогики стал оформляться принцип наглядности. Установлено, что эффективность обучения зависит от степени привлечения к восприятию всех органов чувств человека. Наглядность в дидактике понимается более широко, чем непосредственное зрительное восприятие. Она включает в себя и восприятие через моторные, тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.

Принцип наглядности в обучении реализуется путем демонстрации изучаемых объектов, иллюстрации процессов и явлений, наблюдений за происходящими явлениями и процессами в кабинетах и лабораториях, в естественных условиях, в трудовой и производственной деятельности.

### ***V. Принцип систематичности и последовательности***

Принцип систематичности последовательности в обучении предполагает преподавание и усвоение знаний в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения.

### ***VI. Принцип прочности***

Принцип прочности усвоения знаний предполагает их стойкое закрепление в памяти учащихся. В основе данного принципа лежат установленные наукой закономерные положения: прочность усвоения учебного материала зависит от объективных факторов (содержания материала, его структуры, методов преподавания и др.)

### ***VII. Принцип воспитывающего обучения***

Не может быть обучения без воспитания. Даже если учитель и не ставит специальной цели оказать воспитательное воздействие на учащихся,

он их воспитывает через содержание учебного материала, своим отношением к сообщаемым знаниям, применяемыми методами организации познавательной деятельности учащихся, своими личностными качествами.

### ***VIII. Принцип связи теории с практикой***

В основе этого принципа лежат закономерности: практика – критерий истины, источник познания и область приложения теоретических результатов; практикой проверяется, подтверждается и направляется качество обучения; чем больше приобретаемые учащимися знания взаимодействуют с жизнью, применяются в практике, используются для преобразования окружающих процессов и явлений, тем выше сознательность обучения и интерес к нему.

### ***IX. Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых***

Принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям (принцип личностного подхода в обучении) требует, чтобы содержание, формы и методы обучения соответствовали возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых.

По отношению к обучению понятие «форма» употребляется в двух значениях, как: *а) форма обучения; б) форма организации обучения.*

***Форма обучения*** как дидактическая категория означает внешнюю сторону организации учебного процесса. Она зависит от целей, содержания, методов и средств обучения, материальных условий, состава участников образовательного процесса и других его элементов.

Существуют различные формы обучения, которые подразделяются по разным основаниям: по количеству обучающихся, времени и месту обучения, порядку его осуществления. Выделяют *индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные, парные, аудиторные и внеаудиторные, классные и внеклассные, школьные и внешкольные формы обучения.* Это подразделение не является строго научной классификацией, но позволяет несколько упорядочить разнообразие форм обучения.

При *парном обучении* основное взаимодействие происходит между двумя учениками.

Такие формы обучения, как *аудиторные и внеаудиторные, классные и внеклассные, школьные и внешкольные*, связаны с местом проведения занятий.

Рассмотрим теперь, какой смысл вкладывается в понятие «форма организации обучения», или «организационная форма обучения». Эти понятия рассматриваются как синонимы.

***Форма организации обучения*** – это конструкция отдельного звена процесса обучения, определенный вид занятия (урок, лекция, семинар, экскурсия, факультативное занятие, экзамен и т.д.).

## Раздел VII ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

### ТЕМА 23. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ.

*Педагогическое общение* - специфическая форма общения, имеющая свои особенности и в то же время подчиняющаяся общим психологическим закономерностям, присущим общению как форме взаимодействия человека с другими людьми, включающей коммуникативный, интерактивный и перцептивный компоненты.

Педагогическое общение представляет собой совокупность средств и методов, обеспечивающих реализацию целей и задач воспитания и обучения и определяющих характер взаимодействия педагога и обучающихся.

Педагогическому общению свойственны определенные функции, которые могут быть разделены на четыре класса:

1. Функции, связанные с обслуживанием различных видов групповой учебной деятельности (информационная и ориентирующая функции).

В процессе совместной деятельности преподаватели и обучающиеся обсуждают различные учебные или научные проблемы, уточняют цели и задачи, выбирают способы их решения, решают поставленные задачи, проверяют правильность решения и т.д. В этом процессе осуществляется также взаимная стимуляция и взаимная коррекция поведения.

Информационная функция общения обеспечивает раскрытие преподавателем содержания учебного материала, обмен знаниями и мнениями, создание и решение проблемных ситуаций, обсуждение актуальных вопросов.

Ориентирующая функция педагогического общения связана с организацией и проведением различных видов занятий – лекций, семинаров, с организацией самостоятельной работы обучающихся, зачетов и экзаменов, с руководством курсовым и дипломным проектированием. Таким образом, весь образовательный процесс в вузе представляет собой общение преподавателей и обучающихся, направленное на организацию учебно-

познавательной деятельности обучающихся, усвоение ими содержания образования, развитие личности.

2. Психологические функции направлены на развитие отдельных психических процессов и форм психической деятельности личности. Общение имеет большое значение в формировании и развитии сознания. Психологи подчеркивают единство языка, сознания и общения. Сознание, как и язык, возникает из необходимости общения. Сознание ребенка формируется, развивается и проявляется в общении с людьми. Без общения не может происходить полноценное развитие личности. Общение – необходимое условие развития памяти, мышления, эмоциональной и волевой сферы личности, формирования черт характера и способностей.

Подчеркивая развивающее значение педагогического общения, А.А. Леонтьев отмечает, что оптимальное педагогическое общение - это такое общение преподавателя и учащихся, которое создает наилучшие условия для развития мотивации учащихся и их личностных качеств, обеспечивает благоприятный психологический климат в группе и позволяет максимально использовать в учебном процессе личностные особенности преподавателя.

3. Социально-психологические функции включают коммуникативную (установление контакта между людьми, обмена информацией), функцию самоутверждения и самоактуализации личности (выделение своего «Я», привлечение к себе внимания, выражение себя, убеждение в чем-либо окружающих и т.д.), функцию развития взаимоотношений между людьми, группообразования и развития групповых процессов (мнений, интересов, норм поведения и т.д.). К этому же классу относятся функции общения, связанные с развитием личности в обществе, ее социализацией, становлением в качестве члена общества.

Педагогическое общение как социально-психологический процесс характеризуется такими функциями, как познание личности, обмен информацией, сопереживание, самоутверждение. В процессе общения преподаватели и обучающиеся изучают и оценивают друг друга; в сознании

каждого отражаются образ другого, его внешний вид, особенности речи, темперамента, характера и т.д.

В процессе общения участники образовательного процесса не только обмениваются информацией, но и сопереживают друг другу, выражают по отношению друг другу различные эмоции и чувства. Доброжелательные отношения партнеров общения друг к другу, стремление понять партнера, сопереживать ему приносят глубокое удовлетворение, радость от общения.

4. Люди объединяются не только для совместной деятельности, но и для удовлетворения потребности в общении, снимающем психологическое напряжение, вызываемое состоянием одиночества и разобщенности. К таким видам общения относятся общение друзей, родственников, эмоциональное общение с мыслителями, писателями, деятелями культуры путем чтения, прослушивания или просмотра их произведений. Такое общение можно назвать духовным. Оно способствует формированию личности и развитию духовного мира, обучающегося и преподавателя.

Таким образом, общение преподавателя и учащихся является основной формой осуществления педагогического процесса. Его продуктивность определяется, прежде всего, целями, содержанием и ценностями общения, которые должны быть приняты всеми субъектами образовательного процесса в качестве императива их индивидуального поведения.

В структуре педагогического общения выделяют несколько компонентов:

- *когнитивный компонент*, который представляет собой знание общих закономерностей общения; структуры общения, особенностей реализации коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон общения; методик исследования общения и межличностных отношений; основных психолого-педагогических требований, предъявляемых к организации педагогического и в целом межличностного общения. Информационная власть, которой обладает педагог по мере познания предмета общения, позволяет ему всесторонне продумать поиск выхода из



сложившейся трудной ситуации, обеспечить снижение ее остроты и напряжения.

- *регулятивный компонент*, состоящий в умении передавать информацию, используя весь арсенал коммуникативных средств, методов и приемов; организовывать взаимоотношения с обучающимся и его взаимоотношения с другими в процессе совместной деятельности; понимать актуальное эмоционально-психологическое состояние, адекватно воспринимать и объективно оценивать личностные качества и поведение другого человека; корректно и педагогически целесообразно воздействовать на партнеров по общению; управлять собственным психическим состоянием, поведением и развитием.

- *аффективный компонент* включает в себя эмоциональное состояние, характеризующее отношение, переживание, которое возникает между партнерами по общению.

*духовный компонент* представляет собой сплав интеллектуальных способностей и духовного состояния. Духовные способности - это способности понять, оценить и изобразить других людей в своем творчестве, это интегральное проявление интеллекта и духовности личности. Невозможно понять духовные способности, не обращаясь к понятию духовного состояния. Духовно богатый учитель в своем общении стремится понимать, принимать и вмещать в себя других людей с их духовным содержанием [36].

Основной целью педагогического общения является как передача общественного и профессионального опыта (знаний, умений, навыков) от преподавателя к обучающимся, так и обмен личностными смыслами, связанными с изучаемыми объектами и жизнью в целом. Педагогическое общение создает условия для реализации потенциальных сущностных сил субъектов образовательного процесса. Чтобы осмыслить процессы педагогического общения, необходимо определить их ценностные ориентиры.

Наиболее значимая ценность педагогического общения состоит в индивидуальности преподавателя и обучающихся. Достоинство и честь преподавателя и обучающихся – есть важнейшая ценность педагогического общения. В связи с этим ведущим принципом педагогического общения может быть принят императив И. Канта: всегда относиться к себе и учащимся как к цели общения, в результате которого происходит восхождение к индивидуальности. В этом отношении может быть полезна одна практическая рекомендация преподавателям: всегда поступайте так, чтобы у вас и у обучающихся создавалось ощущение своей значимости.

Признание абсолютной ценности личности, индивидуальности обучающегося тесно связано с оценками его учебной деятельности и поведения. При этом важно использовать одно из главных правил педагогического общения: оценивать нужно действия, знания, поступки, но не личность, индивидуальность обучающегося.

Педагогическое общение должно ориентироваться не только на достоинство человека как на важнейшую ценность общения. Большое значение для продуктивного общения имеют такие этические ценности, как честность, откровенность, бескорыстие, доверие, милосердие, благодарность, забота, верность слову.

Гуманистическое общение, кроме того, ориентировано на такие ценности, как свобода, справедливость, равенство, любовь. В педагогическом общении необходимо ценить не только свою свободу, но и свободу другого. При этом важно не вмешиваться во внутренний мир другого человека, не ущемлять его потребности, не оскорблять чувство и достоинство. Равенство в общении – это, прежде всего, равенство человеческого достоинства субъектов общения, признание равного права и обязанностей реализовать себя в общении как личность, обогащать себя и другого в общении. Важной чертой индивидуальности является также ответственность. Она формируется в общении и совместной деятельности в результате усвоения ценностей, норм и правил общения. В этом выражается воспитательная роль общения.

Неправильное педагогическое общение рождает страх, неуверенность, ослабление внимания, нарушение динамики речи у обучающихся. В итоге рождается устойчивое негативное отношение к преподавателю, а потому и к изучаемой дисциплине.

Исследования в области педагогической психологии показывают, что значительная часть педагогических трудностей обусловлена не столько недостатками научной и методической подготовки преподавателей, сколько деформацией сферы профессионально-педагогического общения.

Будет ли педагогическое общение оптимальным, зависит от педагога, от уровня его педагогического мастерства и коммуникативной культуры. Для установления положительных взаимоотношений с обучающимися преподаватель должен проявлять доброжелательность и уважение к каждому из участников учебного процесса, быть сопричастным к победам и поражениям, успехам и ошибкам обучающихся, сопереживать им.

Исследования показывают, что педагоги, акцентирующие собственное «я», проявляют формализм в отношении к обучающимся, поверхностную включаемость в ситуации обучения, авторитарность, подчеркивают собственное превосходство и навязывают свои способы поведения. У педагогов с центрацией на «другом» проявляется неосознанное подлаживание к обучающимся, доходящее до самоуничижения.

У педагогов с центрацией «я - другой» выявлено устойчивое стремление строить общение на равных началах и развивать его в диалогической форме. Такое взаимодействие объективно способствует гуманизации отношений «преподаватель - обучающийся» и всего обучения в целом.

### **Стили педагогического общения**

Важным требованием, предъявляемым педагогической профессией к личности педагога, является четкость его социальной и профессиональной позиции. Позиция педагога - это система интеллектуальных и эмоционально-оценочных отношений к миру, педагогической действительности и педагогической деятельности. Социальная и профессиональная позиции

педагога имеют отражение в *стиле* его *педагогического общения*, под которым понимаются манера, индивидуально-типологические особенности взаимодействия педагога с обучающимися. Именно поэтому стиль педагогического общения рассматривается в тесной связи с общим стилем педагогической деятельности.

В стиле педагогического общения находят выражение особенности коммуникативных возможностей педагога; сложившийся характер взаимоотношений педагога и обучающихся; творческая индивидуальность педагога; особенности обучающихся. Стиль общения, являясь социально и нравственно насыщенной категорией, неизбежно отражает общую и педагогическую культуру преподавателя и его профессионализм.

Общепринятой классификацией стилей педагогического общения является их деление на авторитарный, демократический и попустительский (А. В. Петровский, Я. Л. Коломинский, В. В. Шпалинский, М.Ю.Кондратьев и др.).

При *авторитарном стиле* общения педагог единолично решает все вопросы, касающиеся жизнедеятельности, как учебной группы, так и отдельно взятого обучающегося. Исходя из собственных установок, он определяет положение и цели взаимодействия, субъективно оценивает результаты деятельности. В наиболее ярко выраженной форме этот стиль проявляется при автократическом подходе к обучению и воспитанию, когда обучающиеся не участвуют в обсуждении проблем, имеющих к ним прямое отношение, а их инициатива оценивается отрицательно и отвергается. Авторитарный стиль общения реализуется с помощью тактики диктата и опеки. Противодействие обучающихся властному давлению преподавателя в вузе чаще всего приводит к возникновению устойчивых конфликтных ситуаций.

Исследования показывают, что педагоги, придерживающиеся этого стиля общения, не позволяют обучающимся проявлять самостоятельность и инициативу. Их отличает непонимание детей, неадекватность оценок,

основанных лишь на показателях успеваемости. Внешние показатели успешности деятельности авторитарных педагогов (успеваемость, дисциплина на уроке и т.п.) чаще всего позитивны, но социально-психологическая атмосфера в таких группах, как правило, неблагоприятная. Ролевая позиция этих педагогов объективна. Личность и индивидуальность обучающегося оказываются вне стратегии взаимодействия. В этой связи взаимная позитивная персонализация педагога и обучающегося оказывается маловероятной.

Авторитарный стиль общения порождает неадекватную самооценку у обучающихся, прививает культ силы, приводит к неврозам, вызывает неадекватный уровень притязаний в общении с окружающими людьми. Более того, доминирование авторитарных методов в общении с обучающимися приводит к искаженному пониманию ценностей.

*Попустительский (анархический, игнорирующий) стиль* общения характеризуется стремлением педагога минимально включаться в деятельность, что объясняется снятием с себя ответственности за ее результаты. Такие педагоги формально выполняют свои функциональные обязанности, ограничиваясь лишь преподаванием. Попустительский стиль общения реализует тактику невмешательства, основу которой составляют равнодушие и незаинтересованность как проблемами вуза, так и обучающихся. Следствием подобной тактики является отсутствие контроля за деятельностью обучающихся и динамикой развития их личности. Успеваемость и дисциплина в учебных группах таких педагогов, как правило, неудовлетворительны.

Общими особенностями попустительского и авторитарного стилей общения, несмотря на кажущуюся противоположность, являются дистантные отношения, отсутствие доверия, явная обособленность, отчужденность, демонстративное подчеркивание своего доминирующего положения.

Альтернативой этим стилям общения является *стиль сотрудничества* участников педагогического взаимодействия, чаще называемый

*демократическим*. При таком стиле общения педагог ориентирован на повышение субъектной роли обучающегося во взаимодействии, на привлечение каждого к решению общих дел. Основная особенность этого стиля – это взаимопритягивание и взаимоориентация. В результате открытого и свободного обсуждения возникающих проблем обучающиеся совместно с педагогом приходят к тому или иному решению. Демократический стиль общения педагога с обучающимися представляет собой единственный реальный способ организации их сотрудничества.

Для педагогов, придерживающихся этого стиля, характерны активно-положительное отношение к обучающимся, адекватная оценка их возможностей, успехов и неудач. Им свойственны глубокое понимание обучающегося, целей и мотивов его поведения, умение прогнозировать развитие его личности. По внешним показателям своей деятельности педагоги демократического стиля общения уступают своим авторитарным коллегам, но социально-психологический климат в их группах всегда более благополучен. Межличностные отношения в них отличаются доверием и высокой требовательностью к себе и другим. При демократическом стиле общения педагог стимулирует обучающихся к творчеству, инициативе, организует условия для самореализации, что создает возможности для взаимной персонализации педагога и обучающихся.

В реальной педагогической практике чаще всего имеют место смешанные стили общения. Педагог не может абсолютно исключить из своего арсенала некоторые частные приемы авторитарного стиля общения. Как показали исследования, они оказываются иногда достаточно эффективными, особенно при работе в группах и отдельными обучающимися относительно низкого уровня социально-психологического и личностного развития. Но и в этом случае педагог должен быть в целом ориентирован на демократический стиль общения, диалог и сотрудничество с обучающимися, так как этот стиль общения позволяет максимально реализовать личностно-развивающую стратегию педагогического взаимодействия.

Известный психолог В.А. Кан-Калик предложил следующие стили педагогического общения:

1. *Общение на основе высоких профессиональных установок педагога*, его отношения к педагогической деятельности в целом. О таких говорят: «За ним дети (обучающиеся) буквально по пятам ходят!» Причем в высшей школе интерес в общении стимулируется еще и общими профессиональными интересами, особенно на профилирующих кафедрах.

2. *Общение на основе дружеского расположения*. Оно предполагает увлеченность общим делом. Педагог выполняет, роль наставника, участника совместной учебной деятельности. Однако при этом следует избегать панибратства. Особенно это касается молодых педагогов, не желающих попасть в конфликтные ситуации.

3. *Общение-дистанция* относится к самым распространенным типам педагогического общения. В этом случае во взаимоотношениях постоянно прослеживается дистанция во всех сферах: в обучении - со ссылкой на авторитет и профессионализм, в воспитании - со ссылкой на жизненный опыт и возраст. Такой стиль формирует отношения «преподаватель - обучающиеся». Но это не означает, что обучающиеся должны воспринимать педагога как сверстника.

4. *Общение-устрашение*, негативная форма общения, антигуманная, вскрывающая педагогическую несостоятельность прибегающего к нему преподавателя.

5. *Общение-заигрывание*, характерное для молодых преподавателей, стремящихся к популярности. Такое общение обеспечивает лишь ложный, дешевый авторитет. Чаще всего в педагогической практике наблюдается сочетание стилей в той или иной пропорции, когда доминирует один из них.

Из числа разработанных в последние годы за рубежом классификаций стилей педагогического общения интересной представляется *типология профессиональных позиций педагога*, предложенная М. Таленом.

**Модель I - «Сократ».** Это преподаватель с репутацией любителя споров и дискуссий, намеренно их провоцирующий на занятиях. Ему свойственны индивидуализм, несистематичность в учебном процессе из-за постоянной конфронтации; обучающиеся усиливают защиту собственных позиций, учатся их отстаивать.

**Модель II - «Руководитель групповой дискуссии».** Главным в учебно-воспитательном процессе считает достижение согласия и установление сотрудничества между обучающимися, отводя себе роль посредника, для которого поиск демократического согласия важнее результата дискуссии.

**Модель III - «Мастер».** Преподаватель выступает как образец для подражания, подлежащий безусловному копированию, и прежде всего не столько в учебном процессе, сколько в отношении к жизни вообще.

**Модель IV - «Генерал».** Избегает всякой двусмысленности, подчеркнуто, требователен, жестко добивается послушания, так как считает, что всегда и во всем прав, а обучающийся, как армейский новобранец, должен беспрекословно подчиняться отдаваемым приказам. По данным автора типологии, этот стиль распространен более, чем все вместе взятые, в педагогической практике.

**Модель V - «Менеджер».** Силь, получивший распространение в радикально ориентированных школах, сопряженный с атмосферой эффективной деятельности группы, поощрением их инициативы и самостоятельности. Преподаватель стремится к обсуждению с каждым обучающимся смысла решаемой задачи, качественному контролю и оценке конечного результата.

**Модель VI - «Тренер».** Атмосфера общения в группе пронизана духом корпоративности, обучающиеся в данном случае подобны игрокам одной команды, где каждый в отдельности не важен как индивидуальность, но все вместе они могут многое. Преподавателю отводится роль



вдохновителя групповых усилий, для которого главное - конечный результат, блестящий успех, победа.

**Модель VII - «Гид».** Воплощенный образ ходячей энциклопедии. Лаконичен, точен, сдержан. Ответы на все вопросы ему известны заранее, как и сами вопросы. Технически безупречен и именно поэтому зачастую откровенно скучен. М. Тален специально указывает на основание, заложенное в типологизацию: выбор роли педагогом, исходя из собственных потребностей, а не из потребностей обучающихся.

### *Проверь себя*

#### **1. Специфика педагогики как науки заключается в том, что она...**

- 1) является наукой о воспитании
- 2) имеет дело с подрастающим поколением
- 3) связана с науками, изучающими человека
- 4) устанавливает законы и принципы эффективного обучения и воспитания

#### **2. Возникновение педагогики как науки определил (а) ...**

- 1) биологический закон сохранения рода
- 2) прогресс науки и техники
- 3) объективная потребность в подготовке человека к жизни и труду
- 4) забота родителей о счастье детей

#### **3. Раздел педагогики, изучающий закономерности и принципы организации процесса воспитания, называется**

- 1) социальной педагогией
- 2) теорией управления
- 3) педагогической технологией
- 4) теорией воспитания

#### **4. Целенаправленное развитие мотивационно – ценностной сферы личности составляет сущность ...**

- 1) обучения
- 2) социализации
- 3) образования
- 4) воспитания как педагогической деятельности

#### **5. Технологический компонент педагогического процесса составляет (ют)**

- 1) формы, методы, средства обучения и воспитания
- 2) формирование и развитие трудовых навыков учащихся
- 3) принципы обучения
- 4) противоречия



**10. К традиционным методам педагогических исследований относятся:**

- 1) наблюдение
- 2) изучение продуктов ученического творчества
- 3) изучение первоисточников
- 4) изучение опыта
- 5) лонгитюдный метод

**11. Требования, предъявляемые при выборе и достижении целей процесса обучения, включают следующее:**

- 1) целей обучения, воспитания и развития должно быть как можно больше
- 2) формулировки целей должны быть конкретными
- 3) выбор целей должен быть своевременным
- 4) цели всегда должны быть недостижимыми
- 5) должна быть одна комплексная цель, предполагающая достижение в единстве целей обучения, воспитания и развития

**12. Уровни, на которых решаются задачи целостного педагогического процесса, формулируются как ...**

- 1) комплексное решение задач обучения, развития и воспитания
- 2) индивидуальный творческий подход к процессу обучения
- 3) разобшенная работа педагогического коллектива
- 4) единство воспитания и самовоспитания, образования и самообразования
- 5) педагогическое взаимодействие педагога и учащихся

### ТЕСТ «Ведущее полушарие мозга»

Как известно, мозг человека имеет два полушария и каждое из них отвечает за разные функции. Правое полушарие – «творческое» — отвечает за образность, целостность восприятия и эмоциональность. Левое полушарие – «логическое» — обеспечивает аналитические и лингвистические стороны умственных операций. С этим разделением функций связана и асимметричность в функционировании организма человека, когда поведение строится по правому или левому типу. Одни люди являются «правшами» (доминирующим является левое полушарие и человек отличается аналитическим складом ума). Другие – «левши» (более развито правое полушарие мозга и у человека хорошо развита эмоциональная сфера). Есть и смешанный тип людей, когда оба полушария в равной степени руководят их действиями.

Предлагаемый психологический тест поможет вам определить свое ведущее полушарие мозга. Тест основан на врожденных реакциях человека, которые мало изменяются в течение жизни.

Ваша задача: выполнить 4 простых упражнения и зафиксировать результаты на бумаге. Правый тип реакции вы записываете буквой П, а левый тип – буквой Л. Всего получится сочетание из 4 букв.

**1 задание.** Переплетите пальцы, согнув руки перед собой. Определите, какой из двух больших пальцев оказался сверху? Если сверху левый – пишите букву Л и наоборот.

**2 задание.** Обе руки сложите «пистолетиком», вытяните вперед и прицельтесь. Зафиксируйте точку прицела. Оба глаза при этом открыты! Закройте поочередно, то правый, то левый глаз. Если точка сместилась при закрытом правом глазе – ставьте букву П, если при закрытом левом – букву Л.

**3 задание.** Скрестите руки на груди – «поза Наполеона». Посмотрите, какая рука оказалась сверху. Поставьте букву П или Л.

**4 задание.** Поаплодируйте. При хлопках, определите, какая ладонь была сверху, более активной. Поставьте соответствующую букву.



В результате пройденного психологического теста у вас получилось определенное сочетание букв, соответствующее какому-либо типу межполушарной асимметрии и, соответственно, определенному типу поведения.

Найдите описание своего типа ниже:

ПППП – Человек ориентируется на определенные стереотипы поведения, общепринятые нормы. Он, скорее всего, консервативен, стабилен, с устойчивым поведением.

ПППЛ – Человек – консерватор, но со слабым темпераментом, нерешительный.

ППЛП – Решительный, активный, темпераментный человек, обладающий артистизмом и некоторым кокетством. В общении с ним необходимы юмор и решительность, т.к. он не воспринимает слабые типы.

ППЛЛ – Редко встречающийся тип характера: самостоятелен, артистичен, мягок, с чувством юмора и некоторым кокетством в поведении. Обладает противоречивостью: нерешительность – твердость; контактность – медленность привыкания.

ПЛПП – Тип характера – деловой, сочетающий в себе аналитический склад и мягкость. Характерен для «деловых женщин». Им характерна: избегание конфликтов «в лоб», расчет, осторожность, холодность, терпимость, «вязкость в отношениях» (медленное привыкание и замедленность в развитии отношений).

ПЛПЛ – Очень редко встречающийся и самый слабый тип характера женщин. Беззащитность, слабость, подверженность влиянию.

ПЛЛП – Чаще встречается у женщин: любит новые впечатления, непостоянна, не любит конфликты, эмоционально медлительна и томна. В общении проста и смела, легко меняет тип поведения.

ПЛЛЛ – Непостоянный и независимый тип характера. Аналитик. Встречается нечасто.

ЛППП – Хорошо адаптирующийся тип к самым разным обстоятельствам. Эмоционален (у мужчин скорее — флегматичен), но недостаточно настойчив (проявляется в важных вопросах жизни – брак, образование ит.п.), подвержен влиянию других. Легко сходится с другими типами характеров.

ЛППЛ – Тип «маленькой королевы» (короля). Мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность, требует тщательного к себе отношения.

ЛПЛП – Сильный тип характера. Его трудно убедить, в чем - либо. Настойчивость иногда бывает излишней – человек «заикливается» на второстепенных целях. Индивидуальность ярко выражена, энергичность, способность преодолевать трудности. Не всегда принимает во внимание чужую точку зрения, некоторый консерватизм. Не любит инфантильности в других.

ЛПЛЛ – Человек, обладающий сильным, но ненавязчивым характером. Убеждению поддается с трудом. Внутренне может быть агрессивным, но внешне прикрыт мягкостью и эмоциональностью. Быстро вступает во взаимодействие, но медленно приходит к взаимопониманию.

ЛЛПП – Для человека данного типа характерна дружелюбность и простота. Но присутствует некоторая разбросанность интересов.

ЛЛПЛ – Этот редкий тип встречается лишь у 1% женщин, для мужчин практически не характерен. Основные черты: мягкость, доверчивость, простодушие.

ЛЛЛП – Основная черта: решительность в сочетании с эмоциональностью. Энергичность, но некоторая разбросанность приводит к принятию непродуманных, эмоционально окрашенных решений. Поэтому общаясь с таким типом людей неплохо включать дополнительные «тормозные механизмы».

ЛЛЛЛ – Тип, не приемлющий консерватизма, способен по - новому смотреть на вещи. Высокая эмоциональность. Не чужд эгоизма, индивидуализма и упрямства, иногда проявляет замкнутость.

**Инструкция: «Прочтите каждый вопрос и отметьте «а» или «б», в зависимости от того, какой ответ вам ближе.**

**1. Что больше характерно для вас?**

- а) Стремление к тому, чтобы шло все как надо, держит меня в постоянном напряжении;
- б) я спокойно позволяю всему идти своим чередом.

**2. Часто ли вы, находясь в мрачной местности, чувствуете себя расстроенным и подавленным?**

- а) нет;
- б) да.

**3. Что для вас больше привлекательно в музыке?**

- а) ритм;
- б) мелодия.

**4. Какой способ учебы для вас предпочтительнее?**

- а) чтение книг и посещение лекций;
- б) практические и полевые занятия.

**5. Какой из школьных предметов вызывал у вас больший интерес?**

- а) математика;
- б) рисование.

**6. Какие игры нравятся вам больше?**

- а) игры в слова;
- б) шахматы или шашки.

**7. Как вы обычно покупаете вещи?**

- а) выбираю такие, которые действительно нужны и подходят по цене;
- б) покупаю то, что нравится.

**8. При покупках вы проверяете сдачу?**

- а) да, пересчитываю;
- б) нет.

**9. Если вы что-то обдумываете, то, как вы это делаете?**

- а) по частям, а потом составляю все вместе;
- б) ответ приходит сразу, как будто ударило.

**10. Какие головоломки нравятся вам больше?**

- а) кроссворды;
- б) мозаика.

**11. Бывали ли у вас когда-нибудь предчувствия?**

- а) нет;
- б) да.



**12. Что вы предпочитаете?**

- а) читать; б) смотреть телевизор.

**13. Как вам удается выражать свои чувства словами?**

- а) всегда легко удается; б) у меня с этим трудности.

**14. Если вы занимаетесь каким-либо видом спорта или играете на музыкальном инструменте, когда вы это делаете?**

- а) каждый день в определенное время в течение определенного срока;  
б) когда в настроении и для этого есть время.

**15. Вас пригласили приехать на машине в незнакомое место. Как вы будете выяснять дорогу?**

- а) спрошу и запишу названия улиц и ориентиры по дороге;  
б) спрошу адрес и посмотрю по карте.

**16. Одежду, из каких тканей вы предпочитаете?**

- а) без особой фактуры (ситцевых, джинсовых);  
б) с богатой фактурой (бархат, замша).

**17. Хорошая у вас память на лица?**

- а) нет; б) да.

**18. Хорошая у вас память на имена?**

- а) нет; б) да.

**9. Как вы относитесь к экстрасенсам, телепатии, телекинезу и т.п.?**

- а) это все антинаучные глупости;  
б) наука не в состоянии объяснить всего, здесь стоит разобраться.

**Подсчет очков.** Подсчитайте, сколько получилось «а» и сколько «б»: «а» - левополушарные ответы, «б» - правополушарные ответы

**17 и более «а» или «б»** означает, что соответствующее полушарие у вас имеет сильный перевес.

**15 «а» и «б»** значит, что соответствующее полушарие у вас имеет некоторый перевес.

**По 10 или 11 «а» и «б»** говорит о том, что роль обоих полушарий у вас примерно одинакова.

### ТЕСТ «Нарисуйте дом...»

Этот тест – один из самых распространенных. Но психологи непрерывно дорабатывают его, вводят новые элементы. Состоит он в следующем: нарисуйте то, что сразу же возникает в вашем воображении при упоминании слова «дом».

В этом тесте нет вопросов, но элементы вашего рисунка позволяют создать какие-то штрихи вашего психологического портрета.

**Городской дом.** Речь идет о многоэтажном здании. Его мало кто рисует. Потому что большинство пытается изобразить иной, «идеальный» дом... Этот же рисунок позволяет судить о чертах сухого, замкнутого человека, склонного сосредоточиваться на своих собственных проблемах, которыми он не делится.

**Небольшой, низкий дом.** Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нем обычно не находит ничего приятного.

**Замок.** Такой рисунок раскрывает нечто ребяческое в характере, несерьезное, легкомысленное. Он означает преувеличенное воображение человека, который обычно не успевает справляться со своими обязанностями.

**Просторный сельский дом.** Он означает необходимость расширения своей жилплощади. Если человек, который рисует такой дом, бездетен, одинок, то, возможно, в этом выражается его потребность создать семью, растить детей. Если дом окружает неприступная железная ограда, то это, скорее всего, говорит о замкнутом характере. Если вокруг дома «живая» изгородь, то это

означает обратное – доверие к другим. Чем забор (ограда) ниже, тем выше у этого человека склонность к общению.

**Окна.** Огромное окно, скорее всего, говорит об открытости, радушии, дружелюбии. Одно или несколько небольших окон, окон с решетками, ставнями – показатель скрытности, наличия комплексов, жадности, неумения ни давать, ни принимать что-либо от других.

**Двери.** Если они расположены посередине фасада, это говорит о приветливости, гостеприимстве. А крыльцо – о еще большем великодушии, чувстве уверенности в себе. Открытая дверь означает общительность. Закрытая – замкнутость. Если дверь расположена сбоку, это знак недостаточной общительности, такой человек не так легко идет на контакт. Если дверь закрывает почти весь фасад, подобное свидетельствует о легкомыслии, непредсказуемости в поступках, но и о великодушии, иногда даже чрезмерном.

**Трубы.** Отсутствие на рисунке трубы – признак бесчувственности. Труба, из которой не идет дым, означает то же самое, но это черта характера вызвана, без сомнения, целым рядом разочарований в жизни. Труба с дымом – признак великодушия, и если к тому же на трубе прорисованы даже кирпичики, какие-то мелкие детали, то это свидетельствует о жизненном оптимизме.

### Психотехническая игра «Кляксы»

Изотерапия побуждает к проявлению творческой фантазии, креативности, помогает найти свой индивидуальный стиль. Здесь нет определенных правил и ограничений.

**Цель игры:** Снятие агрессии и страхов, развитие воображения, осмысленности восприятия

**Задачи:**

- снимать эмоциональное и физическое напряжение;
- преодолевать чувство тревоги, страх, связанные с межличностным общением и ситуацией конфликта.

**Выполнение работы:** 25-30 мин

**Процедура игры.**

Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь). Группе предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть „кляксу" на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы „клякса" отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть. Все стараются понять, на кого или на что похожа «клякса»

Мы оговариваем, что одну сторону мы оставляем нетронутой, а на другой можем дорисовать то, что мы увидели, чего на ваш взгляд не достает в рисунке, но не загромождать рисунок своими дополнениями, тогда «эффект кляксы» будет утерян.

Агрессивные или подавленные люди выбирают краску темных цветов. Они видят в «кляксах» агрессивные сюжеты - драку, страшное чудовище и др. В процессе обсуждения «страшного рисунка» агрессия уходит, студент освобождается от нее.

Рядом с агрессивным студентом следует посадить спокойного, поскольку последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, стрекоз и др.). Общаясь со спокойной личностью, агрессивный начнет по-иному интерпретировать «кляксы» и успокоится.

Посредством общения со спокойным студентом на предмет интерпретации „кляксы" агрессивный студент успокаивается.

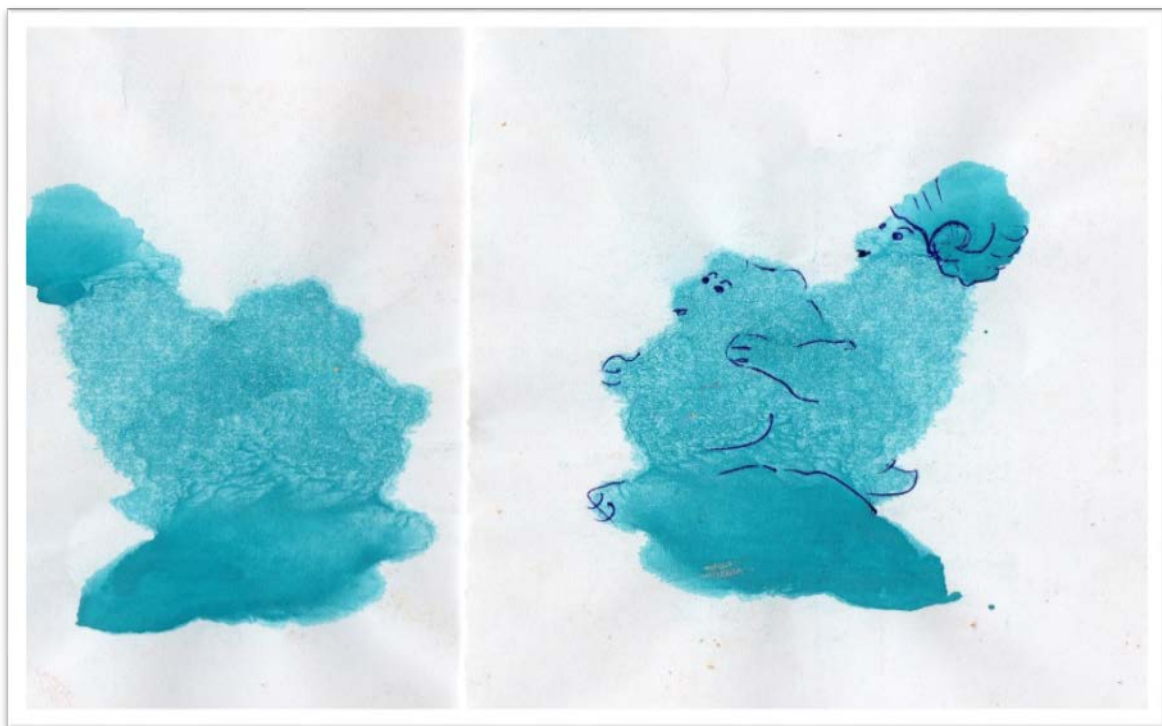
**Замечания к игре:**

1.Люди, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску.

2.Люди с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).

3.Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что человек нуждается в успокоении).

(Рис.1.)





(Рис.2)





(Рис 3)



(Рис 4)

## Методика Мюнстерберга

Тест Мюнстерберга предназначен для диагностики избирательности внимания. Избирательность внимания позволяет концентрировать внимание даже при наличии помех восприятия информации при постановке сознательной цели.

**Инструкция.** В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача - как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты.

**Пример:** «рюклбюсрадостьуфркнп».

Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

Тестовый материал.

Бсолнцесвтрпцоцэрайонзгучновостььхэьгчяфактьуэкзаментрочьгщшгц  
кппрокуроргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтроицафцуйгахттелевизорбол  
джщзхюэлгшьбпамятьшогхеюжипдрпцщцнздвосприятиейцукендшизхьвафып  
роддблюбовьябфырплосдспектакльячсинтьбюнбюерадостьвуфциеждлоррна  
родшалдъхэипцигернкуыфйшрепортажэкжлорлафывюфбьконкурсифнячыувс  
капрличностьзжэьеюдщцглюджиэнприлаваииедтлжэзбьтрдшжнпркывкомед  
ияшлдкуйфотчаяниейфрлньячвтлджэхьгфтасенлабораторияигщдщнруцтргшч  
тлроснованиезхжьбщдэркентаврсухгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтцзайэ  
ьягнтзхтм

**Обработка результатов.**

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

**Ключ.**

Солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия.

**Интерпретация.**



1. Если вы обнаружили не более 15 слов, то вам следует уделять больше времени развитию своего внимания. Читайте, записывайте интересные мысли в вашу записную книжку, время от времени перечитывайте свои записи.

2. Если вы обнаружили не более 20 слов, ваше внимание ближе к норме, но иногда оно вас подводит. Вернитесь к тесту, повторите его еще раз. Сверьте свои результаты с ключом к тесту.

3. Если вам удалось обнаружить 24 -25 слов, ваше внимание в полном порядке. Хороший уровень развития внимания помогает вам быстро учиться, продуктивно работать, запоминать информацию и воспроизводить ее в нужный момент.

**Методика «Расстановки чисел»**

Методика предназначена для оценки произвольного внимания.

**Инструкция:** В течение 2 минут Вы должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала.

**Стимульный материал**

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 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**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел.

Средняя норма - 22 числа и выше.

### Методика «красно-черные таблицы»

Методика предназначена для оценки переключения внимания. Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причем, красные числа нужно находить в убывающем порядке, а черные - в возрастающем.

**Инструкция:** Вам будет предложена таблица с красными и черными числами. Вы должны отыскивать красные и черные числа попеременно, причем, красные в убывающем порядке, от 25 до 1, а черные в возрастающем — от 1 до 24. Записывать надо только буквы, стоящие рядом с числами. Время работы — 5 минут.

Пример: красная цифра **25**, пишем букву **Р**, потом черная цифра **1**, пишем букву **В**, далее, красная цифра **24**, пишем букву **И**, черная цифра **2**, пишем букву **Н**. Таким образом, на листе ответов получается ряд букв:

|          |          |          |          |  |  |
|----------|----------|----------|----------|--|--|
| <b>Р</b> | <b>В</b> | <b>И</b> | <b>Н</b> |  |  |
|----------|----------|----------|----------|--|--|

### Стимульный материал.

|             |             |             |             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>8-к</b>  | 24-у        | <b>13-м</b> | 7-ф         | <b>22-б</b> | 12-и        | <b>5-б</b>  |
| 8-х         | <b>14-ф</b> | 14-р        | <b>17-ш</b> | 15-д        | <b>6-г</b>  | 3-е         |
| <b>19-к</b> | 3-к         | <b>18-ч</b> | 23-к        | <b>16-р</b> | 18-х        | <b>17-р</b> |
| <b>21-р</b> | 13-а        | 1-р         | 22-ш        | <b>11-р</b> | 23-г        | <b>20-д</b> |
| 5-м         | <b>10-е</b> | 4-ф         | <b>25-р</b> | 21-ц        | <b>2-т</b>  | 19-ж        |
| <b>12-ж</b> | 6-б         | <b>16-у</b> | 20-м        | <b>4-е</b>  | 10-б        | <b>9-а</b>  |
| 2-н         | <b>7-н</b>  | 11-л        | <b>15-у</b> | 9-к         | <b>24-и</b> | 1-в         |

## ТЕСТ Ваша память

**Память** – способность человека воспринимать, запечатлевать, сохранять и наконец, воспроизводить полученные впечатления или представления. Это основа, на которой творит мозг. Наша память — это мы сами: наша личность, наше отношение к людям, наши возможности, наше мышление — все связано с памятью. Однако хорошей памятью обладает далеко не каждый. Хотите **проверить свою память**? Этот тест позволит Вам правильно и рационально **оценить свою память**.

### Тест на проверку памяти

1. Сколько телефонных номеров вы храните в голове?

Несколько – те, которыми постоянно пользуюсь – 2.

Ни одного, даже свой иногда забываю – 1.

Точно не считал, но много – 3.

---

2. Случается, что вы не можете вспомнить, о чем хотели поговорить с человеком?

Бывает, если меня перебивают – 1.

Никогда, меня и в других это раздражает – 3.

Случается, если это что-то несущественное – 2.

---

3. Можете ли вы вспомнить какую-нибудь любимую одежду из дошкольного детства?

Конечно, и не одну – 3.

Нет, если только по фото – 1.

С трудом, но игрушки помню – 2.

---

4. Вы можете забыть о важной встрече?

Периодически этим страдаю – 1.

Считанные разы бывало такое, когда забывал записать – 2.

Нет, если она назначена в обозримом будущем – 3.

---

5. Часто ли вы приходите из магазина без нужной покупки?

Страхуюсь – прохожу все отделы – 2.

Нет, я точно помню, что мне нужно – 3.

Да, если нужных покупок больше трех – 1.

---

6. Можете ли вы точно воспроизвести, что делали три дня назад?

Да, если происходило что-то выдающееся – 2.

Только в общих чертах – 1.

Думаю, да – 3.

---

7. Помните ли вы слова детских или застольных песен?

Не помню, потому что никогда не знал – 1.

Не больше пары куплетов и припева – 2.

И помню, и пою – 3.

---

8. Вы вспомните имя старого приятеля, с которым не общались много лет?

Да, если раньше мы были близки – 2.

Нет, для меня это проблема – 1.

Если мы общались, непременно вспомню – 3.

---

9. Вспомните ли вы дорогу, по которой однажды уже ходили?

Едва ли, я типичный «топографический кретин» – 1.

Возможно не сразу, но в процессе поиска вспоминаю – 2.

Скорее всего, у меня хорошая зрительная память – 3.

---

10. Вы забываете о днях рождения родных и близких?

Нет, но это заслуга записной книжки – 2.

Да, на меня уже даже не обижаются – 1.

Нет, помню даже, сколько кому лет – 3.

---

Вы набрали:

### **16 и менее баллов**

Вы отличаетесь не только отсутствием памяти, но и рассеянным вниманием. Можно, конечно, над этим умиляться, но жить с таким «набором» сложно. Не исключено, что вам просто не хватает самоорганизации и примитивный еженедельник значительно облегчил бы ваше существование. Но лучше все-таки начать уделять внимание развитию памяти, решать головоломки и кроссворды, учить стихи и иностранные языки.

### **От 17 до 23 баллов**

У вас память достаточно посредственная. Возможно, проблема в большом объеме информации, которой забита ваша голова, но нужный «файл» извлечь не всегда удастся. Поэтому разгрузите голову, воспользовавшись современными средствами напоминания: на работе – компьютер, электронные записные книжки, в быту – мобильный телефон, таймеры и будильник.

### **24 и более баллов**

Память и внимание – ваша сильная сторона. Возможно, это природное качество, но все равно не стоит «перегружаться». Психологи утверждают, что люди, которые никогда ничего не забывают, живут в состоянии постоянного напряжения, ощущают груз тревоги и внешних запретов. А кроме того, нередко лишают себя радости творчества и открытий.

**Кратковременная зрительная память**

Вам предлагается таблица случайных чисел. Через 20 сек. таблицу уберут, и вы должны будете записать все те числа, которые вы запомнили

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 13 | 91 | 47 | 39 |
| 65 | 83 | 19 | 51 |
| 23 | 94 | 71 | 87 |

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека – 7 и выше.

**Тест «Определение общих способностей»**

**(40 заданий на IQ из теста Айзенка)**

«На выполнение всех заданий теста дается ровно 30 минут. Не задерживайтесь слишком над одним заданием. Быть может, вы находитесь на ложном пути и лучше перейти к следующей задаче. Но и не сдавайтесь слишком легко; большинство заданий поддается решению, если вы проявите немного настойчивости. Продолжать ли размышлять над заданием или отказаться от попыток и перейти к следующему – подскажет здравый смысл. Помните при этом, что к концу серии задания становятся в общем труднее. Всякий человек в силах решить часть предлагаемых заданий, но никто не в состоянии справиться со всеми заданиями за полчаса.

Ответ на задание состоит из одного числа, буквы или слова. Иногда нужно произвести выбор из нескольких возможностей, иногда вы сами должны придумать ответ. Ответ напишите в указанном месте. Если вы не в состоянии решить задачу – не следует писать ответ наугад. Если же у вас есть идея, но вы не уверены в ней, то ответ все-таки проставьте.

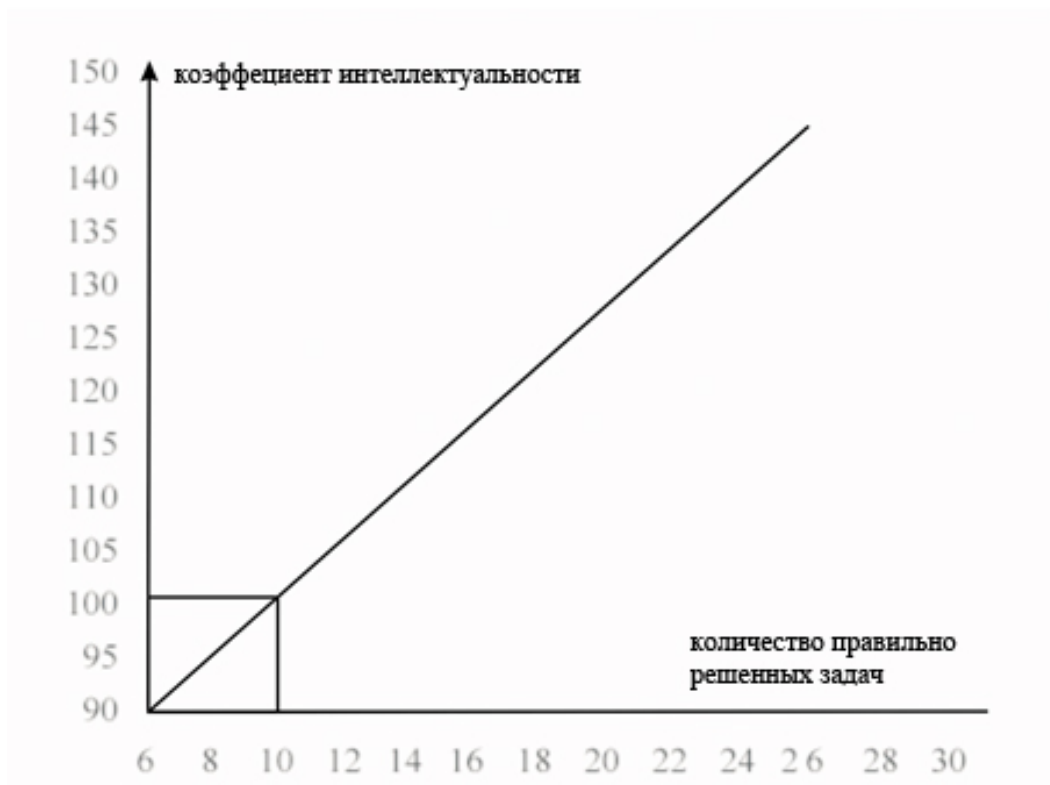
Тест не содержит «каверзных» заданий, но всегда приходится рассмотреть несколько путей решений. Прежде чем приступить к решению, удостоверьтесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется. Вы напрасно потеряете время, если возьметесь за решение, не уяснив, в чем состоит задача.

**Примечания.** 1. Точки обозначают количество букв в пропущенном слове. Например, (...) означает, что пропущенное слово состоит из четырех букв. 2. Для решения некоторых заданий потребуется использовать последовательность букв русского алфавита без буквы «ё».

Оценка результатов производится с помощью графиков. Отложите на горизонтальной линии соответствующего графика количество правильно решенных задач. Затем проведите вертикаль до пересечения с диагональной линией. От точки пересечения проведите горизонтальную линию влево. Точка



на вертикальной оси соответствует вашему *КИ-(IQ)*. Наиболее достоверные и надежные результаты, свидетельствующие о ваших способностях, получаются в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов недостаточно надежна.



1. Выберите нужную фигуру из четырех пронумерованных (рис. 11(1)).

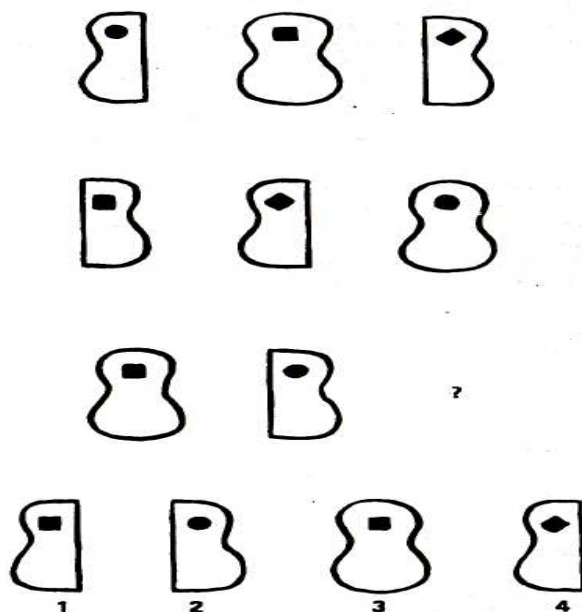


Рис. 11 (1)

2. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова началом второго

ОБЫ (...) КА

3. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

ААЛТЕРК  
КОЖАЛ  
ДМОНЧЕА  
ШКААЧ

4. Вставьте недостающее число (рис. 11(4)).

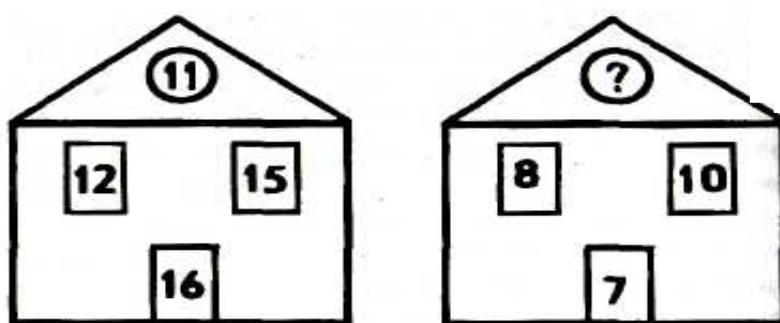


Рис. II (4)

5. Вставьте пропущенное слово

БАГОР (РОСА) ТЕСАК  
ГАРАЖ (....) ТАБАК

6. Вставьте пропущенное число

196 (25) 324  
325 ( ) 137

7. Продолжите ряд чисел

18 10 6 4 ?

8. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

НИАВД  
СЕОТТ  
СЛОТ  
ЛЕКСОР

9. Выберите нужную фигуру из пронумерованных (рис. 11(9)).

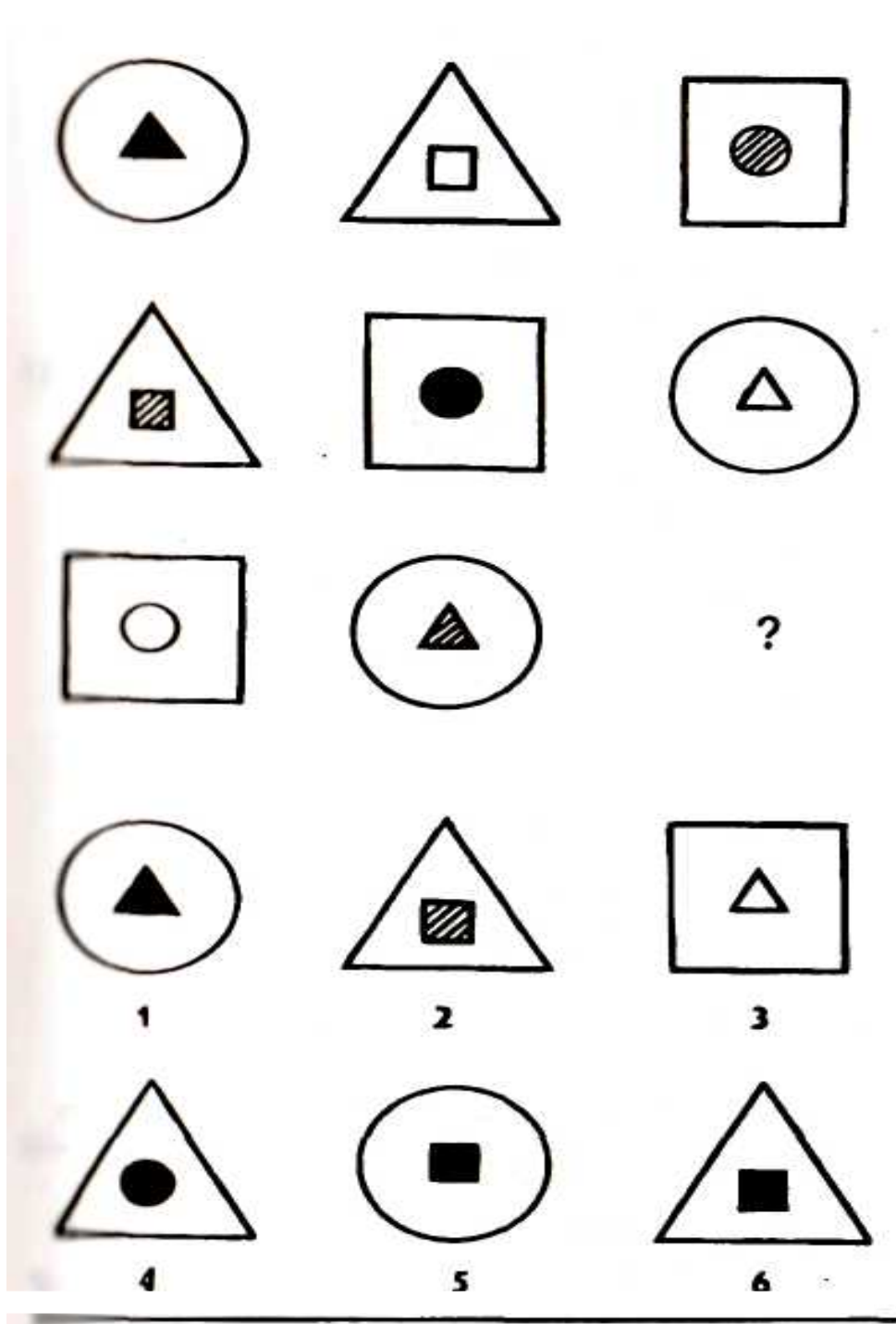


Рис. II (9)

10. Выберите нужную фигурку из шестипрономерованных (рис. 11(10)).

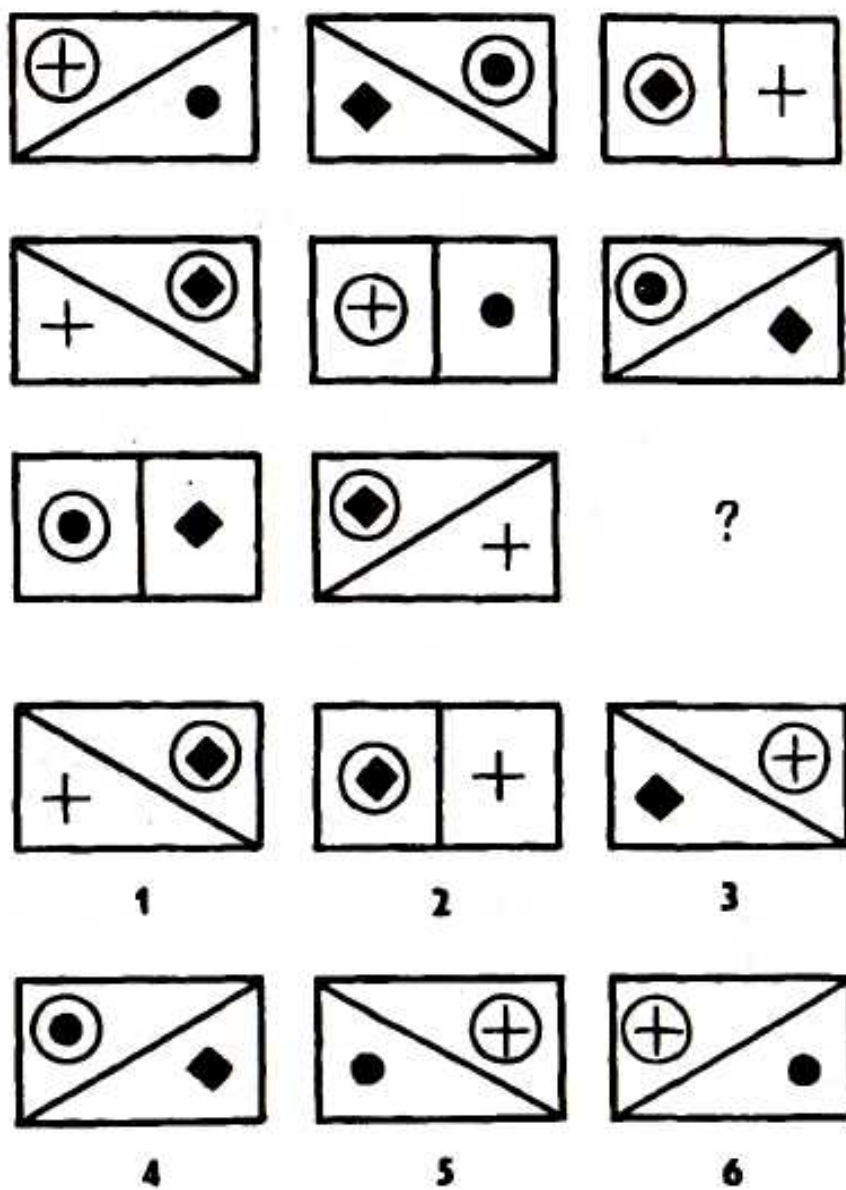


Рис. II (10)

11. Вставьте недостающую букву Щ Ц Т П Л ?

12. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

МЕ ( . . . ) ОЛАД

13. Вставьте пропущенное число (рис. 11(13)).

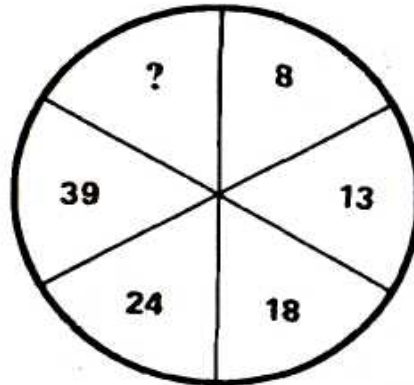


Рис. II (13)

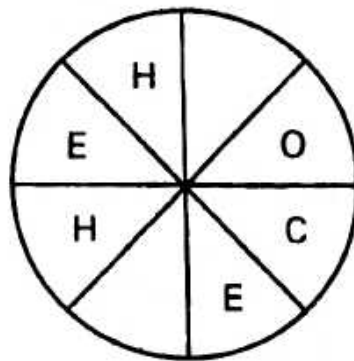
14. Вставьте недостающее число

|    |   |    |
|----|---|----|
| 4  | 9 | 20 |
| 8  | 5 | 14 |
| 10 | 3 | ?  |

15. Вставьте недостающее число

|    |      |    |
|----|------|----|
| 16 | (27) | 43 |
| 29 | ( )  | 56 |

16. Вставьте недостающие буквы (рис. 11(16)).



17. Выберите нужную фигурку из пронумерованных (рис. 11(17)).

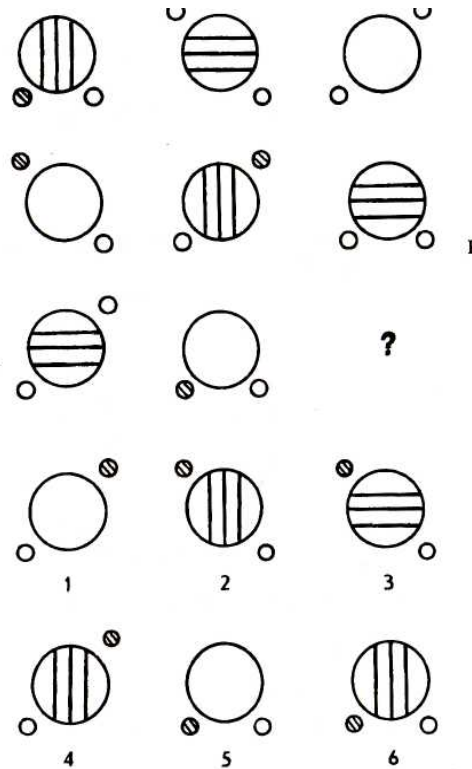


Рис. II (17)

36

18. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных (рис. 11(18)).

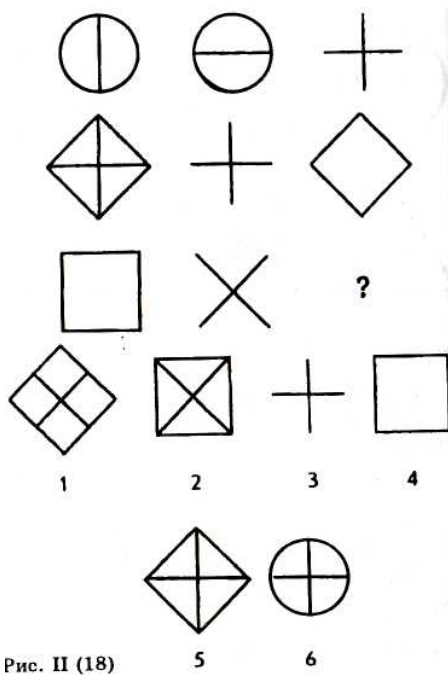


Рис. II (18)

19. Вставьте пропущенное число

6 11 ? 27

20. Вставьте пропущенное число

12 (56) 16

17 ( ) 21

21. Вставьте пропущенное слово

ФЛЯГА (АЛЬТ) ЖЕСТЬ

КОСЯК (....) МИРАЖ

22. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго

ПРИК (. . .) БЯ

23. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

ЖААРЬ НУССК

ТЯХА КОДАЛ

24. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

РУКА (. . . .) ГРОЗДЬ

26. Вставьте пропущенную букву

А Г Ж

Г З Л

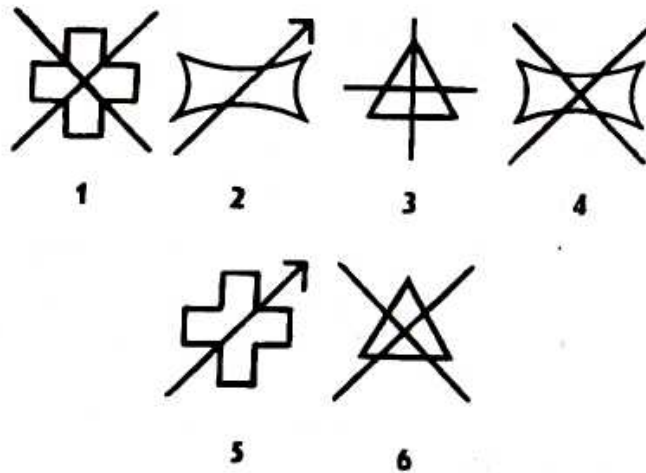
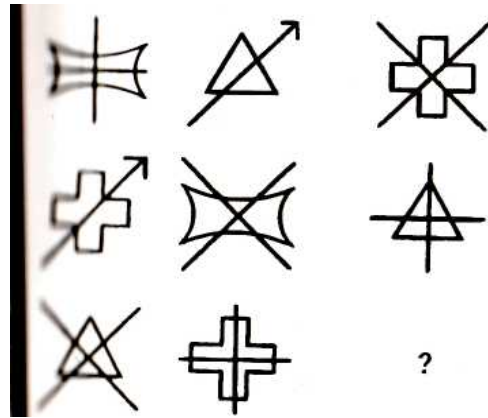
З М ?

26. Вставьте пропущенные буквы  
(рис 11 (26)).



Рис. II (26)

27. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных (рис. 11(27)).



28. Выберите нужную фигуру из пронумерованных (рис. 11(28)).

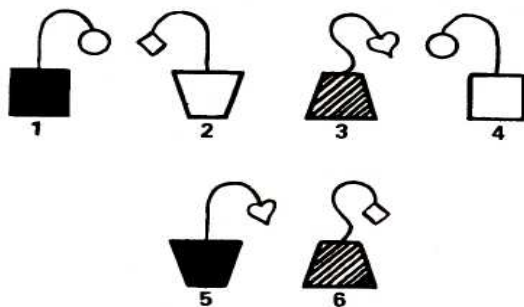
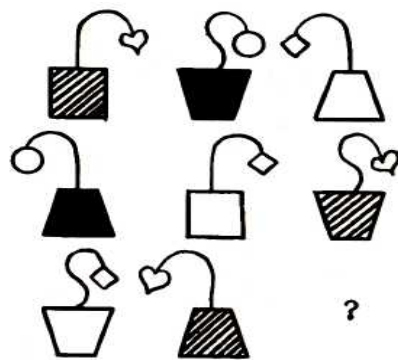
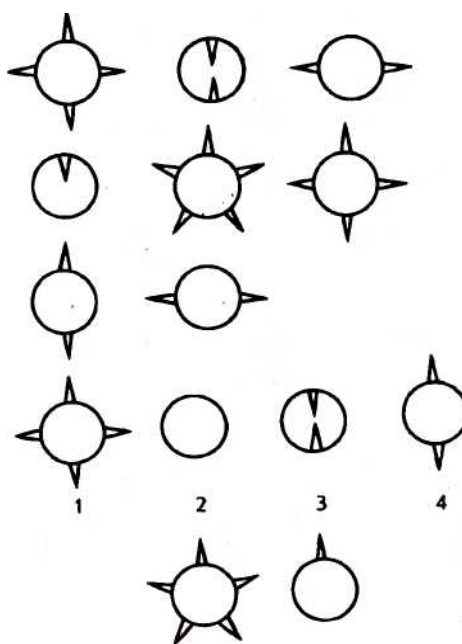


Рис. II (28)



29. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных (рис. 11(29)).



30. Вставьте пропущенное слово

КНИГА (АИСТ) САЛАТ  
 ПОРОГ (. . . .) ОМЛЕТ

31. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

КАРТОЧНАЯ ИГРА (. . . .)  
 СТЕРЖЕНЬ С РЕЗЬБОЙ

32. Вставьте пропущенное число

1 8 27 ?

33. Вставьте пропущенное слово

ЛОТОК (КЛАД) ЛОДКА  
 ОЛИМП (. . . .) КАТЕР

34. Решите анаграммы и исключите лишнее слово

АТСЕН ТИВОНКР РАКЫШ КООН

35. Вставьте пропущенную букву и пропущенное число (рис. 11(35)).

|          |  |          |  |          |  |          |
|----------|--|----------|--|----------|--|----------|
| <b>1</b> |  | <b>В</b> |  | <b>5</b> |  | <b>?</b> |
| <b>А</b> |  | <b>3</b> |  | <b>Д</b> |  | <b>?</b> |

Рис. II (35)

36. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок

ЗАЛИВ (....) ЧАСТЬ ЛИЦА

37. Вставьте пропущенное слово

ПИРОГ (ПОЛЕ) СЛЕЗА

РЫНОК (....) ОСАДА

38. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных (рис. 11 (38))

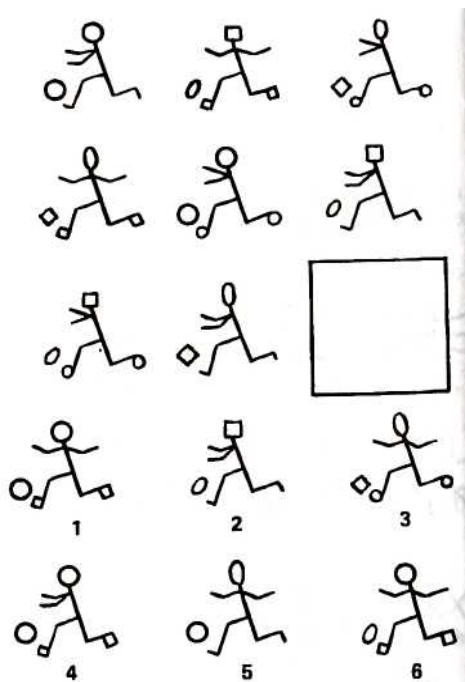


Рис. II (38)

39. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных (рис. 11 (39)).

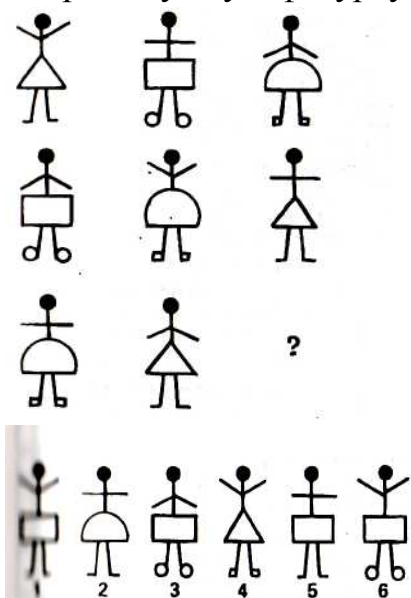
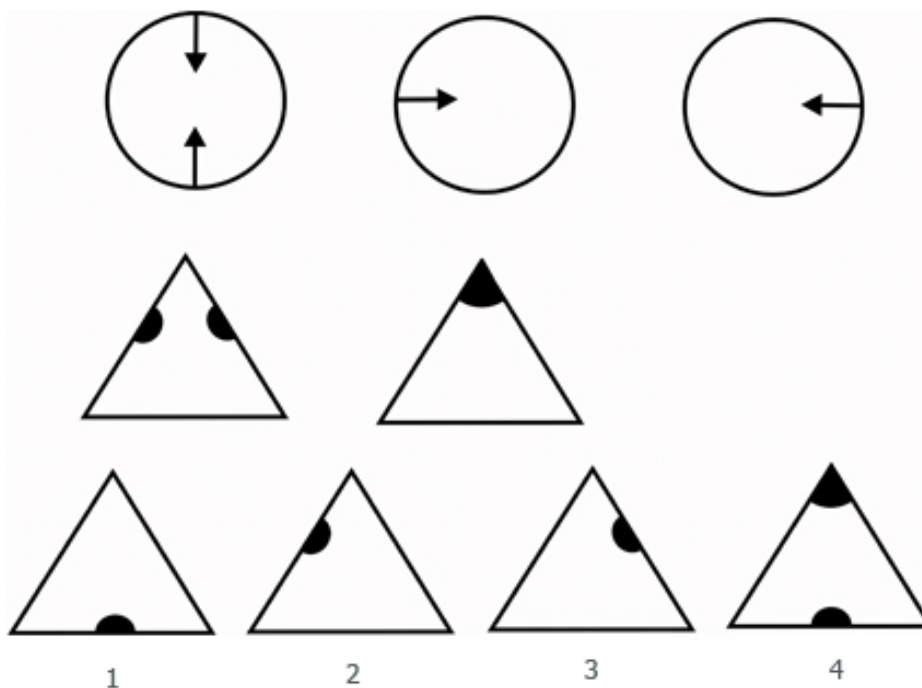


Рис. II (39)

40. Выберите нужную фигурку из четырех пронумерованных (рис. 11 (40)).



### КЛЮЧ К ТЕСТУ

1. 4
2. Чай
3. Чемодан (все остальные слова обозначают посуду: тарелка, ложка, чашка.)
4. 11 (вычесть число на полу из суммы чисел на окнах)
5. ЖАБА (Первая буква пропущенного слова – это последняя буква предшествующего слова, вторая буква пропущенного слова – это четвертая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова – это третья буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова – это четвертая буква последующего слова.)
6. 21 (Сложить все цифры, стоящие вне скобок.)
7. 3 (Каждое число получается, если к предыдущему прибавить 2 и результат разделить на 2:  $4+2=6$ ;  $6:2=3$ .)

8. ТЕСТО (Все остальные слова обозначают предметы домашней обстановки: стол, диван, кресло.)
9. 6. (Круг, треугольник и квадрат могут быть как внешней, так и внутренней фигурой и могут быть черного или белого цвета или заштрихованы. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или колонке.)
10. 5 (Имеются три фигуры, отличающиеся тем, как проведена линия внутри прямоугольника, и три маленькие фигурки внутри – крест, ромб и черное пятно. На каждом прямоугольнике есть две такие фигурки.)
11. И (Буквы расположены в обратном алфавитном порядке поочередно через две на третью и через три на четвертую.)
12. ШОК
13. 54 (Числа в левой половине круга втрое больше противостоящих им чисел в правой половине круга.)
14. 11 (В каждом ряду третье число есть сумма половины первого числа с удвоенным вторым.)
15. 27. (Число в скобках есть разность между числами вне скобок.)
16. Ми И(Слово СОМНЕНИЕ, читается против часовой стрелки.)
17. 2. (Круг может быть без линий, может иметь горизонтальную либо вертикальную линию. А малые кружки внутри круга могут быть в одном из трех положений. Кроме того, они имеют разную штриховку.)
18. 2. {Третья фигура каждого горизонтального ряда состоит из тех элементов фигур своего ряда, которые не являются для них общими.)
- 19.18. (Возвести в квадрат числа 2, 3, 4, 5 соответственно, каждый раз прибавляя 2.)
20. 76 (Удвоенная сумма чисел, стоящих вне скобок.)
21. КОЖА (Первая буква пропущенного слова – это последняя буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова – это вторая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова – это пятая буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова – это четвертая буква последующего слова.)

22. ЛАД
23. СКУНС (остальные слова обозначают типы судов: баржа, яхта, лодка.)
24. КИСТЬ
25. С (Ряды построены из букв русского алфавита соответственно через 2, 3 и 4 буквы.)
26. Е и Е. (Слово ЕДИНЕНИЕ, читается по часовой стрелке.)
27. 2 {Имеется три типа главных фигур, на каждой из которых есть либо +, либо стрела, либо Х.)
28. 1. (Имеется три типа вазонов, три типа стеблей и три формы цветов. Вазон может быть белым, черным или заштрихованным. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или колонке.)
- 29.1. (Шипы, направленные наружу, считаются за + 1; шипы, направленные внутрь, – за – 1. В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма двух предыдущих фигур:  $4 - 2 = 2$ ,  
—  $1 + 5 = 4$ ,  $2 + 2 = 4$ .)
30. ГРОТ. (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и третья буквы предшествующего слова, а третья и четвертая буквы пропущенного слова — это соответственно первая и пятая буквы последующего слова.)
31. ВИНТ.
- 32.64. (Возведите в куб числа 1, 2, 3 и 4 соответственно).
33. ПОРТ. (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и первая буквы предшествующего слова, а третья и четвертая буквы пропущенного слова — это соответственно пятая и третья буквы последующего слова.)
34. ВТОРНИК. (Остальные слова обозначают части дома: стена, крыша, окно.)
35. ж/7 - (Буквы идут в алфавитном порядке через одну, поочередно в числителе и знаменателе. Числа, соответствующие порядковому номеру этих букв в алфавите, расположены подобным же образом.)

36.ГУБА.

37.РОСА (Первая и вторая буквы пропущенного слова — это соответственно вторая третья буквы последующего слова).

38. 1. (В каждом ряду и в каждой колонке есть три разных типа мячей, три формы головы, три формы сапог и три положения рук. Те формы и положения, которых нет в первых двух рисунках третьего ряда, должны быть в пропущенном рисунке).

39.6. (Есть три фасона юбок, три положения рук, три типа обуви.)

40.1. (Вторая и третья фигуры каждого ряда содержат по одному из элементов, находящихся внутри первой фигуры, повернутых на 91 градусов).

**ТЕСТ Творческий потенциал**

**1.Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?**

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но кое в чем.

**2.Думаете ли вы, что сами можете почувствовать в значительных изменениях окружающего мира?**

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

**3.Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете?**

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

**4.Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете принципиально что-то изменить?**

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

**5.Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание?**

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да часто.

**6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?**

- а) да, неизвестное дело вас привлекает;
- б) неизвестное дело вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

**7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?**

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, что успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

**8. Если дело, которое вам нравится, хотите ли узнать о нем все?**

- а) да;
- б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
- в) нет, вы хотите удовлетворить свое любопытство.

**9. Когда вы терпите неудачу, то:**

- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
- б) махнете рукой на эту затею, т.к. понимаете, что она нереальна;
- в) продолжаете делать свое дело, даже, когда становится, очевидно, что препятствия непреодолимы.

**10. По-вашему, профессию надо выбирать исходя из:**

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив на себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обещает.

**11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже проехали?**

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;



в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

**12.Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось?**

а) да, без труда;

б) всего вспомнить не можете;

в) запомните только то, что вас интересует.

**13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения?**

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;

в) повторите, но не совсем правильно.

**14.В свободное время вы предпочитаете:**

а) остаться наедине, поразмыслить,

б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы наедине или в компании.

**15.Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:**

а) дело закончено, и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более или менее довольны;

в) вам еще не удалось сделать.

**16 Когда вы один (а):**

а) любите мечтать о каких-то, даже может абстрактных вещах;

б) любой ценой попытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

**17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:**

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) вы можете делать это только наедине;

в) только там, где не слишком шумно.

**18.Когда вы отстаиваете какую-то идею:**

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы не выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

**Баллы**

«А» - 3

«Б» - 1

«В» - 2

**Общая сумма набранных баллов**

**23 и менее очков.**

Ваш творческий потенциал, увы, не велик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности. Отсутствие веры в себя, свои силы могут привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

**24-48 баллов.**

У вас нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

**49 и более баллов.**

В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

**ТЕСТ «Ваш жизненный путь.»**

Этот тест покажет, что на данный момент представляет собой ваша жизнь, даст возможность понять, к чему вы стремитесь, от чего бежите, узнать, откуда проистекают ваши неудачи... Готовы? Вперед!

**Задание 1:**

Представьте себе, что перед вами простирается огромное поле, которому нет ни конца, ни края. Как оно выглядит? Опишите его как можно более подробно. Не забудьте про растения, небо, животных, если они, конечно, есть. Где вы стоите? В какую сторону смотрите? Вам нравится раскинувшийся перед вами пейзаж? Что вы чувствуете, глядя на него?

***Интерпретация:***

**Поле** – это ваша жизнь и то, какой вы ее себе представляете. Для кого-то это согретое теплыми солнечными лучами золотое поле пшеницы. Кому-то кажется, что его жизнь – это черная рыхлая земля без конца и края. А кому-то и вовсе представляется выжженная степь. Что увидели вы? Понравилось ли вам это зрелище? Захотелось ли пойти по полю вперед? Вспомните свои ощущения от возникшего образа.

**Задание 2:**

На самом краю поля, вдали от вас, стоит темный лес. Что вы чувствуете, глядя на него? Вас туда не тянет?

***Интерпретация:***

**Темный лес** символизирует смерть. А ваше отношение к этому мрачному лесу, соответственно, передает ваше отношение к смерти. Бойтесь ли вы ее или относитесь к ней с почтением и благоговением? В случае, если вас из всех сил тянет в дремучую чащу, можно говорить о том, что на сегодняшний день в вашей жизни не все благополучно. Возможно, вы уже долго и безуспешно ищете выход из создавшегося положения, и почти совсем отчаялись... Подумайте, а может не так уж все и плохо?

### **Задание 3:**

Вам нужно пройти через поле, – выбирайте путь. По какой дороге вы пойдете? Представьте ее и опишите: что находится на обочине дороги? Куда она ведет? Не сворачивает ли вдали к лесу? Освещает ли ваш путь солнце? Ваша дорога – прямая и ровная? Или – сплошь усеяна рытвинами и кочками? Постарайтесь не пропустить ни одной детали.

#### ***Интерпретация:***

**Дорога** –это ваш жизненный путь. Он может быть похожим на узенькую, но зато хорошо протоптанную тропинку. А может представлять собой широкую трассу или шоссе. Как бы то ни было, речь идет о выборе вами собственного пути и о вашей решимости идти вперед. Возможно, вы избрали ту дорогу, по которой до вас мало кто ходил. А может быть, напротив, вы, не желая быть первопроходцем, выбираете накатанный путь. Попробуйте понять, почему вы сделали тот или иной выбор. Вам трудно идти вперед?

### **Задание 4:**

Вдруг на небе появилась тучка и зависла как раз над вами. Полил холодный дождь. Какими будут ваши действия? Вы побежите или пойдете, как ни в чем не бывало? А может, будете действовать как-то иначе?

#### ***Интерпретация:***

**Туча и холодный дождь** –это общественное мнение, сплетни и интриги. Обратите внимание на собственное поведение: стремитесь ли вы укрыться от дождя, неприятен ли он вам или же вы к нему совершенно безразличны? Если вы защитились от воображаемой стихии при помощи зонта, плаща или спрятались под навес, вы и в реальной жизни способны противостоять нападкам, и вполне можете защитить себя от злых языков. Если же, попав под дождь, вы вымокнете до нитки, то, вероятно общественное мнение имеет на вас слишком сильное влияние. Возможно, вы, боясь, что другие вас осудят, не особенно стремитесь проявлять самостоятельность, предпочитая быть как все.

### **Задание 5:**

Вы идете дальше, и вдруг на вашем пути возникает кошка. Как она выглядит? Она красивая или не очень? Здоровая или больная? Гладкая или пушистая? Опишите ее как можно более подробно. Как она реагирует на вас? Какие эмоции вызывает? Вам хочется ее накормить или приласкать? А может, она вам неприятна? Как вам кажется, ей тяжело в поле? Как она сюда попала? Куда держит свой путь?

#### ***Интерпретация:***

**Кошка** показывает ваше отношение к женщине. И, в какой – то мере, (если вы – женщина) к самой себе. Обратите внимание на то, как выглядит животное. Если кошка пушистая, симпатичная и ухоженная, то, судя по всему, в женщине для вас важны красота и внешний лоск. Если она прекрасно чувствует себя в поле, - вы адекватно воспринимаете мир и ощущаете себя на своем месте. Если же вам показалось, что кошка некрасива или ей в поле плохо, – это тревожный сигнал. Вероятно, вам тоже сейчас приходится нелегко. Похоже, что в данный момент вы не чувствуете себя свободно.

### **Задание 6:**

Через некоторое время вы встречаете на своем пути волка. Как он ведет себя по отношению к вам? Дружелюбен? Или же настроен враждебно? Как он выглядит? Опишите его. Вы его боитесь или он вам вполне симпатичен? Как проходит ваша встреча на дороге? Как волк оказался в поле и как он чувствует в этой обстановке? Куда он направляется?

#### ***Интерпретация:***

**Волк** символизирует мужское начало и то, чего вы ждете от мужчин. Какие черты лесного хищника особенно бросаются вам в глаза? Если это острые клыки и сильные мускулы – от мужчин вы, в первую очередь, ожидаете уверенности в своих силах и доминирующего поведения. Но это лишь в том случае, если волк вам в принципе нравится. По крайней мере, если он не вызывает у вас отрицательных эмоций. Если же вам страшно, а

волк выглядит в ваших глазах настоящим чудовищем, то можно говорить о вашем страхе перед мужчинами. Откуда он возник – вам, вероятно, виднее. Но, так или иначе, в данный момент жизни вы склонны приписывать все негативные черты мужскому полу.

Особенно интересен ответ на вопрос, куда идут кошка и волк. Это может прояснить то, как вы понимаете жизненные цели мужчин и женщин. Как правило, цели кошки и волка не совпадают. Да и чувствуют они себя в поле по-разному.

### **Задание 7:**

Вы идете все дальше и дальше. И вдруг под вашими ногами неожиданно трескается земля. И хоть образовавшаяся трещина не слишком широкая, – она настолько глубока, что страшно смотреть вниз. Как вы поступите в сложившейся ситуации? Ведь вам нужно идти дальше.

### ***Интерпретация:***

**Трещина в земле** – это препятствие и ваше к нему отношение. Вы с легкостью его преодолеете, или же будете беспокойно метаться, не в силах найти выход из положения? Как именно вы будете преодолевать препятствие, возникшее на пути? Прыгнете через пропасть? Или построите мостик? А может, вы постараетесь его обойти? Этот образ настолько прозрачен, что не нуждается в дополнительной расшифровке.

### **Задание 8:**

Вы дошли до конца поля и увидели еловый лес. Опишите его, расскажите, что он из себя представляет. Как выглядят елочки? Они колючие? Есть ли на них шишки? Елки красивые и стройные или неприглядные и кривые? Они высокие или маленькие? Вы видите солнце или елки закрывают его от вас? Вы пойдете сквозь лес? Или все-таки постараетесь обойти его стороной? Почему? Что вы будете делать по дороге?

### ***Интерпретация:***

**Еловый лес** – это люди. Не каждый человек по отдельности, а людское сообщество в целом. Ваше отношение к социуму определяется внешним

видом этого леса. Если елочки – красивые и ровные, то вы, по всей видимости, любите бывать в обществе. Чем страшнее и кривее елки, тем более неприятны вам люди.

**Шишки на елках** – символизируют таланты. Если ваши елки усыпаны шишками – вы считаете людей способными и талантливыми. Но если, при этом, деревья очень высокие, пышные и зеленые – ваша самооценка, скорее всего, занижена.

Решение пройти через лес говорит о вашем спокойном отношении к людям. Но если по пути вас все время царапают иголки – общение с людьми вас, зачастую, напрягает, нервирует и болезненно задевает.

Если вы решили обойти лес стороной – вы, скорее всего, малообщительный человек. Если, помимо прочего, вы увидели сухие деревья, - вы всей душой стремитесь к одиночеству. Общение вас тяготит.

#### **Задание 9:**

Продолжая свой путь, вы увидели, что на горизонте замаячили высокие горы. На вершине одной из них стоит мужчина (для мужчин — женщина). Он смотрит прямо на вас и зовет вас к себе наверх. Опишите его – какой он? Он вам нравится? Какие чувства он у вас вызывает? Как вам кажется, почему он вас зовет? Вы подниметесь к нему на гору или вас не привлекает эта перспектива?

#### **Интерпретация:**

**Мужчина (женщина) на горе** - это ваш идеал любимого человека и ваших с ним отношений. Вы увидели на вершине горы вашего реального партнера? Это – хороший знак, который говорит о прочности ваших чувств к нему. В любом случае, обратите внимание на черты, которыми наделен стоящий на горе мужчина. Вероятно, именно их вы и хотели бы видеть в своем возлюбленном.

**Восхождение на гору** – символизирует ваше желание и готовность создать семью. Мужчина вас позвал, и вы пошли к нему. Как вы думаете, – почему вы это сделали? Ответ на этот вопрос позволит понять, что для вас

означают идеальные отношения между супругами. Желание, с которым вы взбираетесь на гору, говорит о том, насколько сильно вы стремитесь свить семейное гнездышко. Если же вы не стали взбираться на гору, то вам, вероятно, пока не хочется думать о семье.

#### **Задание 10:**

И вот вы сидите рядом с этим человеком возле шалаша. Он предлагает вам выбор: либо сходить за водой, либо заняться костром. Что выберете вы и что предоставите сделать ему?

#### ***Интерпретация:***

**Вода или костер** – это распределение ролей в семье. Если вы выбрали стихию огня, оставшись возиться с костром, вы, благодаря сильному темпераменту, склонны играть в семье наиболее активную, доминирующую роль. Если вы предпочли отправиться за водой, вам, вероятно, ближе роль послушной и заботливой жены. Если же вы вообще ни за что не беретесь, скорее всего, вы пока не готовы взять на себя ответственность за семью.

#### **Задание 11:**

Вокруг вашего шалаша крутятся маленькие зверьки. Они выпрашивают у вас еду, ластятся, пытаются залезть вам на колени. Что это за зверьки? Нравятся ли они вам? У вас есть желание сделать для них что-то хорошее – накормить, приласкать, взять на руки? А может быть, они вам неприятны?

#### ***Интерпретация:***

**Маленькие зверьки** – это дети и ваше к ним отношение. Хорошо, если зверьки – милые и симпатичные и вы с удовольствием с ними возитесь. Если же они вам лишь досаждают – вы, вероятно, пока не готовы к материнству, или же – находитесь в стрессе из-за проблем, связанных с детьми.

#### **Задание 12:**

А теперь представьте себе, что вы стоите на высокой горе, которая находится на краю света. Что вы видите? Вам хорошо или плохо? Какие эмоции вызывает у вас вид с горы? Вы стоите одна или рядом с вами кто-нибудь есть?



***Интерпретация:***

**Край света** – это ваша жизненная цель, предел ваших мечтаний. Что открылось вашему взору? Что вы чувствуете, находясь в непосредственной близости от своей мечты?

**Задание 13:**

В той самой горе, на которой вы сейчас стоите, есть маленькая сквозная пещерка. Войдите в нее. Что вы увидели внутри? Опишите то, что предстало перед вашим взором. Вы бы хотели, чтобы это зрелище стало всеобщим достоянием, или вам приятнее наслаждаться им в одиночестве?

***Интерпретация:***

**Пещера** – это ваше тайное желание, то, что вы, возможно, скрываете даже от самой себя. Вы могли увидеть конкретный предмет или вообразить некий пейзаж (пещера-то сквозная). То, что предстало перед вами – и есть ваша заветная мечта. Кстати, вам хотелось бы, чтобы кто-то стоял с вами рядом в то время, когда вы осматриваете пещеру? Если да, то вероятно, вам хотелось бы поделиться с кем-то своими мечтами и фантазиями, или позволить кому-то из окружения – воплотить их в жизнь.

### Изучение подверженности стрессу

Против каждого вопроса обоих разделов поставьте «галочку», если ответ положительный.

#### Раздел А

1. Опаздываете ли вы на назначенную встречу?
2. Отсутствует ли в вас дух соревновательности?
3. Внимательный ли вы слушатель?
4. Ваш образ жизни можно назвать неспешным?
5. Можете ли вы терпеливо ждать?
6. Вы, как правило, не скрываете своих чувств?
7. Вы любите делать одно дело?
8. Мягкий ли вы человек?

#### Раздел В

1. Вы никогда не опаздываете?
2. Вы проникнуты духом соревновательности?
3. Вы часто прерываете собеседника?
4. Вы всегда торопитесь?
5. Вы очень нетерпеливы?
6. Вы обычно скрываете свои чувства?
7. Вы хватаетесь за множество дел сразу?
8. С вами тяжело общаться?

Если большинство «галочек», которые вы поставили, оказалось в разделе В, ваше поведение носит утверждающий характер. Вы, по своей вероятности, очень импульсивны, торопите время и очень настойчивы. Эти свойства вашего характера увеличивают опасность сердечных приступов. Обычно у таких людей бывает бойцовская реакция на стресс.

Если «галочек» больше в разделе А, вы стараетесь избежать стресс-факторов. Возможно, вы не любите обсуждать трудности и проблемы. Если у вас нет денег, вы предпочитаете не оплачивать счетов и не ходить в магазин.

Главное чтобы у вас не развился синдром безнадежности, с которым потом сложно бороться.

### Раздражительны ли вы?

Вам предлагается ответить на 16 вопросов. Отвечайте быстро, долго не раздумывайте. Варианты ответов на вопросы:

«Очень» - 3 очка. «Не особенно» - 1 очко. «Ни в коем случае» - 0 очков.

#### Раздражает ли вас:

1. Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
2. Женщина «в годах», но одетая, как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
4. Курящая на улице женщина?
5. Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти?
7. Когда кто-то смеется невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
9. Когда кто-то из родственников, знакомых постоянно опаздывает?
10. Когда сидящий в кинотеатре перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
11. Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
12. Когда вам дарят ненужные предметы?
13. Громкий разговор в общественном транспорте?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Человек, который жестикулирует во время разговора?
16. Коллега, который часто употребляет иностранные слова?

#### Подсчитайте набранные очки.

Если вы набрали более 40 очков, то вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает буквально все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Это, в свою очередь, слишком расшатывает нервную систему, отчего страдаете вы сами и окружающие вас люди.

**Если у вас от 12 до 39 очков,** то вы относитесь к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете поворачиваться «спиной», достаточно легко забываете о них. Но все-таки мы советуем заняться саморегуляцией тем, у кого результат превышает 30 очков.

**Если вы имеете 11 и менее очков,** то вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Вас нелегко вывести из равновесия.

**«Подвержены ли вы стрессу?»**

В каждой из шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

**-1-**

**а)** В работе, в отношениях с представителем противоположенного пола, в спортивных и азартных играх Вы боитесь соперничества, и это проявляется агрессивность;

**б)** Если в игре вы теряете несколько очков, и если представитель противоположенного пола не реагирует должным образом на Ваши самые первые знаки внимания, то Вы «сделаетесь» и выходите из игры;

**в)** Вы избегаете любой конфронтации.

**-2-**

**а)** Вы честолюбивы и хотите многого достичь;

**б)** Вы сидите и «ждёте у моря погоды»;

**в)** Вы ищите предлог увильнуть от погоды;

**-3-**

**а)** Вы любите работать быстро, и часто Вам не терпится поскорее закончить дело;

**б)** Вы надеетесь, что кто-нибудь будет Вас подстёгивать;

**в)** Когда Вы приходите вечером домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

**-4-**

**а)** Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе высказываете чересчур категоричные мнения и перебивание других;

**б)** Когда Вам отвечают «нет», Вы реагируете совершенно спокойно;

**в)** Вам с трудом удается выразить Ваши чувства.

**-5-**

**а)** Вам часто становится скучно;

**б)** Вам нравится ничего не делать;

в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

**-6-**

а) Вы быстро ходите, едите, пьёте;

б) Если Вы забыли что-то сделать, Вас это не беспокоит;

в) Вы сдерживаете свои чувства.

**Ключ к подсчету результатов:** за выбор каждого варианта

«а»-6 баллов, «б»- 4балла; «в»-2 балла.

**От 24 до 36 баллов.** Вы в высшей степени подверженности стрессу, у Вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких, как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С Вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для Вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно и Вам самим, и Вашим близким.

**От 18 до 24 баллов.** Вы человек спокойный и не подвержены стресс. Если Вы набрали немногим более 18 баллов, то Вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит Вам добиться большего.

**От 12 до 18 баллов.** Ваша бездеятельность тоже может стать причиной Вашего стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею ближних. Побольше уверенности в себе. Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

В более выгодных условиях находится тот, кто обладает высокой устойчивостью к стрессам или специальными способами и приёмами противостояния им.

### «Скрытый стресс»

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенным образом действуют на нервы. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа, однако их регулярное повторение приводит к серьёзным осложнениям. Вот девять обычных ситуаций, когда эти неприятности возникают. Помните, какие из них Вас больше всего нервируют.

#### **Раздражает ли Вас это?**

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Когда вы сами ведёте машину, а кто-то непрерывно даёт Вам советы.
3. Когда Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
4. Если Вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход Ваших мыслей.
6. Когда кто-то без причины повышает голос.
7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по-вашему, не сочетаются друг с другом.
8. Когда Вы здороваетесь с кем-то за руку и не ощущаете ответного пожатия.
9. Разговор с человеком, который якобы всё знает лучше Вас.

**Если Вас раздражает более пяти указанных выше ситуаций – внимание! Вы близки к стрессу, Вам необходим отдых. Чем больше ситуаций Вы отметили, тем хуже состояние Ваших нервов. Если же отметили все - срочно обращайтесь к врачу.**



**Методика «Моторная проба Шварцландера»  
(на определение уровня притязания)**

**Оборудование:** бланк с 4 таблицами размером 10 см х 3 см, разделена на 10 столбцов и 3 строки.

**Инструкция.**

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в таблице 1; поставьте цифру рядом с УП(уровень притязания). Затем по сигналу экспериментатора «Начали» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадрате табл.1., а по сигналу «Стоп» - прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в таблице 1 рядом с УД (уровень достижений).

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в таблице 2 и затем по сигналу эксперта повторите эксперимент. Подсчитайте и запишите в табл.2. результат.

Данную процедуру опыта повторите для третьей, а затем для четвертой таблицы.

**Обработка.**

1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле:

$$УП=(УП2 - УД1) + (УП3 - УД2) + (УП4 - УД3) / 3$$

Где УП2 – уровень притязаний из второй таблицы; УД1 – уровень достижения из первой таблицы и т.д. в соответствии с указанными номерами таблиц.

2. Полученные значения уровня притязаний сравните со шкалой (см. ниже).

### Образцы таблиц:

Таблица 1

Проба 1

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| УП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 2

Проба 2

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| УП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 3

Проба 3

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| УП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Таблица 4

Проба 4

|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| УП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| УД |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### **Психодиагностическая шкала (разработанная Шварцландером).**

Уровень притязаний (УП) = 5 и выше – нереалистично высокий;

УП= 4,99 - 3 балла – высокий уровень притязаний;

УП = 2,99 - 1 балл – умеренный уровень притязаний;

УП = 0,99 - (-1,49) баллов – низкий уровень притязаний;

УП = -1,5 и ниже – нереалистично низкий уровень притязания.

**Интерпретация.** Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек, и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирают легкие или упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая себя, свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи.

Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний постоянно стремятся к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению целей. Лица с умеренным уровнем притязания стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям.

Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: 1) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо 2) «социальной хитростью», когда наряду с высокой самооценкой и самоуважением человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

**ТЕСТ «Несуществующее животное».**

***История создания***

Метод исследования личности с помощью проективного теста «Несуществующее животное» построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка) По И. М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»). Если реальное движение, интенция по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим.

Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездеятельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху

связаны с будущим периодом и действительностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

### ***Описание методики***

Проективная методика исследования личности; предложена М.З. Друкаревич. Испытуемому предлагают придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя. Из имеющейся литературы видно, что процедура обследования не стандартизована (используются разных размеров листы бумаги для рисования, в одних случаях рисунок выполняется цветными карандашами, в других - одним цветом и т. д.). Общепринятой системы оценки рисунка не существует. Теоретические посылки, положенные в основу создания методики, совпадают с таковыми у прочих проективных методик. Как и многие другие рисуночные тесты, тест направлен на диагностику личностных особенностей, иногда ее творческих потенций.

Это одна из наиболее популярных рисуночных методик. Она широко используется отечественными психологами при обследовании детей и взрослых, больных и здоровых чаще всего в качестве ориентирующей методики, т. е. такой, данные которой позволяют выдвинуть некоторые гипотезы об особенностях личности.

### ***Процедура проведения.***

«Вам предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, то есть такое, которое никогда и нигде ранее не существовало и не

существует (нельзя использовать героев сказок и мультфильмов). А также назвать его несуществующим именем».

### ***Обработка и интерпретация***

#### **1) Положение рисунка на листе**

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

#### **2) Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь)**

Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность (вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно).

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств-уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно - зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы - истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная

или защитно-ответная. Перья-тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически - чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль. Шея – наличие своего мнение. Длинная шея – показатель высокого контроля над собой.

### **3) Несущая, опорная часть фигуры**

К ней относятся (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Наличие хорошо прорисованных рук, говорит об отсутствии проблем в общении, если руки широко расставлены, будто бы для объятий -это может значит о жажде общения, его не хватает человеку. Если руки не прорисованы, он не особо любит общаться, ему лучше наедине с собой.

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями. Если ноги пропорциональны телу и устойчивые на вид - значит человек хорошо занял свою позицию в обществе и чувствует себя комфортно. Если же ноги слишком малы или наоборот чересчур длинные и неустойчивые - это может значить о хрупкости занимаемого положения, об ощущении неуместности. Однотипность и однонаправленность формы лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность;



иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

#### **4) Части, поднимающиеся над уровнем фигуры**

Они могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению Детали-символа - крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

#### **5) Хвосты**

Символическое значение хвоста в рисунке несуществующего животного в стандартных ключах рассматривается с двух позиций: оценка своих действий, отношение к своему прошлому.

1. В первом случае оценка человеком внутренних (мысли) и внешних (действия человека, поступки) форм своей деятельности выражается направленностью хвоста несуществующего животного. Если хвост несуществующего животного направлен вправо – человек в настоящее время размышляет о своих действиях и поступках, оценивает результаты внешних проявлений. Если хвост несуществующего животного направлен влево – человек размышляет об упущенном моменте из-за собственной нерешительности, оценивает результаты внутренних проявлений. В том случае, когда хвост несуществующего животного направлен вверх (трубой или морковкой) – человек уверен в своих действиях и их результатах. У него оптимистичный, дружелюбный и легкий характер. Человек имеет

положительную самооценку, стремится к изменению и совершенствованию. Если хвост несуществующего животного направлен вниз (поджат, падает вниз) – человека не интересует саморазвитие. Он недоволен собой, подавлен, сомневается в своих силах, сожалеет о содеянном (сказанном или сделанном), раскаивается, испытывает страх. Это пессимист, отрицательно оценивающий свои действия и поступки. Если хвост несуществующего животного направлен прямо – человека все в жизни устраивает.

2. Во втором случае (отношение к прошлому) интерпретация дается по величине хвоста. Если хвост большой – прошлое человека тяготит, не дает ему покоя. Если хвост маленький – прошлое человека не сильно беспокоит.

3. Количество хвостов. Если у несуществующего животного несколько хвостов – дается такая же интерпретация, как и в случае с разветвленным хвостом, то есть свидетельствует о противоречивости самооценки или зависимости человека. Если 2 хвоста развернуты в стороны и у животного большие уши – самооценка человека сильно зависит от мнения окружающих.

4. Способ изображения хвоста несуществующего животного. Разветвленный хвост - указывает на зависимость человека или противоречивость его самооценки. Если у несуществующего животного хвост длинный и пышный (их может быть несколько) – человек доволен собой. Если хвост короткий и тоненький – человек не очень уверен в себе. Если хвост толстый – в этом усматривается высокая значимость сексуальной сферы.

### **б) Контуры фигуры**

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если выставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против лиц,

имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа - больше в процессе деятельности (реальной), слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

### 7) Общая энергия

Оценивается количество изображенных деталей - только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, - или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае - экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии - слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него). Обратный же характер линий - жирная с нажимом - не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

### 8) Линии

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение

частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же - фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

### **9) Типы животных**

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

### **10) Агрессивность**

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков - вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно - ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец,

нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

### **11) Творческие возможности**

Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим - кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

### **12) Название**

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т.п.). Другой вариант - словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т.п.). Первое - рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе - демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратекер» и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) - при соответственно иронически-снисходительном

отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклета миешиния» и т.п.)

### **Пострисуночный опрос.**

Внимательно изучите ответы пострисуночного опроса, они могут дать очень много информации. Конечно, в стандартных «ключках» она неполная, но пока мы изучаем только их.

#### **Вопрос1. Где живет несуществующее животное?**

Если место обитания несуществующего животного изолированное (например, пещера или другая планета) – человек испытывает недостаток общения или чувство одиночества.

Если говорится о том, что к месту обитания несуществующего животного трудно добраться (например, он живет в непроходимой чаще или в горах, где нет дороги) - человек, нуждается в защите, боится агрессии со стороны окружающего мира.

Если место обитания **несуществующего животного** какое-то экзотическое (например, остров Мадагаскар или заколдованный лес) - это указывает на демонстративность человека.

Если среда обитания несуществующего животного эмоционально неприятная для человека (например, болото или грязь) — это может быть признаком невротического состояния, низкой социализированности или даже указанием на психическое заболевание.

#### **Вопрос2. Чем питается несуществующее животное?**

Если продуктами питания несуществующего животного являются явно несъедобные вещи для человека (например, камни, стекло, металл) - это указание на низкую социализированность или нарушение общения.

Если в пищу несуществующее животное употребляет особо крупные объекты (например, горы, деревья, дома) или «ест все» - это говорит об импульсивности человека или его низкой социализированности.

Если **несуществующее животное** питается людьми - это указание на негативизм (склонность к противостоянию и противоречию другим людям), асоциальность (безразличие к обществу) или антисоциальность (причинение вреда обществу ради своего интереса), а также агрессивность человека.

Если в ответе на этот вопрос подробно описывается процесс поедания жертв — это говорит об агрессивности человека.

Если несуществующее животное употребляет эмоционально неприятную для нас пищу (например, червей, грязь, слизь) — это может указывать на невротическое состояние или даже психическое заболевание человека.

Если несуществующее животное употребляет в пищу кровь или отдельные органы и части живых организмов (например, сердце или мозг) - это говорит о присутствии у человека невротической агрессии (ответная реакция на неблагоприятную внешнюю ситуацию).

Если **несуществующее животное** питается воздухом или энергией или вообще не питается ничем - это говорит об интровертности человека или, возможно, о его шизоидности.

Вопрос 3. Чем обычно занимается несуществующее животное? Какое его любимое занятие?

Если занятие обычное (например, оно играет, гуляет, развлекается) - это прямая проекция своих желаний.

Если несуществующее животное постоянно занято поисками пищи - человек ощущает трудность, однообразие и нестабильность жизни.

Если **несуществующее животное** что-то ломает или топчет в процессе своей жизнедеятельности - это указывает на асоциальность или антисоциальность человека, негативизм, агрессивность или даже психическое заболевание.

Если несуществующее животное много спит - это признак усталости или астенического состояния человека.

Если любимое занятие несуществующего животного с крыльями парить в облаках – значит, в реальной жизни эти люди обычно пассивны и несколько инфантильны.

#### **Вопрос 4. У несуществующего животного есть друзья?**

Если друзья отсутствуют - человек испытывает чувство одиночества.

Если друзьями несуществующего животного являются все окружающие, без конкретизации это показатель высокой неудовлетворенной потребности в общении.

Если друзьями несуществующего животного являются злые, агрессивные персонажи (например, акулы, крокодилы, драконы) - это указание на негативизм, агрессивность, асоциальность или антисоциальность (объяснялось выше).

#### **Вопрос 5. У несуществующего животного есть враги?**

Если врагов очень много или они отсутствуют вообще - это указание на боязнь агрессии.

Если человек не назвал конкретных врагов несуществующего животного, то, скорее всего, дело не в конкретных опасениях и страхах, а вообще в боязни общения и конфликтов, то есть в повышенной застенчивости.

Если врагами несуществующего животного являются все окружающие - это признак негативизма, асоциальности или антисоциальности.

#### **Вопрос 6. Несуществующее животное умеет защищаться? Как оно защищается?**

Если человек подробно описывает способы защиты от опасности или говорит о ее гигантском размере - это указывает на его тревожность и боязнь агрессии.

#### **Вопрос 7. Несуществующее животное чего-нибудь боится?**

Если в ответе на этот вопрос перечисляется слишком много страхов или страхи, которые нетипичны для животных (например, темнота, смерть, насекомые) - это говорит о невротическом состоянии или наличии страхов.



### **Вопрос 8. Какого размера несуществующее животное?**

Если размер животного, заявленный в пострисуночном опросе, не соответствует размеру самого рисунка, это свидетельствует о внутреннем конфликте человека. Например, животное огромного размера (в опросе), а нарисовано совсем крошечным. Или наоборот, нарисовано несуществующее животное на весь лист, а в опросе выяснилось, что оно размером с букашку.

### **Вопрос 9. 3 желания несуществующего животного.**

Если **несуществующее животное** хочет иметь друзей - человек испытывает недостаток общения.

Если несуществующее животное пожелало не иметь врагов - это боязнь агрессии, а в некоторых случаях – настороженность и подозрительность.

Если несуществующее животное пожелало, чтобы его не боялись - это также боязнь агрессии.

Если несуществующее животное захотело стать обычным животным или человеком - это значит, что человек испытывает эмоциональный дискомфорт, который связан с ощущением им своего отличия от окружающих (шизоидный склад личности: ощущение своей отстраненности, своей необычности, несходства с окружающими, сниженная эмоциональность).

Если несуществующее животное хочет стать больше по размеру - человек нуждается в защите, испытывает боязнь агрессии или ощущает свою малую значимость в окружающем мире.

Если несуществующее животное большое, но хочет стать еще больше - это указание на состояние тревоги.

Если несуществующее животное хочет летать и посмотреть на мир – это говорит о любознательности и познавательной направленности человека.

### **Дополнительные сведения в пострисуночном опросе.**

Если во время обсуждения рисунка человек затрагивает тему размножения - это говорит о значимости для него сексуальной сферы. При этом, если идет указание на бесполое формы размножения - человек

относится к сексуальной сфере напряженно в результате внутреннего конфликта.

Если **несуществующее животное** может передвигаться любыми способами (например, и бегать, и плавать, и летать) – человек легко приспосабливается к ситуации.

Вы можете дополнить свой бланк пострисуночного опроса таким пунктом, если в практической работе он окажется вам полезным.

Если **несуществующее животное** ходит вверх ногами– это свидетельствует о том, что человек выходит за рамки общепринятых понятий, нарушает заведенный порядок вещей.

Если глаза несуществующего животного вынесены далеко вперед и способны вращаться в любую сторону – это указывает на осторожность и высокую избирательность в контактах.

Если хвост несуществующему животному нужен для того, чтобы за ним прятаться, и рога для защиты от врагов – это боязнь агрессии.

Если в пострисуночном опросе человек очень подробно описывает свое несуществующее животное, возводя его в ранг идеального, исключительного или особо красивого - это признаки демонстративности и склонности к компенсаторному фантазированию.

### **Соответствие рисунка несуществующего животного и пострисуночного опроса к нему.**

Если человек говорит, что его несуществующее животное ходит, но при этом в рисунке животного отсутствуют ноги или они слишком тонкие и неустойчивые – это указывает на поверхностность и легкомыслие.

Если **несуществующее животное** имеет крылья, но в пострисуночном опросе выяснилось, что они нужны ему не для того, чтобы парить в облаках, а чтобы летать и на все смотреть - то это показатель высокой познавательной направленности, а не склонности к защитному фантазированию.

Посмотрите, какой у несуществующего животного характер (учитывайте и свое впечатление от рисунка, и пострисуночный опрос) - он показывает представление человека об отношении к собственному „я”.

Отметьте для себя, каких деталей больше в рисунке несуществующего животного - добрых (например, радостная улыбка) или агрессивных (чешуя, иглы), и как они соотносятся с пострисуночным опросом.

### ТЕСТ Уровни интуиции

С психологической точки зрения, есть 4 степени развитости интуиции. Первым уровнем является наша внутренняя система, которая подает сигналы о возможной опасности. Социальная интуиция является вторым уровнем. Третьим уровнем выступает создающая интуиция (творящая). И на самом высшем уровне, четвертом, находится интуиция высокого назначения. С помощью теста, который приведен ниже, вы сможете определить, на каком этапе развития интуиции вы находитесь и какими способами можно достичь максимального уровня.

После того, как пройдете тест, напишите в комментариях получившееся у вас значение. У меня получилось 41. Это нормальный показатель, но в любом случае надо развиваться и работать над собой. Будьте честны перед собой и не волнуйтесь, здесь не может быть плохого результата.

#### Алгоритм тестирования

Возьмите бумажку и ручку и записывайте баллы ответов за каждый вопрос:

- чаще всего — 3 балла;
- иногда — 2 балла;
- никогда — 1 балл.

В конце прохождения подсчитайте сумму очков.

#### Вопросы

1. Вы не любите строить планы и заниматься организационными моментами. Вам по душе скорее спонтанность.
2. Когда вы ищите способ решения проблемы, то руководствуетесь первичными ощущениями. В итоге ваш выбор оказывается правильным.
3. При первой встрече с новым человеком у вас складывается определенное мнение о нем, которое впоследствии подтверждается.

4. Ваше чутье не раз помогало вам выиграть в каких-то лотереях, конкурсах. А финансовые ресурсы, вложенные в какой-либо проект, удачно окупались.
5. Вам известна собственная жизненная миссия и назначение в этом мире.
6. Когда вы не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу, то в итоге оказываетесь неправы и жалеете о содеянном.
7. Во время рабочего процесса вы полагаетесь на шестое чувство, а ваши коллеги недоумевают, как вам это удается.
8. Вы можете найти выход из любой ситуации, даже если на руках мало конкретных фактов.
9. Вы являетесь творческой личностью и генерируете интересные идеи, которые приводят вас к ошеломляющим успехам.
10. Перед тем как произойдет позитивное или негативное событие, вы чувствуете внутреннее беспокойство или взбудораженность.
11. У вас возникают необыкновенные задумки, которые замечательно воплощаются в реальность.
12. Вы можете прочувствовать эмоциональное состояние близкого вам человека, несмотря на то, что он находится не рядом.
13. Приятели и знакомые считают вас изобретательной личностью.
14. Когда вы решаете какой-то вопрос, то полагаетесь на свое внутреннее ощущение и не слушаете советы окружающих. В итоге ваше шестое чувство вас не подводит.
15. Вы способны распознать лжеца и понять, искренен человек или нет.
16. Вы не раз предугадывали катастрофу, смерть или болезнь.
17. Когда вы не знаете, как вам поступить в какой-либо ситуации, вы начинаете медитировать и ждете истинного ответа внутри себя.
18. У вас бывает необычная привязанность к незнакомым людям или местам, в которых вы не бывали, но куда вы неизменно хотите поехать.

19. Вы крайне сопереживающий человек и способны проникнуться чувствами и эмоциями других людей, вне зависимости от собственного желания.

20. Вы избегали опасности, сами того не ведая.

21. Заблудившись в какой-либо местности, вы можете интуитивно найти обратную дорогу.

### **Подсчет баллов и определение уровня**

После того как вы ответили на все вопросы, давайте подсчитаем количество набранных баллов и определим присущий вам уровень интуиции.

- Первый уровень – от 20 до 30 баллов.
- Второй уровень – от 30 до 40 баллов.
- Третий уровень – от 40 до 50 баллов.
- Четвертый уровень – от 50 до 60 баллов.

Как было написано ранее, существует четыре уровня интуиции. У большей части населения интуиция развита в диапазоне первого–второго рубежей. Но в каждом из нас заложено умение принимать решения, руководствуясь высшим уровнем. И главная цель каждого человека – развивать максимально свое шестое чувство на протяжении всей жизни.

### **Результаты**

**Первый уровень (от 20 до 30 баллов) – Внутренняя система, сигнализирующая о возможной угрозе.**

На этой стадии ваше шестое чувство способно посылать вам сигналы, символизирующие приближающуюся опасность.

К примеру, люди, которые работали в районе Манхэттена, 11 сентября перед террористической атакой «башен-близнецов» чувствовали странное чувство тревоги и беспокойства.

Приблизительно 70 % населения Земли обладают этим уровнем интуиции. Осведомившись у своих друзей и знакомых об их интуиции, вы убедитесь, что каждый хотя бы раз смог благодаря чутью избежать опасности.

В каждом человеке заложено чувство интуиции, но не каждый занимается развитием этого дара. И весьма напрасно! Ведь развитая интуиция способна помочь не только в делах, но и сохранить здоровье и жизнь человека.

Повысить работоспособность своего шестого чувства никогда не поздно. В том случае если вам удастся повысить уровень интуиции, вы сможете открыть абсолютно новые для вас жизненные перспективы.

### **Второй уровень (от 30 до 40 баллов) – Социальная интуиция.**

Вы используете свое внутреннее чутье для того, чтобы понять эмоциональное состояние близких людей. Вы способны глубоко сопереживать окружающим и поддержать любого человека в трудную для него минуту.

Человек, обладающий этим уровнем интуиции, завершает мысль за другими людьми, способен предостеречь их от опасности.

Как правило, такой уровень интуиции присущ социальным группам, в которых налажена тесная эмоциональная связь. Если вы находитесь на этом этапе развития шестого чувства, то вы способны стать успешным управленцем (чувствуете мотивы поведения и настроение людей).

Вам необходимо развивать в себе чувство интуиции. Помимо сопереживания окружающим, вы можете воздействовать и на другие сферы своей жизни. Если вы не будете уделять времени развитию данной способности, то она может в конце концов «затухнуть».

Благодаря систематическим тренировкам, вы научитесь слышать свой внутренний голос и сможете полагаться на него не только в обыденной жизни, но и в карьерной области, творческом развитии и семейных делах.

### **Третий уровень (от 40 до 50 баллов) – Творческая интуиция.**

Известный изобретатель и предприниматель 19 века Томас Алва Эдисон верил, что все идеи приходят из космоса. И может быть действительно разработанная им электрическая лампа накаливания, фонограф и прочие изобретения были импульсами, посланными из-за пределов галактики.

Наличие третьего уровня развития интуиции характерно для ученых и исследователей. Если мы вспомним о советском научном деятеле Дмитрие Ивановиче Менделееве, то на ум приходит всем известная таблица химических элементов, которая ему приснилась. Ученый вел долгую исследовательскую работу над созданием единой системы, но никак не мог добиться ее целостности. Проработав несколько дней без отдыха и не достигнув желаемого результата, он отправился спать. Во сне перед ним возникла таблица, в которой были систематизированы все элементы. Проснувшись, он немедленно записал на бумаге свое видение, которое стало сенсацией в научном мире.

Есть множество примеров, когда именно творческая интуиция помогала создать не только доходные бизнес-проекты, но и шедевры искусства.

Если для вас характерен третий уровень развитости интуитивных способностей, то вы легко можете анализировать происходящее вокруг вас. Развитие шестого чувства может помочь в жизненном продвижении вам и вашим близким.

Вероятнее всего, что вы опираетесь на внутренний голос не только в личной жизни, но и руководствуетесь им в рабочих моментах, при создании новых решений и концепций.

Вы, несомненно, являетесь творческой личностью, есть задатки успешного предпринимателя и бизнесмена.

#### **Четвертый уровень (от 50 до 60 баллов) – Высший уровень интуиции.**

Это самая редкая и неординарная степень развитости интуиции. Ваше внутреннее подсознание на этом этапе постоянно помогает вам в решении жизненных вопросов и в достижении успешных результатов.

Человеку, обладающему подобной интуицией, везет и в карьере, и в инвестировании рискованных проектов. Вам известно, что внутренний голос вас никогда не подведет, и вы в полной мере доверяете ему. Ежедневно вы



концентрируетесь на своем шестом чувстве и реагируете на все возникающие внутренние ощущения. Благодаря своей интуиции вы достигли большого успеха как в карьере, так и в любовных делах.

Например, британский предприниматель Ричард Брэнсон основал корпорацию Virgin Group и сотрудничает с 400 партнерами по всему миру. Залог его успеха – способность в кратчайшие сроки определить перспективу потенциальных партнерских отношений с клиентами.

Таким образом, пройдя наш тест, вы теперь знаете свой уровень интуиции, к чему вам стоит стремиться. Ведь развивая свое шестое чувство, вы сможете значительно повысить свои шансы на успех во всех сферах жизни. Вы будете не только удачливы в делах, но и сможете уберечь себя и своих близких от опасности и внесете большой вклад в развитие общества.

### Опросник Айзенка по определению темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

#### *Вопросы*

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

16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают, натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают

- друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
  39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
  40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
  41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
  42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
  43. Часто ли вам снятся кошмары?
  44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
  45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
  46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
  47. Вы нервный человек?
  48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
  49. Вы уверенный в себе человек?
  50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
  51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
  52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
  53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
  54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
  55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
  56. Любите ли вы подшутить над другими?
  57. Страдаете ли вы бессонницей?

### **Обработка результатов**

Экстраверсия -находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

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

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

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

**Невротизм** -находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0-10, то - эмоциональная устойчивость.

Если И-16, то - эмоциональная впечатлительность.

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

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

**Ложь** -находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0-3 - норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4-5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



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

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

**Флегматик-интроверт:** стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

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

**Опросник для диагностики способности к эмпатии**

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться, и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательными.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой)
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть, и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.

20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
23. Чужой смех меня раздражает.
24. Когда я принимаю решение, отношение, других людей к нему, как правило, роли не играет.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающийся из-за пустяков.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов. Сопоставьте свои ответы с ключом (табл. 1) и подсчитайте количество совпадений.

Таблица 1

| Ответ                    | Номера утверждений-предложений                |
|--------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Согласен « + »</b>    | 1 5 7 8 9 10 12 14 16 17 18 19 25 26 27 29 31 |
| <b>Не согласен « - »</b> | 2 3 4 6 11 13 15 20 21 22 23 24 28 30 32 33   |

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) проанализируйте, сравнив свой результат с показателями, представленными в табл. 2



Таблица 2

| Пол            | Уровень эмпатических тенденций |         |        |              |
|----------------|--------------------------------|---------|--------|--------------|
|                | Высокий                        | Средний | Низкий | Очень низкий |
| <b>Юноши</b>   | 33-26                          | 25-17   | 16-8   | 7-0          |
| <b>Девушки</b> | 33-30                          | 29-23   | 22-17  | 16-0         |

### Тест на определение коммуникативных способностей

Учащимся нужно ответить на все вопросы листа ответов. Если ответ положительный, в соответствующей клетке листа ответов ставится знак «+», если же отрицательный – то знак «-». Не следует затрачивать много времени на обдумывание, нужно ответить быстро. Если на некоторые вопросы трудно ответить, необходимо выбрать предпочтительный ответ.

При ответе следует обращать внимание на первые слова вопроса. Ответ должен быть очень точно согласован с этими словами. Нужно ответить на все вопросы.

#### *Лист вопросов*

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 и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, 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 придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам входить в новые компании?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь 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 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 принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли вас окружающие 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 удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли вы участвовать в коллективных развлечениях?
26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых 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?

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 приступаете к организации различных мероприятий 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 своих товарищей?
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?

*Лист ответов*

**Фамилия, имя, отчество** \_\_\_\_\_

**Факультет** \_\_\_\_\_ **Группа** \_\_\_\_\_

| Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ | Вопрос | Ответ |
|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1      |       | 11     |       | 21     |       | 31     |       |
| 2      |       | 12     |       | 22     |       | 32     |       |
| 3      |       | 13     |       | 23     |       | 33     |       |
| 4      |       | 14     |       | 24     |       | 34     |       |
| 5      |       | 15     |       | 25     |       | 35     |       |
| 6      |       | 16     |       | 26     |       | 36     |       |
| 7      |       | 17     |       | 27     |       | 37     |       |
| 8      |       | 18     |       | 28     |       | 38     |       |
| 9      |       | 19     |       | 29     |       | 39     |       |
| 10     |       | 20     |       | 30     |       | 40     |       |

Для количественной обработки данных обследования используют дешифратор № 1, в котором поставлены идеальные ответы, в максимальной степени, отражающие коммуникативные способности.

Дешифратор представляет собой трафарет листа ответов, который при обработке текста надо нанести либо на кальку или другой прозрачный материал, либо сделать карточку из картона с прорезанными на месте соответствующих клеток листа вопросов окнами.

### *Дешифратор № 1. Коммуникативные способности*

| Вопрос и идеальный ответ | Ответ тестируемого | Вопрос и идеальный ответ | Ответ тестируемого | Вопрос и идеальный ответ | Ответ тестируемого | Вопрос и идеальный ответ | Ответ тестируемого |
|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|
| 1+                       |                    | 11-                      |                    | 21+                      |                    | 31-                      |                    |
|                          |                    |                          |                    |                          |                    |                          |                    |
| 3-                       |                    | 13+                      |                    | 23-                      |                    | 33+                      |                    |
|                          |                    |                          |                    |                          |                    |                          |                    |
| 5+                       |                    | 15-                      |                    | 25+                      |                    | 35-                      |                    |
|                          |                    |                          |                    |                          |                    |                          |                    |
| 7-                       |                    | 17+                      |                    | 27-                      |                    | 37+                      |                    |
|                          |                    |                          |                    |                          |                    |                          |                    |
| 9+                       |                    | 19-                      |                    | 29+                      |                    | 39-                      |                    |
|                          |                    |                          |                    |                          |                    |                          |                    |

Можно считать, что для работников контактной зоны предприятий сервиса наиболее важными являются как раз коммуникативные способности, определяемые дешифратором № 1.

С помощью дешифратора, который накладывается на лист ответов, подсчитывается количество совпадающих с дешифратором ответов. Оценочный коэффициент коммуникативных склонностей  $K$  выражается отношением количества совпадающих ответов к максимально возможному числу совпадений (20). При этом удобно использовать простую формулу

$$K = m / 20, \text{ или } K = 0,05 m,$$

где  $m$  – количество совпадающих с дешифратором ответов.

Например, ответы испытуемого на 18 вопросов коммуникативных склонностей совпали с ответами дешифратора ( $x = 18$ ).

Следовательно, оценочный коэффициент коммуникативных склонностей  $K$  составит ( $0,05 \times 18 = 0,9$ ). Коэффициенты могут варьировать от 0 до 1. Коэффициенты, близкие к 1, свидетельствуют о высоком уровне проявления коммуникативных склонностей, а близкие к 0 – о низком уровне.

Оценочный коэффициент  $K$  – это первичная количественная характеристика материалов испытания. Для качественной оценки результатов испытания используют шкалы оценок, в которых тому или иному диапазону количественных знаний  $K$  соответствует определенная оценка (таблица 1).

Таблица 1

***Шкала оценок коммуникативных склонностей***

| Коэффициент $K$ | Оценка | Уровень проявления коммуникативных склонностей |
|-----------------|--------|------------------------------------------------|
| 0,10 - 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 – 1,00     | 5      | Очень высокий                                  |

**ТЕСТ Артистические наклонности**

1. Ответив на предлагаемые вопросы, вы узнаете, к какой группе вы относитесь.
2. Есть ли разница между словами «тон» и «нюанс»?
3. Можете ли вы жить в неуютной, скучной квартире, и не замечать этого?
4. Вы любите рисовать?
5. Одеваетесь ли вы, опираясь не на моду, а на собственный вкус?
6. Говорят ли вам что-нибудь следующие имена: Мане, Ван Дейк, Хосе Рибера, Фальконе?
7. У вас очень плохой почерк?
8. Стараетесь ли вы одеваться в одной цветовой гамме?
9. Любите ли вы посещать музеи?
10. Остановитесь ли вы по пути, чтобы полюбоваться закатом?
11. Вы любите чертить геометрические фигуры?
12. Часто ли посещаете художественные салоны?
13. Склонны ли вы долго бродить по улицам?
14. Любите ли вы одиночество?
15. Кажется ли вам абсурдом, когда кто-то начинает декларировать стихи?
16. Слушаете ли вы музыку только ради развлечения?
17. Надолго ли запоминаете красивые пейзажи?
18. Кажутся ли вам очень красивыми морские камни?
19. Любите ли новые встречи и знакомства?
20. Нравится ли вам читать стихи вслух?
21. Не было ли желания разрисовать картинами стены своей комнаты?
22. Часто ли вы меняете прическу?
23. Часто ли вы переставляете мебель у себя дома?
24. Вы пробовали когда-нибудь сочинять песенки?
25. Пишете ли вы стихи?

**Обработка.** Посчитайте себе одно очко за каждый ответ «да» на вопросы 1,3,4,5,7,8,9,11,12,13,16,17,19,20,21,22,23,24 и ответ «нет» на вопросы 2, 6,10,14,15,18.

**Больше 16 очков.** Можно сказать, совершенно определенно одно: у вас есть чувство красоты, свойственное натуре артистической.

**8-16 очков.** Что ж, вы иногда витаєте в облаках, но, хотя красота вам и небезразлично, вы скорее рационалист. Короче говоря, вы всегда сочетаете приятное с полезным.

**Менее 4 очков.** Такого человека, как вы, вряд ли остановит красота восхода или заката.



## Разрешение педагогических ситуаций

**Инструкция.** Перед Вами - ряд затруднительных педагогических ситуаций. Познакомившись с содержанием каждой из них необходимо выбрать из числа предложенных вариантов реагирования на данную ситуацию такой, который с педагогической точки зрения наиболее правилен, по Вашему мнению. Если ни один из предложенных вариантов ответов Вас не устраивает – указать свой, оригинальный, в двух нижних строках после перечисленных для выбора альтернатив.

### *Ситуация 1*

В самом начале занятий или уже после того, как Вы провели несколько занятий, учащийся заявляет Вам: «Я не думаю, что Вы как педагог сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

- 1.«Твое дело – учиться, а не учить преподавателя»
- 2.«Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить»
- 3.«Может быть, тебе лучше учиться у другого преподавателя?»»
- 4.«Тебе просто не хочется учиться»
- 5.«Мне интересно знать, почему ты так думаешь».
- 6.«Давай поговорим об этом подробнее. В моем поведении наверное, есть что-то такое, что наводит тебя на подобную мысль?»»

7. \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### *Ситуация 2*

Вы приступили к проведению занятия, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в аудитории кто-то громко засмеялся. Когда Вы,

не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на студента, который засмеялся, он заявил: «Мне всегда смешно глядеть на Вас и хочется смеяться, когда Вы начинаете вести занятия». Как Вы отреагируете на это? Выберите и отметьте подходящий вариант словесной реакции из числа предложенных далее.

- 1.«Вот тебе и на!»
- 2.«А что тебе смешно?»
- 3.«Ну, и ради бога!»
- 4.«Ты что, «умник»?»
- 5.«Люблю веселых людей».
- 6.«Я рад(а), что создаю у тебя веселое настроение».
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 3*

Педагог дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!». Какой должна быть реакция педагога?

- 1.«Не хочешь – заставим!»
- 2.«Для чего же ты тогда пришел учиться?»
- 3.«Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос»
- 4.«Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя окончиться?»
- 5.«Не мог бы ты объяснить, почему?»
- 6.«Давай сядем и обсудим – может быть, ты и прав»
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### *Ситуация 4*

Студент разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует понять и усвоить материал, и говорит преподавателю: «Как Вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в группе?». Что должен на это ему ответить преподаватель?

- 1.«Если честно сказать – сомневаюсь»
- 2.«Конечно, в этом ты можешь не сомневаться»
- 3.«У тебя прекрасные способности и я связываю с тобой большие надежды»
- 4.«Почему ты сомневаешься в себе?»
- 5.«Давай поговорим и выясним проблемы»
- 6.«Многое зависит от того, как мы с тобой будем работать»
- 7.\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### *Ситуация 5*

Студент говорит преподавателю: «На последнюю пару, которую Вы проводите, я не смогу прийти – у меня билет на концерт молодежного ансамбля, который я с трудом достал». Как нужно ответить ему?

- 1.«Попробуй только!»
- 2.«Это твое дело, тебе же сдавать экзамен (зачет). Придется все равно отчитываться за пропущенные занятия, я потом тебя обязательно спрошу»
- 3.«Ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям»
- 4.«Может быть, тебе вообще лучше оставить вуз?»
- 5.«А что ты собираешься делать дальше?»
- 6.«Мне интересно знать, почему посещение концерта для тебя интереснее, чем занятия в вузе»

7.«Я тебя понимаю: отдыхать, ходить на концерты, бывать на соревнованиях и общаться с друзьями – действительно интереснее, чем учиться. Но я, тем не менее, хотел(а) бы знать, почему это так важно именно для тебя?»

8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 6*

Студент, увидев преподавателя, когда тот вошел в аудиторию, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». Как на это должен отреагировать педагог?

1.«Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».

2.«Да, я плохо себя чувствую».

3.«Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».

4.«Я сегодня плохо спала, у меня много работы».

5.«Не беспокойся, это не мешает нашим занятиям».

6.«Ты – очень внимательный, спасибо за заботу!»

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 7.*

«Я чувствую, что занятия, которые Вы ведете, не помогают мне, – говорит студент преподавателю и добавляет: – Я вообще думаю бросить занятия». Как на это должен отреагировать педагог?

1.«Перестань говорить глупости!»

2.«Ничего себе, додумался!»

3.«Может быть, тебе найти другого преподавателя?»

4.«Я хотел бы подробнее знать, почему у тебя возникло такое желание?»

5.«А что, если нам поработать вместе над решением твоей проблемы?»

6.«Может быть, твою проблему можно решить как-то иначе?»

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### *Ситуация 8.*

Студент говорит преподавателю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый Вами предмет». Какой должна быть на это реплика педагога? 1.«Ты слишком хорошо думаешь о себе»

2.«С твоими-то способностями? Сомневаюсь»

3.«Ты, наверное, чувствуешь себя уверенно, если заявляешь так?»

4.«Не сомневаюсь в этом, т.к. знаю, что если ты захочешь, то у тебя все получится»

5.«Это, наверное, потребует от тебя большего напряжения»

6. «Излишняя самоуверенность вредит делу».

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### *Ситуация 9*

В ответ на замечание преподавателя студент говорит: «Для того, чтобы усвоить учебный предмет, мне не нужно много работать. Меня считают достаточно способным человеком». Что должен ответить ему на это педагог?

1.«Это мнение, которому ты вряд ли соответствуешь»

2.«Те трудности, которые ты до сих пор испытывал и твои знания отнюдь не свидетельствуют об этом»

3.«Многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются»

4.«Я рад(а), что ты такого высокого мнения о себе»

5.«Это тем более должно заставить тебя прилагать больше усилий в учении»

6.«Это звучит так, как будто ты сам не очень веришь в свои способности»

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 10*

Учащийся говорит педагогу: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)». Как следует на это отреагировать педагогу?

1.«Ну вот, опять!»

2.«Не кажется ли тебе это проявлением безответственности?»

3.«Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее»

4.«Я хотел(а) бы знать, почему?»

5.«У тебя, вероятно, не было для этого возможности?»

6.«Как ты думаешь, почему я каждый раз напоминаю об этом?»

7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 11*

Учащийся в разговоре с педагогом говорит ему: «Я хотел бы, чтобы Вы относились ко мне лучше, чем к другим ребятам». Как должен ответить преподаватель на такую просьбу студента?

1.«Почему это я должен относиться к тебе лучше, чем ко всем остальным?»

- 2.«Я вовсе не собираюсь играть в любимчиков и фаворитов!»
- 3.«Мне не нравятся люди, которые заявляют так, как ты».
- 4.«Я хотел(а) бы знать, почему я должен(на) особо выделять тебя среди остальных?»
- 5.«Если бы я тебе сказал(а), что люблю тебя больше, чем других, то ты чувствовал бы себя от этого лучше?»
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 12*

Студент, выразив преподавателю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал Вам о том, что меня беспокоит. Теперь Вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?». Что должен на это ответить педагог? 1.«У тебя, как мне кажется, комплекс неполноценности»

- 2.«У тебя нет никаких оснований для беспокойства»
- 3.«Прежде, чем я смогу высказать обоснованное мнение, необходимо лучше разобраться в сути проблемы»
- 4.«Давай подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Я думаю, что нам удастся ее решить»
- 5.«Я не готов(а) сейчас дать тебе точный ответ, мне надо подумать»
- 6.«Не волнуйся, и у меня в свое время ничего не получалось»
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### *Ситуация 13*

Студент говорит преподавателю: «Мне не нравится то, что Вы говорите и защищаете на занятиях». Каким должен быть ответ педагога?

- 1.«Это плохо»

- 2.«Ты, наверное, в этом не разбираешься»
- 3.«Я надеюсь, что в дальнейшем, в процессе наших занятий твое мнение изменится»
- 4.«Почему?»
- 5.«А что ты сам любишь и готов защищать?»
- 6.«На вкус и цвет товарищей нет»
- 7.«Как ты думаешь, почему я это говорю и защищаю?»
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### *Ситуация 14*

Студент, явно демонстрируя свое плохое отношение к кому-либо из товарищей по группе, говорит: «Я не хочу работать вместе с ним». Как на это должен отреагировать педагог? 1.«Ну и что?»

- 2.«Никуда не денешься, все равно придется»
- 3.«Это глупо с твоей стороны»
- 4.«Но он тоже не захочет после этого работать (учиться) с тобой» 5.  
«Почему?»
- 6.«Я думаю, что ты не прав»
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **Оценка результатов и выводы**

Каждый ответ испытуемого (выбор им того или иного из предложенных вариантов) оценивается в баллах в соответствии с ключом, представленным в таблице. Слева по вертикали в этой таблице порядковыми номерами указаны педагогические ситуации, а справа сверху также по порядку их следования представлены альтернативные



ответы на эти ситуации. В самой же таблице приведены баллы, которыми оцениваются различные варианты ответов на разные педагогические ситуации.

**Примечание.** Свободные ответы оцениваются отдельно, и соответствующие оценки добавляются к общей сумме баллов. Способность правильно решать педагогические проблемы определяется по сумме баллов, набранной испытуемым по всем 14 педагогическим ситуациям, деленной на 14.

Если Вы получили среднюю оценку выше 4,5 балла, то Ваши педагогические способности (по данной методике) считаются высокоразвитыми. Если средняя оценка находится в интервале от 3,5 до 4,4 балла, то педагогические способности считаются среднеразвитыми. Наконец, если средняя оценка оказалась меньше 3,4 балла, то педагогические способности испытуемого рассматриваются как слаборазвитые.

**Ключ к методике «Педагогические ситуации». Оценка различных вариантов ответов на разные ситуации**

| Порядковый номер ситуации | Выбранный вариант ответа и его оценка (в баллах) |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|                           | 1                                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1                         | 4                                                | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | – | – |
| 2                         | 2                                                | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | – | – |
| 3                         | 2                                                | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 4                         | 2                                                | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 5                         | 2                                                | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 |
| 6                         | 2                                                | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 7                         | 2                                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 8                         | 2                                                | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | – | – |
| 9                         | 2                                                | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | – | – |
| 10                        | 2                                                | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 11                        | 2                                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | – | – |
| 12                        | 2                                                | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | – | – |
| 13                        | 3                                                | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | – |
| 14                        | 2                                                | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | – | – |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алякринский, Б.С. О таланте и способностях / Б.С. Алякринский. – М., 1971.
2. Бодалев, А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалев. – М., 1989.
3. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М., 1988.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М., 1995.
5. Бойко, Е.И. Механизмы умственной деятельности / Е.И. Бойко. – М., 1976.
6. Видинеев, Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека / Н.В. Видинеев. – М., 1989.
7. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М., 1990.
8. Выготский, Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте / Л.С. Выготский. Собр. соч. – М., 1982.
9. Выготский, Л.С. Мышление и речь / Л.С. Выготский. Собр. соч. – М., 1982. – Т.2.
10. Гамезо, М.В. Атлас по психологии / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М., 1999.
11. Гильбух, Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьника / Ю.З. Гильбух. – Киев, 1993.
12. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., 2002.
13. Годфруа, Ж. Что такое психология: пер. с англ. В 2-х т. / Ж. Годфруа. – М., 1990.
14. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. – М., 1987.
15. Гуманистические воспитательные системы вчера и сегодня / под ред. Н.Л. Селивановой. – М., 1998.
16. Джурицкий, А.Н. Педагогика: история педагогических идей: учеб. пособие / А.Н. Джурицкий. – М., 2000.
17. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М., 1987.
18. Жарикова, Е.И. Для тебя и о тебе / Е.И. Жарикова. – М., 1991.
19. Жутикова, Н.В. Психологические уроки обыденной жизни / Н.В. Жутикова. – М., 1990.
20. Захаренкова, В.И. Познай себя / В.И. Захаренкова. – М., 1991.
21. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии / Б.В. Зейгарник. – М., 1982.
22. Изард, К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М., 1980. памяти / отв. ред. Н.Н. Корт. – М., 1990.
23. Капони, В. Сам себе психолог. Искусство быть / В. Капони, Т. Новак. – СПб, 1994.
24. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М., 1983.
25. Климов, Е.А. Общая психология / Е.А. Климов. – М., 1999.
26. Князева, М.Л. Ключ к самопознанию / М.Л. Князева. – М., 1990
27. Коломинский, Я.Л. Человек: психология / Я.Л. Коломинский. – М., 1986.

28. Кон, И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М., 1989.
29. Константинов, В.Н. Социальная активность и пассивность личности / В.Н. Константинов. – 1990. Левитов, Н.А. Психология характера / Н.А. Левитов. – М., 1982.
30. Лейтес, Н.С. Способности и одаренность / Н.С. Лейтес. – М., 1984.
31. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Киев, 1989. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1982.
32. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М., 1972.
33. Леонтьев, А.Н. Философия психологии / А.Н. Леонтьев. – М., 1994.
34. Литвак, М.Е. Если хочешь быть счастливым / М.Е. Литвак. – Ростов н/Д, 1996.
35. Лук, А.Н. Эмоции и чувства / А.Н. Лук. – М., 1972.
36. Лурия, А.Р. Эволюционное введение в психологию / А.Р. Лурия. – М., 1975.
37. Лучшие психологические тесты / Сост. Н.В. Волкова. – Петрозаводск, 1992.
38. Маклаков, А.Р. Общая психология / А.Р. Маклаков. – СПб: Питер, 2000.
39. Матюгин, И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию памяти / И.Ю. Матюгин. – М., 1993.
40. Немов, Р.С. Психология: в 3 т. / Р.С. Немов. – М., 1999. – Т.1.
41. Педагогика наших дней / В.А. Амонашвили, В.Ф. Шаталов, С.Н. Лысенкова; Сост. В.П. Бедерханова. – Краснодар, 1989.
42. Педагогика: учеб. пособие для студ. пед. учеб. завед. / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М., 1998.
43. Педагогическое мастерство и педагогические технологии: учеб. пособие / под ред. Л.К. Гребенкиной, Л.А. Байковой. – М., 2000.
44. Петровский А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. – М., 1996.
45. Петровский А.В. Психология о каждом из нас / А.В. Петровский. – М., 1988.
46. Петровский А.В. История и теория психологии / А.В. Петровский, М.Р. Ярошевский. – Ростов н/Д, 1996.
47. Платонов, К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – М., 1982.
48. Популярная психология: Хрестоматия. учеб. пособие / сост. В.В. Мироненко. – М., 1990.
49. Практикум по общей психологии: учеб. пособие / под ред. А.И. Щербакова. – М., 1990.
50. Психология человека: учеб. пособие для вузов / сост. В.В. Мироненко. – М., 1990.
51. Психология: Словарь / под ред. А.В. Петровского. – М., 1990.
52. Радугин, А.А. Психология и педагогика / А.А. Радугин. – М., 1997.
53. Роббер, М.-А. Психология индивида и группы / М.-А. Роббер, Ф. Тильман. – М., 1988.
54. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. – М., 1995.

55. Рогов, Е.И. Психология познания / Е.И. Рогов. – М., 1998.
56. Рогов, Е.И. общая психология: курс лекций для первой ступени педобразования / Е.И. Рогов. – Ростов н/Д, 1995.
57. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М., 1989. – Т.1.
58. Смирнов, А.А. Проблемы психологии памяти / А.А. Смирнов. – М., 1996.
59. Смирнов, В.И. Общая педагогика в тезисах, дефинициях, иллюстрация / В.И. Смирнов. – М., 1999.
60. Смирнов, П.В. Темперамент. Характер. Личность / П.В. Смирнов, П.М. Ершов. – М., 1984.
61. Робер, М.А. Психология индивида и группы / М.А. Робер. – М., 1988
62. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов н/Д, 2002.
63. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика в вопросах и ответах / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Ростов н/Д, 2002.
64. Сухомлинский, В.А. Павлышская средняя школа / В.А. Сухомлинский. – М., 1979.
65. Телешевская, М.Э. Искусство делать людей счастливыми / М.Э. Телешевская. – М., 1993.
66. Тихомиров, О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. – М., 1984.
67. Фрейд, З. Психология бессознательного: сб. произв. / сост. М.Г. Ярошевский. – М., 1990.
68. Фромм, Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М., 1993.
69. Харламов, И.Ф. Педагогика / И.Ф. Харламов. – М., 2000.
70. Час занимательной психологии / сост. В.А. Санин. – Смоленск, 1992.
71. Шепель, В.М. Имиджелогия: Секреты личного обаяния / В.М. Шепель. – М., 1994.
72. Якобсон, Л.М. Психология чувств / Л.М. Якобсон. – М., 1956.
73. Якобсон, П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека / П.М. Якобсон. – М., 1969.
74. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 640 с.
75. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.
76. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
77. Макарова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций / И.В. Макарова. - М.: Юрайт, 2013. - 182 с.
78. Макарова, И.В. Общая психология: Учебное пособие для СПО / И.В. Макарова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 182 с.
79. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
80. Немов, Р.С. Общая психология в 3х тт. том ii в 4 книгах. книга 2. внимание и память: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Р.С. Немов. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 261 с.

81. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. том 2 в 4 кн.. книга 1. ощущения и восприятие: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Р.С. Немов. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 302 с.
82. Немов, Р.С. Общая психология в 3х тт. том i. введение в психологию: Учебник для бакалавров / Р.С. Немов. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 726 с.
83. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.
84. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик.. - М.: Форум, 2013. - 304 с.
85. Шадриков, В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилков. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 411 с.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *а) основная литература*

1. Гуревич, П.С. Психология: учебник / П.С. Гуревич. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 332 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
2. Караванова, Л. Ж. Психология: учебное пособие для бакалавров / Л. Ж. Караванова. - М.: Дашков и К, 2014. - 264 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. Психология. Курс лекций: учебное пособие / В.Г. Крысько. - М.: Вузовский учебник: Инфра-М, 2013. - 251 с.:
4. Островский, Э. В. Психология и педагогика: учеб. пособие / Э.В. Островский, Л.И. Чернышова. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. - 381 с - Режим доступа: <http://znanium.com/>

### *б) дополнительная литература*

1. Кравченко, А. И. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. - М.: ИНФРА-М, 2013. - 352 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/>
2. Крысько, В. Г. Психология и педагогика в схемах и комментариях: учеб. пособие / В. Г. Крысько. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2013. - 218 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. Мандель, Б. Р. Психология личности: учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2014. - 236 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
4. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие /сост. Б.К. Пафифова. - Майкоп: МГТУ, 2011, Часть I - 64 с.
5. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие /сост. Б.К. Пафифова. - Майкоп: МГТУ, 2011, Часть II – 64 с.
6. Психология: учебно-методическое пособие для студентов заочной формы обучения / сост. Б.К. Пафифова. - Майкоп: МГТУ, 2013 - 70 с.
7. Психологический практикум. Учебно-методическое пособие для студентов ВУЗа по специальности 230500 «Социально-культурный сервис и туризм». / сост. Б.К. Пафифова.- Майкоп: изд-во ИП Паштов З.В., 2009. – 56 с.
8. Психология общения: учебно-методическое пособие (в помощь студентам и преподавателям). / сост. Б.К. Пафифова. - Майкоп: И. П. Кучеренко В. О., 2013 - 42 с.
9. Психология и этика делового общения: учебно-методическое пособие. / сост. Б.К. Пафифова. - Майкоп: И. П. Кучеренко В. О., 2013 - 70с.
10. Психологический практикум: учебно-методическое пособие / сост. Ф.Г.Ловпаче. - Майкоп: И.П. Кучеренко В. О., 2013 - 64 с.
11. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / сост. С.А. Бибалова., Ф.Г.Ловпаче. - Майкоп: И.П. Кучеренко В. О., 2013 - 80 с.
12. Психология образования: учебное пособие / сост. Ф.Г.Ловпаче. - Майкоп: И.П. Кучеренко В. О., 2015 - 143 с
13. Основы общей психологии: учебное пособие / сост. Ф.Г. Ловпаче. – Майкоп: И.П. Кучеренко В. О., 2017 - 138 с

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Введение.....                                                     | 3   |
| Раздел I ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ                                    |     |
| Тема 1. Предмет, отрасли и методы психологии.....                 | 4   |
| Тема 2. Психика и мозг.....                                       | 8   |
| Тема 3. Методы психологического исследования.....                 | 12  |
| Раздел II ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ                     |     |
| Тема 4. Ощущения .....                                            | 17  |
| Тема 5. Восприятие .....                                          | 22  |
| Тема 6. Внимание.....                                             | 28  |
| Тема 7. Память.....                                               | 31  |
| Тема 8. Мышление .....                                            | 38  |
| Тема 9. Воображение .....                                         | 44  |
| Тема 10. Эмоции и чувства .....                                   | 49  |
| Тема 11. Воля и волевые качества личности.....                    | 53  |
| Раздел III ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ                          |     |
| Тема 12. Личность.....                                            | 56  |
| Тема 13. Темперамент.....                                         | 58  |
| Тема 14. Характер .....                                           | 66  |
| Тема 15. Способности и задатки.....                               | 81  |
| Раздел IV ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ                                 |     |
| Тема 16. Педагогика как наука .....                               | 85  |
| Тема 17. Методы педагогических исследований.....                  | 89  |
| Раздел V ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ                                       |     |
| Тема 18. Воспитание как предмет теории. Принципы воспитания ..... | 93  |
| Тема 19. Методы воспитания.....                                   | 97  |
| Тема 20. Приемы, средства и формы воспитания.....                 | 100 |
| Раздел VI ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ                                        |     |
| Тема 21. Сущность процесса обучения .....                         | 102 |
| Тема 22. Принципы обучения .....                                  | 106 |
| Раздел VII ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ                                 |     |
| Тема 23. Педагогическое общение.....                              | 110 |
| Приложение .....                                                  | 124 |
| Список использованной литературы .....                            | 226 |
| Список рекомендованной литературы .....                           | 230 |

Составители:  
Ловпаче Ф.Г.  
Пафифова Б.К.

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**  
**ПРАКТИКУМ**

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Подписано в печать 09.01.2018. Формат бумаги 60x84/16. Бумага офсетная.  
Печать цифровая. Гарнитура Таймс. Усл. п.л. 14,4. Тираж 300. Заказ 001.

---

Отпечатано с готового оригинал-макета  
на участке оперативной полиграфии  
ИП Кучеренко В.О. 385008, г. Майкоп, ул. Пионерская, 403/33.  
Тел. для справок 8-928-470-36-87. E-mail: slv01.maykop.ru@gmail.com