

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.05.2025 10:52:40  
Уникальный программный ключ:  
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

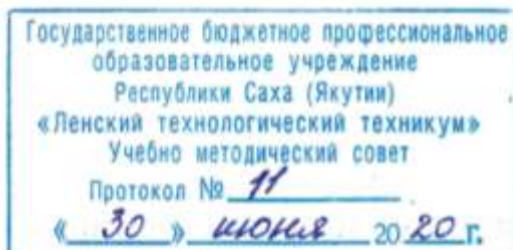
**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Дисциплина: ПОО.02 Психология**  
**Профессия: 46.01.03 Делопроизводитель**

Методические рекомендации по выполнению практических занятий разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **46.01.03 Делопроизводитель** к содержанию и уровню подготовки выпускника, в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины ПОО.02 «Психология», утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

#### **РЕКОМЕНДОВАНО**

Учебно-методическим советом  
ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



#### **РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК  
«Общепрофессиональных дисциплин»  
Протокол № 9  
от "30" мая 2020 г.  
Председатель ПЦК: Иоф. Паршуткина И.

Автор: Паршуткина Ирина Леонидовна, преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

## Оглавление

Пояснительная записка .....	4
Методические указания по выполнению практических работ .....	6
Практическая работа №1 .....	6
Практическая работа №2 .....	15
Практическая работа №3 .....	26
Практическая работа №4 .....	30
Практическая работа №5 .....	33
Практическая работа №6 .....	37
Практическая работа №7 .....	38
Практическая работа №8 .....	45
Практическая работа №9 .....	64
Практическая работа №10 .....	75
Практическая работа №11 .....	92
Практическая работа №12 .....	105
Практическая работа №13 .....	111
Практическая работа №14 .....	114
Практическая работа №15 .....	120
Практическая работа №16 .....	128
Информационное обеспечение обучения.....	131
Приложение.....	133

## Пояснительная записка

Методические указания по дисциплине **ПОО.02 «Психология»** для выполнения практических работ созданы в помощь студентам для работы на занятиях, подготовки к практическим занятиям и для правильного составления отчетов.

Уважаемые студенты, приступая к выполнению практической работы, Вы должны внимательно прочитать цель и задачи занятия, ознакомиться с требованиями к уровню Вашей подготовки в соответствии с федеральными государственными стандартами (ФГОС), краткими теоретическими и учебно-методическими материалами по теме практической работы, ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.

Все задания к практической работе Вы должны выполнять в соответствии с инструкцией, анализировать полученные в ходе занятия результаты по приведенной методике.

Отчет о практической работе Вы должны выполнить по приведенному алгоритму, опираясь на образец.

Наличие положительной оценки по практическим работам необходимо для получения дифференцированного зачета по дисциплине «Психология», поэтому в случае отсутствия на уроке по любой причине или получения неудовлетворительной оценки за практическую работу Вы должны найти время для ее выполнения или передачи.

В результате изучения вариативной части по дисциплине **ПОО.02 «Психология»** обучающийся должен **уметь:**

- соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами;
- раскрывать структуру личности;
- описывать человека в терминах различных теорий личности и объяснять его поведение с позиций разных теорий;
- определять нормальное и аномальное состояние (развитие) характера человека;

**знать:**

- историю развития психологии;
- определение предмета психологии как науки;
- методы исследования психических явлений, применяемых в современной психологии;
- основные характеристики деятельности человека;

**иметь практический опыт:**

- владения методами психологического изучения темперамента и индивидуального стиля поведения;

- владения методами научного изучения характера;
- владения современными научными знаниями о социальных установках людей.

ДОК1. Способность осуществлять деловое общение: публичные выступления, переговоры, проведение совещаний, деловую переписку, электронные коммуникации.

**Внимание!** Если в процессе подготовки к практическим работам или при решении задач у Вас возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения разъяснений или указаний в дни проведения дополнительных занятий.

### Перечень тем практических работ

Раздел и тема дисциплины	Наименование практических занятий и лабораторных работ	Объем часов
Раздел 1 Введение в психологию.	<b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение тестового задания по разделу 1.	2
Раздел 2 Психология, поведение и познавательные процессы.	<b>Практическая работа №2:</b> Выполнение тестовых заданий по разделу 2.	2
Тема 2.4 Память	<b>Практическая работа №3:</b> Память.	2
	<b>Практическая работа №4:</b> Развитие памяти.	2
Тема 2.3. Внимание.	<b>Практическая работа №5:</b> Внимание.	2
	<b>Практическая работа №6:</b> Развитие внимания.	2
Тема 2.6. Мышление.	<b>Практическая работа №7:</b> Мышление.	2
	<b>Практическая работа №8:</b> Выполнение тестового задания по итогам 1 семестра.	2
Раздел 3. Свойства личности человека.	<b>Практическая работа №9:</b> выполнение тестового задания по разделу 3.	2
Тема 3.3. Темперамент.	<b>Практическая работа №10:</b> Темперамент.	2
Тема 3.4. Характер.	<b>Практическая работа №11:</b> Характер.	2
Тема 3.6. Эмоции.	<b>Практическая работа №12:</b> Эмоции и чувства.	2
Тема 3.5. Воля.	<b>Практическая работа №13:</b> Воля.	2
Тема 3.2. Способности. Тема 3.7. Мотивация.	<b>Практическая работа №14:</b> Способности и мотивация.	2
Раздел 4. Человеческие взаимоотношения.	<b>Практическая работа №15:</b> Выполнение тестового задания по разделу 4.	2
	<b>Практическая работа №16:</b> Дифференцированный зачет.	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>32</b>

## Методические указания по выполнению практических работ

### Практическая работа №1.

**Тема:** Выполнение тестовых заданий по разделу 1 «Введение в психологию».

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер или телефон, доступ на портал ЯКЛАСС, наличие интернета или при отсутствии технических возможностей распечатанные бланки вопросов и ответов.

**Цель:** осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

**Задачи:**

- выявить качество и уровень овладения знаниями и умениями, полученными на теоретических занятиях;
- обобщить материал, как систему знаний;
- проверить способность к творческому мышлению и самостоятельной деятельности;
- закрепить умение работать с тестовыми заданиями.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:** Историю развития психологии как науки. Методы современной психологии.

Определение психологии как науки. Природу психики человека и животных.

**Уметь:** соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами.

**Задание:** Выполнить тестовые задания по теме «Введение в психологию».

**Порядок выполнения задания на портале дистанционного обучения:**

1. Зайдите в личный кабинет портала ЯКЛАСС.
2. Нажмите кнопку проверочные работы.
3. Найдите проверочную работу «Введение в психологию».
4. Выполните задания и сохраните ответы.

**Рекомендации по выполнению задания на печатных бланках:**

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.
2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.
3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.
4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.
5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.
6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.

7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.

### Тестовые задания. Раздел I. Введение в психологию

#### 1. Когда и где возникла психология как наука:

- а) во Франции в XVII в.;
- б) в Древней Греции в первом тысячелетии до н.э.;
- в) в Германии в XIX в.?

#### 2. Какие функции приписывались душе в древнейших учениях о ней:

- а) быть источником разума;
- б) быть источником переживаний;
- в) быть источником жизни и всяких движений, наблюдаемых в мире?

#### 3. Кому (чему) в древнейших учениях считалась присущей душа:

- а) всему существующему на Земле;
- б) только человеку;
- в) человеку, растениям и животным?

#### 4. Кто подвел итоги древнейшего учения о душе в эпоху Античности и опубликовал первый обобщающий труд, посвященный душе:

- а) Демокрит;
- б) Анаксагор;
- в) Аристотель?

#### 5. В чем заключается вклад Р. Декарта в развитие учения о душе:

- а) в создании статуи человека, наделенной функциями души;
- б) во введении в научный оборот понятия рефлекса, лишении души животных и наделении ею только человека;
- в) в определении психологии как науки о поведении?

#### 6. Что такое психофизиологическая проблема:

- а) вопрос о соотношении психологии и физиологии;
- б) вопрос о связи психических явлений и процессов, происходящих в физическом мире;
- в) вопрос об отношениях, существующих между психическими явлениями и процессами, происходящими в мозге?

#### 7. Кто из ученых первый определил психологию как науку о сознании и предложил использовать интроспекцию для изучения его структуры и динамики:

- а) Р. Декарт;
- б) Г. Лейбниц;

в) Б. Спиноза?

**8. Когда психология превратилась в самостоятельную экспериментальную науку:**

а) в XX в.;

б) в XVIII в.;

в) в XIX в.?

**9. Где и кем была основана первая в мире экспериментальная психологическая лаборатория:**

а) в США У. Джемсом;

б) в России В.М. Бехтеревым;

в) в Германии В. Вундтом?

**10. Какие события способствовали превращению психологии в опытную, естественнонаучно ориентированную науку:**

а) достижения физиологии органов чувств и создание психофизики;

б) признание настоящими науками только тех, в которых организуются и проводятся эксперименты;

в) потребность в практическом использовании психологических знаний?

**11. В чем заключался вклад английских ученых Ф. Гальтона, Р. Фишера и Ч. Спирмена в превращение психологии в точную науку:**

а) в разработке и внедрении в практику научных исследований психологических тестов;

б) в организации психодиагностической лаборатории в Лондоне на международной промышленной выставке;

в) в разработке методов математической статистики?

**12. В чем заключалась суть дискуссии по вопросу о том, кому и как разрабатывать психологию, состоявшаяся во второй половине XIX в.:**

а) в решении вопроса том, где и как готовить профессиональных психологов;

б) в решении вопроса о переориентации психологии с философии на естественные науки, в частности — физиологию;

в) в решении вопроса о том, какой оставаться психологии: теоретической или экспериментальной наукой?

**13. В чем проявилось влияние теории эволюции Ч. Дарвина на развитие психологии начиная со второй половины XIX в.:**

а) в психологическом сближении людей и животных и появлении в связи с этим новых областей психологических исследований;

б) в признании естественного происхождения человека;

в) в доказательстве врожденного характера психологических свойств и поведения человека?



**14. В чем заключались причины кризиса, возникшего в психологической науке в начале XX в.:**

- а) в том, что психологи не могли договориться друг с другом по вопросу о том, как разрабатывать психологию и проводить научные исследования;
- б) в том, что психологов не устраивало состояние научных знаний и применяемые в психологии методы исследования;
- в) в том, что психологи не занимались решением практических проблем и вопросов?

**15. Какое направление исследований в психологии называют бихевиоризмом:**

- а) то, в котором предметом исследования становятся бессознательные психические явления;
- б) то, где предметом научного изучения выступают познавательные процессы человека;
- в) то, в котором предметом научного изучения является поведение?

**16. Что такое психоанализ:**

- а) учение, созданное У. Джемсом, в котором основной задачей является анализ психики человека;
- б) учение, созданное З. Фрейдом, в котором главное внимание уделяется изучению бессознательного в психике и поведении человека;
- в) учение, где предметом научного исследования выступает углубленное изучение психологии человека?

**17. Что представляет собой гештальтпсихология:**

- а) направление научных исследований, возникшее во Франции в первой половине XX столетия;
- б) направление научных исследований, существовавшее в Англии в XVIII в.;
- в) направление научных исследований, возникшее в Германии в начале XX в.?

**18. Кто из ученых разрабатывал гештальтпсихологию:**

- а) М. Вертгеймер, В. Келер, К. Левин;
- б) Д. Беркли, Д. Юм, Дж. Локк;
- в) Т. Рибо, Ж. Пиаже, П. Жане?

**19. Что такое гуманистическая психология и кто ее представляет:**

- а) учение, созданное отечественными психологами Г. Челпановым, С.Л. Рубинштейном, Л.С. Выготским;
- б) учение о гуманизме, представленное работами французских просветителей Вольтера, Д. Дидро, А. Камю;
- в) учение о личности человека, утверждающее принципиальные различия между человеком и животными, основные представители которого — А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл?

**20. Что такое когнитивная психология:**

- а) наука о психических процессах, возникшая еще в Древней Греции;
- б) наука о процессах восприятия и переработки информации человеком, появившаяся во второй половине XX в. в США;
- в) наука о том, как формируются и изменяются представления человека об окружающем мире, основанная в XVIII в.?

**21. Какие трудности возникли перед отечественными психологами в плане дальнейшей разработки психологии как науки в советское время:**

- а) многие известные психологи покинули страну и выехали за рубеж, поэтому некому было разрабатывать психологию дальше;
- б) новой власти не нужны были психология как наука и психологи, поэтому она препятствовала ее разработке в нашей стране;
- в) научные, философские основы старой психологии не устраивали советскую власть, и она требовала от психологов переориентации на новую, материалистическую философию?

**22. Какие новые направления (школы) психологии как науки возникли в нашей стране после Октябрьской революции:**

- а) направления (школы) Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна;
- б) направления (школы) Г.Г. Шпета и Г.И. Челпанова;
- в) направления (школы) И.П. Павлова и В.М. Бехтерева?

**23. Какое из следующих определений предмета психологии является наиболее правильным, соответствующим современному состоянию науки:**

- а) психология — это наука о сознании и его структуре;
- б) психология — это наука о поведении;
- в) психология — это наука о деятельности человека и психических явлениях, которые в ней формируются, развиваются и проявляются?

**24. Когда в состав предмета психологии вошли бессознательные психические явления, и кто из ученых ввел их первым:**

- а) в XVIII в., Г. Лейбниц;
- б) в XIX в., З. Фрейд;
- в) в XX в., К. Юнг?

**25. Как называются основные группы явлений, изучаемых в психологии:**

- а) ощущения, сознание, мотивы поведения, эмоции;
- б) познавательные процессы, психические состояния, свойства личности, массовидные (групповые) явления психики;
- в) восприятие, память, мышление, речь?

**26. Что такое объективные, или физиологические, методы исследования психических явлений:**

- а) методы, в которых используются мнения нескольких психологов (физиологов), изучающих то или иное явление;
- б) методы, которые отвечают предъявляемым к ним научным требованиям;
- в) методы, где для изучения психических явлений используют разнообразные физиологические процессы, регистрируемые с помощью приборов?

**27. Какие методы изучения психических явлений называют тестами:**

- а) любые методики, которые имеют заранее определенную процедуру их практического использования;
- б) методики, с помощью которых изучаемые психологические свойства оцениваются количественно;
- в) методы исследования, которые являются стандартизированными, проверенными на валидность и надежность и имеют нормированные показатели?

**28. Какой метод исследования называют экспериментом:**

- а) метод, в котором для изучения явления используется какая-либо необычная, искусственно созданная или возникшая естественным путем ситуации, позволяющая наилучшим образом изучить психологическое явление;
- б) метод изучения некоторого явления в научной, оснащенной приборами лаборатории;
- в) метод, предполагающий применение специально подготовленных испытуемых для изучения того или иного психологического явления?

**29. За какие недостатки подвергалась в свое время критике интроспекция как метод психологического исследования:**

- а) разные ученые понимали и использовали ее по-разному;
- б) она не позволяла получать достоверной и надежной информации об изучаемых с ее помощью психических явлениях;
- в) она оказалась методом, трудным для освоения и применения на практике?

**30. Что такое валидность метода психологического исследования:**

- а) научная обоснованность данного метода исследования;
- б) полнота информации об изучаемом явлении, получаемой с помощью данного метода;
- в) соответствие получаемых с помощью данного метода результатов тому, что должно было исследоваться?

**31. Что такое надежность метода психологического исследования:**

- а) устойчивость, постоянство получаемых с помощью данного метода результатов, если он используется в одних и тех же условиях или разными психологами;

- б) понятность описания данного метода для тех, кто им пользуется;
- в) отсутствие ошибок в практике применения данного метода?

**32. Что такое операционализация как требование, предъявляемое к научным понятиям:**

- а) указание на логические операции, использованные при определении понятия;
- б) указание на условия использования данного понятия в научных текстах и рассуждениях;
- в) указание на действия, выполнив которые, любой ученый может удостовериться в том, что объем и содержание данного понятия не являются «пустыми»?

**33. Что называют верификацией научного понятия:**

- а) практическую проверку того, что явление, определяемое данным понятием, действительно существует;
- б) приведение убедительных доказательств того, что данное понятие с логической точки зрения определено правильно;
- в) проверку правильности определения понятий с точки зрения методологических основ психологии?

**34. Какая измерительная шкала, применяемая для оценки психологических явлений, называется порядковой:**

- а) та, которая устанавливает определенный порядок измерения величин;
- б) та, с помощью которой измеренные величины можно расположить по порядку их следования друг за другом;
- в) та, которая обеспечивает строгую последовательность производимых с ее помощью измерений?

**35. Какая измерительная шкала, применяемая для оценки психологических явлений, называется интервальной:**

- а) та, в которой между измеряемыми величинами установлены четкие границы;
- б) та, которая может повторно применяться через определенные интервалы времени;
- в) та, которая позволяет сравнивать между собой (складывать, вычитать, умножать и делить) получаемые величины, а также судить о том, какая из них и насколько (во сколько раз) больше или меньше другой?

**36. Какой наукой является психология и какое место она занимает среди других наук:**

- а) она является гуманитарной наукой и среди этих наук занимает одно из центральных мест; она также занимает промежуточное место между гуманитарными, естественными и социальными науками;
- б) она является естественной наукой и среди них выступает как наука, тесным образом связанная с другими науками о природе;

в) она преимущественно является социальной наукой и среди них выступает как главная?

**37. Что утверждает материалистическая точка зрения по вопросу о природе и происхождении психики:**

а) психика материальна, как и все другое, существующее в мире;

б) психика производна от материи, появляется на определенном этапе ее развития, изменяется вместе и в зависимости от материального мира и деятельности живых существ в этом мире;

в) психика существует объективно и поэтому может изучаться с помощью объективных методов исследования?

**38. Что утверждает философское учение под названием «идеализм» по вопросу о природе и происхождении психики:**

а) психические явления представлены в сознании человека, а в реальном мире не существуют;

б) психика нематериальна и поэтому не может быть объективно изучена с помощью методов, заимствованных из естественных наук;

в) психика и материя представляют собой два относительно независимых начала, которые не сводятся друг к другу и не выводятся друг из друга?

**39. Кто из отечественных ученых разработал собственную концепцию происхождения и развития психики у животных и людей:**

а) А.Н. Леонтьев;

б) Л.С. Выготский;

в) С.Л. Рубинштейн?

**40. Как называются стадии (уровни) развития психики у животных:**

а) инстинкты, рефлексy, выученные (приобретенные) формы поведения;

б) элементарная сенсорная психика, перцептивная психика, интеллект;

в) ощущения, восприятие, память, мышление?

**41. Чем человек в психологическом плане принципиально отличается от животных:**

а) у него есть мышление;

б) у него развита способность к обучению;

в) у него есть воля и сознание?

**42. Каков основной признак наличия сознания у человека:**

а) объективное отражение действительности на уровне достоверных и проверяемых знаний о ней;

б) наличие способности адекватно (правильно) реагировать на внешние воздействия;

в) наличие речи и ее использование?

**43. Что входит в структуру сознания человека:**

- а) образы, мысли и переживания;
- б) самосознание и осознание человеком окружающего мира;
- в) понятия или слова, которыми человек пользуется для описания действительности?

**44. Что такое бессознательное:**

- а) психические явления, которые человек не может сознательно контролировать;
- б) психические явления, которые человек неправильно понимает;
- в) не осознаваемые человеком психические явления, которые у него имеются?

**45. Каковы основные структурные составляющие деятельности человека по С.Л. Рубинштейну и А.Н. Леонтьеву:**

- а) реакции, рефлексy и инстинкты;
- б) действия и операции;
- в) умения и навыки?

**46. Что означает словосочетание «деятельностный подход к пониманию психики»:**

- а) рассмотрение психики как деятельности по своему строению, функционированию и происхождению (генезису);
- б) использование деятельности человека для изучения его психики;
- в) формирование и развитие психики человека через его деятельность?

Бланк ответов

Рядом с номером вопроса укажите выбранный вариант ответа (а, б или в)

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

**Критерии оценки:**

Отметка	Процент*	Уровни освоения
<b>5</b>	87–100 %	высокий
<b>4</b>	66–86 %	оптимальный
<b>3</b>	42–65 %	удовлетворительный

<b>2</b>	2–41 %	неудовлетворительный
<b>1</b>	0–1 %	не выполнено

\*Процент заработанных баллов за работу из максимально возможного количества баллов за работу.

## **Практическая работа №2**

**Тема:** Выполнение тестовых заданий по разделу 2 «**Психология, поведение и познавательные процессы**».

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер или телефон, доступ на портал ЯКЛАСС, наличие интернета или при отсутствии технических возможностей распечатанные бланки вопросов и ответов.

**Цель:** осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

**Задачи:**

- выявить качество и уровень овладения знаниями и умениями, полученными на теоретических занятиях;
- обобщить материал, как систему знаний;
- проверить способность к творческому мышлению и самостоятельной деятельности;
- закрепить умение работать с тестовыми заданиями.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:** Историю развития психологии как науки. Методы современной психологии.

**Определение психологии как науки.** Природу психики человека и животных.

**Уметь:** соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами.

**Задание:** Выполнить тестовые задания по теме «Введение в психологию».

**Порядок выполнения задания на портале дистанционного обучения:**

5. Зайдите в личный кабинет портала ЯКЛАСС.
6. Нажмите кнопку проверочные работы.
7. Найдите проверочную работу «Введение в психологию».
8. Выполните задания и сохраните ответы.

**Рекомендации по выполнению задания на печатных бланках:**

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.

2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.
3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.
4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.
5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.
6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.
7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.

## **Тестовые задания. Раздел 2. Психология, поведение и познавательные процессы.**

### **1. Какую роль играют ощущения в жизни человека:**

- а) дают человеку возможность правильно реагировать на происходящее вокруг него;
- б) позволяют человеку глубже понимать себя;
- в) обеспечивают человека информацией об элементарных свойствах предметов и явлений окружающего мира, а также о процессах, происходящих в организме?

### **2. В чем выражается суть основного психофизического закона, и кто является его автором:**

- а) этот закон связывает силу ощущения человека с величиной вызывающего это ощущение физического стимула. Авторы: Э. Вебер и Г. Фехнер;
- б) этот закон позволяет соотносить физическое и психическое самочувствие (самоощущение) человека. Авторы: И.М. Сеченов и В.М. Бехтерев;
- в) он связывает между собой явления, изучаемые в психологии и физике. Авторы: Ж. Пиаже и А. Эйнштейн?

### **3. Что такое абсолютный нижний порог ощущения:**

- а) момент в ощущениях, при котором они становятся необычными и теряют связь с реальностью;
- б) нарушение в возникновении или динамике ощущений;
- в) минимальная величина физического или какого-либо другого стимула, при увеличении которой связанное с ним ощущение появляется, а при уменьшении исчезает?

### **4. Что такое адаптация органов чувств:**

- а) привыкание органов чувств человека к работе после их восстановления;
- б) приспособление органов чувств к оптимальному восприятию стимулов;
- в) настройка органов чувств, например, органа зрения или органа слуха, на восприятие слабых стимулов?

### **5. Что называют синэстезией:**



- а) одновременное возникновение ощущений в различных органах чувств при восприятии одного и того же стимула;
- б) взаимное влияние друг на друга органов чувств при восприятии различных стимулов;
- в) наличие у человека повышенной чувствительности нескольких органов чувств?

**6. Чем образ восприятия отличается от простого набора ощущений:**

- а) тем, что он возникает в процессе одновременной работы нескольких органов чувств;
- б) тем, что в его состав входит много разных ощущений;
- в) тем, что он обладает качествами, которых нет у отдельно взятых ощущений или любого из случайного набора, например, предметностью, целостностью, константностью и категориальностью?

**7. Что такое нативизм и эмпиризм в понимании природы и процессов восприятия:**

- а) точки зрения, согласно которым восприятие человека определяется действиями человека в природе (нативизм) и в обществе (эмпиризм);
- б) точки зрения, согласно которым восприятие зависит от психологии человека (нативизм) и от его жизненного опыта (эмпиризм);
- в) точки зрения, согласно которым формирование образа восприятия зависит от действия врожденных механизмов восприятия (нативизм) и приобретаемого жизненного опыта (эмпиризм)?

**8. Какие существуют теории восприятия:**

- а) категоризационная, конструктивная, деятельностьная, экологическая;
- б) психоаналитическая, бихевиористская, гуманистическая, поведенческая;
- в) природная, социальная, внутренняя, внешняя?

**9. Что называют восприятием пространства:**

- а) восприятие и оценку человеком космических объектов;
- б) восприятие и оценку человеком геометрических фигур;
- в) восприятие и оценку человеком формы, величины, глубины и места расположения предметов в пространстве?

**10. Что называют восприятием движений:**

- а) восприятие и оценку человеком скорости, направления, траектории, ускорения и замедления движений;
- б) восприятие и оценку человеком собственных перемещений в пространстве;
- в) восприятие и оценку человеком изменений, которые происходят в предметах в момент их движений?

**11. С помощью чего человек, не имеющий в своем распоряжении приборов (часов), может воспринимать и оценивать время:**

- а) с помощью зрения и слуха;
- б) с помощью ритмических или циклических процессов, происходящих в его организме (биологических часов);
- в) с помощью перемещений в окружающем пространстве?

**12. Что утверждается в аддитивной теории восприятия цвета:**

- а) воспринимаемый цвет зависит от усиления или уменьшения освещенности;
- б) воспринимаемый цвет определяется добавлением к нему других цветовых оттенков;
- в) воспринимаемый цвет определяется средней или усредненной длиной волны, когда на глаз человека одновременно воздействуют волны разной длины?

**13. На чем основана субтрактивная теория восприятия цвета:**

- а) на идее частичного поглощения и частичного отражения от освещенной поверхности электромагнитных волн определенной длины;
- б) на мысли о том, что восприятие одного цвета подавляется воздействием на глаза человека другого цвета;
- в) на идее о «вычитании» из одного цвета всех возможных цветовых оттенков, кроме одного?

**14. Что утверждается в аффективно-моторной теории внимания, разработанной Н. Ланге и Т. Рибо:**

- а) аффекты (эмоции), переживаемые человеком, препятствуют внимательной регуляции движений;
- б) эмоции, переживаемые человеком, усиливают его внимание к объекту, который эти эмоции порождает, а движения способствуют произвольному регулированию внимания;
- в) чем меньше эмоций и движений, тем лучше внимание человека?

**15. Какова основная идея, содержащаяся в когнитивных теориях внимания:**

- а) внимание обеспечивает эффективную работу познавательных процессов человека;
- б) внимание способствует лучшему познанию человеком мира;
- в) внимание выполняет в познании функции отбора, фильтрации, усиления сигналов и распределения информации между разными «каналами» ее восприятия?

**16. Через сколько стадий в своем развитии внимание проходит у детей по Л.С. Выготскому и каково основное направление развития внимания в детском возрасте:**

- а) развитие внимания проходит шесть стадий в направлении от низшей к высшей психической функции;
- б) развитие внимания проходит через две стадии, от непроизвольного к произвольному;

в) развитие внимания проходит через четыре стадии, в течение которых оно постепенно превращается из непосредственного и произвольного в опосредствованное и произвольное?

**17. За что в свое время подвергалась критике ассоциативная теория памяти:**

- а) за то, что она не смогла объяснить все процессы памяти;
- б) за механическое понимание памяти и отсутствие объяснения избирательности ассоциаций (целенаправленности и организованности процессов памяти);
- в) за то, что она не смогла дать удовлетворительные ответы на вопросы, касающиеся избирательности и целенаправленности процессов памяти, связи памяти с мышлением, а также оказалась не в состоянии удовлетворительно объяснить случаи запоминания или припоминания человеком сложного материала сразу в целом?

**18. В чем заключался вклад Г. Эббингауза в изучение процессов памяти:**

- а) в раскрытии анатомо-физиологических основ памяти;
- б) в создании новой теории памяти;
- в) в разработке методов экспериментального изучения памяти и открытии новых ее законов?

**19. По каким основным признакам память человека делится на виды:**

- а) по времени хранения информации, участию воли, мнемотехническим средствам и участию мышления в процессах памяти;
- б) по запоминаемому материалу, времени его припоминания, точности воспроизведения, ошибкам припоминания;
- в) по связи с другими психическими явлениями, анатомо-физиологическим основам, легкости запоминания, устойчивости?

**20. Что такое объем кратковременной памяти:**

- а) максимальный объем пространства, который человек может одновременно воспринять и запомнить (запомнить то, что в нем находится);
- б) количество единиц запоминаемого материала, сохраняемого в течение 15—30 с в кратковременной памяти человека;
- в) самое длительное время, в течение которого запомненный материал может сохраняться в памяти человека?

**21. При каких условиях произвольная память человека может превзойти произвольную память по своей продуктивности:**

- а) когда человек не использует для запоминания мнемотехнических средств;
- б) когда человек тратит много времени на запоминание материала;
- в) когда памятью пользуются дети до подросткового возраста включительно?

**22. Какие виды памяти впервые были выделены и описаны в когнитивной психологии:**

- а) имплицитная, эксплицитная, эпизодическая, семантическая, автобиографическая, процедурная;
- б) кратковременная, долговременная, оперативная, непосредственная, опосредствованная, генетическая;
- в) логическая, механическая, произвольная, непроизвольная, осознаваемая, неосознаваемая?

**23. Что такое закон забывания Г. Эббингауза:**

- а) закон, по которому происходят все процессы забывания человеком любого материала;
- б) закон, в соответствии с которым человек постепенно забывает однажды механически выученный им бессмысленный материал без его последующего повторения;
- в) закон, в котором утверждается, что вначале человеком забывается то, что он запомнил недавно, а затем — то, что он запомнил давно?

**24. Что утверждается в законе Б.В. Зейгарник:**

- а) память человека с возрастом ухудшается;
- б) человек лучше сохраняет в своей памяти материал, связанный с незавершенными им делами, чем материал, связанный с завершенными делами;
- в) если человек постоянно занимается умственным трудом, то его память лучше сохраняется?

**25. Что называют реминисценцией в психологии памяти:**

- а) случайное, непроизвольное припоминание чего-либо давно забытого или долгое время не вспоминаемого;
- б) припоминание чего-либо, сопровождаемое эмоциональными переживаниями;
- в) старательное припоминание человеком чего-либо?

**26. Какие стадии развития памяти (ее виды), возникающие в процессе филогенетического развития памяти, выделены и описаны П.П. Блонским:**

- а) непосредственная, опосредствованная, память как низшая и память как высшая психическая функция;
- б) непроизвольная, механическая, произвольная, слепопроизвольная;
- в) двигательная, эмоциональная, образная, логическая?

**27. Какие закономерности онтогенетического развития памяти были установлены А.Н. Леонтьевым:**

- а) лучшее запоминание в детстве конкретных предметов и событий и лучшее запоминание взрослыми людьми идей и абстрактных вещей;
- б) преобладание в детстве памяти как низшей психической функции и ускоренное развитие памяти как высшей психической функции начиная с подросткового возраста;

в) изменение с возрастом используемых людьми мнемотехнических средств, их постепенное усложнение?

**28. Каковы основные виды воображения:**

- а) активное, пассивное, произвольное, произвольное, продуктивное, репродуктивное;
- б) зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое, двигательное;

74. Каковы основные виды воображения:

- а) активное, пассивное, произвольное, произвольное, продуктивное, репродуктивное;
- б) зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое, двигательное;
- в) непосредственное, опосредствованное, сознательное, бессознательное, творческое, нетворческое?

**29. Каковы основные функции воображения:**

- а) изучение человеком собственного внутреннего мира (сознания), решение задач в уме с помощью манипулирования образами предметов;
- б) уход в мир фантазий и грез, отрыв от реальной действительности с целью отдыха;
- в) творческое преобразование действительности, планирование и программирование поведения, психодиагностическая функция, психотерапевтическая функция?

**30. Какое из приведенных ниже определений мышления человека является правильным:**

- а) мышление — это умственные действия человека, приводящие к наилучшим результатам;
- б) мышление — это процесс решения задач, опосредствованного и глубокого познания действительности в обобщенной форме (на уровне понятий), проникновения в суть вещей за пределы непосредственно воспринимаемого с помощью органов чувств;
- в) мышление — это умелое приспособление человека к окружающей действительности?

**31. Каковы основные виды мышления:**

- а) математическое, лингвистическое, логическое, физическое, техническое, художественно-творческое;
- б) теоретическое, практическое, творческое, нетворческое, наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое;
- в) сознательное, бессознательное, интуитивное, последовательное, непоследовательное, правильное, неправильное?

**32. В чем проявляются различия между логическим и психологическим подходами к изучению мышления:**

- а) логика изучает только абстрактное мышление; психология исследует конкретное мышление;

б) логика выделяет и формулирует правила рассуждений; психология как наука определением и формулировкой этих правил не занимается;

в) логика изучает особенности и законы словесно-логического мышления; психология исследует все виды мышления, их индивидуальные особенности, а также связи с другими психическими явлениями?

**33. Какие теории мышления существовали и разрабатывались в психологии:**

а) ассоциативная, гештальтпсихологическая, бихевиористическая, деятельностьная, когнитивная;

б) психоаналитическая, гуманистическая, экзистенциальная, глубинная, рациональная;

в) эмоциональная, личностная, коммуникативная, интерактивная?

**34. Кто из известных зарубежных ученых внес наибольший вклад в изучение мышления:**

а) К. Левин, У. Джемс, В. Вундт, Э. Титченер, Т. Рибо;

б) М. Вертгеймер, В. Келер, Д. Гилфорд, Г.Ю. Айзенк, Ж. Пиаже;

в) З. Фрейд, Г. Олпорт, Г. Келли, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм?

**35. Кто из известных российских ученых внес значительный вклад в изучение мышления:**

а) А.А. Смирнов, Б.М. Теплов, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник;

б) А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.С. Мерлин, Е.Н. Соколов, Е.П. Ильин;

в) С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Я.А. Пономарев?

**36. Каковы основные положения теории интеллекта Ж. Пиаже:**

а) основные структурные единицы процессов мышления — операции. Оно формируется и развивается в результате ассимиляции и аккомодации, возникает из практических действий человека с материальными предметами;

б) основные структурные единицы мышления — действия. Оно формируется и развивается поэтапно в результате интериоризации практических действий с реальными материальными предметами;

в) основные структурные единицы мышления — понятия. Оно формируется и развивается в результате освоения человеком понятий?

**37. Что изучал в мышлении детей (в плане его развития) Л.С. Выготский:**

а) процесс превращения внешних практических действий во внутренние, умственные действия;

б) процесс формирования понятий;

в) освоение детьми способов решения разнообразных задач?

**38. Что чаще всего в научной литературе называют интеллектом:**

- а) познавательные способности человека;
- б) умение решать задачи в уме;
- в) совокупность общих и специальных умственных способностей человека?

**39. Как называются наиболее известные тесты интеллекта:**

- а) тест Векслера, тест Айзенка, тест Амтхауэра, тест Равена;
- б) тест Кеттела, тест Роршаха, тематический апперцептивный тест, тест незавершенных предложений;
- в) тест Бурдона, тест Крепелина, тест Левина, тест Пиаже?

**40. Какие стадии в развитии мышления детей изучены и выделены Ж. Пиаже:**

- а) примитивная, эмоциональная, рациональная, логическая;
- б) сенсомоторная, дооперациональная, стадия конкретных операций, стадия формальных операций;
- в) двигательная, образная, слуховая, волевая?

**41. Какие стадии в развитии мышления были выделены и описаны Л.С. Выготским:**

- а) ассоциативная, гештальтпсихологическая, бихевиористическая, деятельностьная;
- б) двигательная, образная, логическая, интеллектуальная;
- в) синкретическая, комплексная, стадия псевдопонятий, стадия настоящих понятий?

**42. Какие этапы развития умственных действий выделены в теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина:**

- а) ориентировочный, практически-действенный, громко-речевой, беззвучно-речевой, внутренне-речевой;
- б) организационный, планирующий, действенный, контролирующий, завершающий;
- в) межличностный, индивидуальный, эмоциональный, рациональный, логический?

**43. В чем состоит основная идея, касающаяся приоритетного направления развития мышления у детей по В.В. Давыдову:**

- а) в общем интеллектуальном развитии детей преимущество должно быть отдано практическому мышлению;
- б) теоретическому мышлению в общем интеллектуальном развитии должен быть отдан приоритет;
- в) интеллект детей надо развивать на примерах решения задач, демонстрируемых взрослыми людьми?

**44. Чем отличаются психологический и лингвистический подходы к изучению речи человека:**

а) психологический подход к изучению речи состоит в ее использовании как средства психодиагностики и психотерапии; лингвистов интересуют различия между разными видами речи;

б) психология интересуется тем, как человек осваивает язык и речь; лингвистика этой проблемой не занимается;

в) психология изучает речь как познавательный процесс и его связи с другими психологическими особенностями человека; лингвистика исследует виды речи и их особенности сами по себе?

#### **45. Каковы основные виды речи человека, интересующие психологов:**

а) внешняя, внутренняя, диалогическая, монологическая, вербальная, невербальная;

б) научная, разговорная, устная, письменная, нормативная, ненормативная;

в) литературная, нелитературная, грубая, культурная, свернутая, развернутая?

#### **46. Каковы особенности внутренней речи:**

а) неправильность с грамматической точки зрения, отсутствие звукового сопровождения, невозможность ее полностью выразить словами;

б) неосознанность, участие в психологической саморегуляции, предикативность, агглютинированность;

в) сопровождение жеста, мимикой, пантомимикой, скрытость смысла, непонятность значений, используемых в ней слов?

#### **47. Что представляют собой аргументы в пользу натуральной теории происхождения речи:**

а) языки имеются не только у людей, но и у животных; давность возникновения и длительность развития речи у людей; наличие у людей и животных способности произносить одни и те же звуки;

б) речь людей и животных имеет естественное происхождение; жесты и мимика человекообразных обезьян напоминают жесты и мимику человека; речь человека выражает его естественные состояния;

в) невозможность обучить животных человеческой речи; высокая скорость усвоения речи детьми в раннем возрасте; одинаковость сроков и законов освоения устной речи детьми, говорящими на разных языках?

#### **48. Что представляют собой аргументы в пользу социальной теории происхождения речи:**

а) ребенок не начинает говорить на любом языке, если его этому не обучают; человек всегда говорит на том языке, на котором говорят окружающие его люди; существуют успешно работающие методы обучения языкам и видам речи;



б) человеческая речь существует только у людей; доказано, что именно люди когда-то придумали разные языки; практически все знания, которыми обладают люди, представлены (отражены) в языках;

в) люди изобрели и стали когда-то печатать книги; количество языков, которыми пользуются люди, постоянно растет; лингвистика, или языкознание, относится к гуманитарным и социальным наукам?

**49. Кто из ученых первым поставил и решил проблему соотношения мышления и речи и в чем заключалось это решение:**

а) С.Л. Рубинштейн. Мышление и речь отдельно друг от друга не существуют и никогда не существовали, их синтез представляет собой словеснологическое мышление;

б) Л.С. Выготский. Мышление и речь имеют разные корни, они развивались на начальных этапах их становления независимо друг от друга, а их соединение друг с другом произошло на относительно позднем этапе филогенеза;

в) А.Н. Леонтьев. Мышление через деятельность тесным образом связано с речью; формирование и развитие деятельности приводит к развитию мышления и речи человека?

**50. Что такое нормальные (типичные) психические состояния людей:**

а) состояния, находясь в которых люди совершают разумные поступки;

б) состояния, в которых здоровые люди находятся большую часть времени своего бодрствования;

в) состояния, в которых может находиться любой физически и психически здоровый человек, когда он сознательно контролирует свое поведение?

**51. Какие состояния называют ненормальными (нетипичными): а) состояния, находясь в которых, человек неадекватно воспринимает и оценивает то, что происходит с ним и вокруг него, и неправильно реагирует на происходящее;**

б) состояния, при которых у человека возникает повышенное беспокойство;

в) состояния, сопровождаемые странными жестами, мимикой, пантомимикой?

**52. Что такое «пиковое переживание» как психическое состояние:**

а) состояние крайне выраженного беспокойства, тревоги;

б) состояние наивысшего подъема, вдохновения, в котором человек чувствует себя счастливым;

в) состояние, в котором человеку кажется, что его жизнь уже подходит к концу?

**53. Что такое установка как психическое состояние человека:**

а) убежденность человека в том, что сложившееся у него мнение является правильным;

б) нежелание человека менять свое поведение;

в) физическая или психологическая предрасположенность, готовность человека к выполнению определенной деятельности или конкретных, целенаправленных действий?

### Бланк ответов

Рядом с номером вопроса укажите выбранный вариант ответа (а, б или в)

1		9		17		25		33		41		49	
2		10		18		26		34		42		50	
3		11		19		27		35		43		51	
4		12		20		28		36		44		52	
5		13		21		29		37		45		53	
6		14		22		30		38		46			
7		15		23		31		39		47			
8		16		24		32		40		48			

### Критерии оценки:

Отметка	Процент*	Уровни освоения
<b>5</b>	87–100 %	высокий
<b>4</b>	66–86 %	оптимальный
<b>3</b>	42–65 %	удовлетворительный
<b>2</b>	2–41 %	неудовлетворительный
<b>1</b>	0–1 %	не выполнено

\*Процент заработанных баллов за работу из максимально возможного количества баллов за работу.

### Практическая работа №3

**Тема: Память.**

#### 1. Материально-техническое обеспечение:

- Компьютер,
- Проектор.

2. Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

3. Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).

4. Раздаточные материалы

5. Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** формирование представлений о памяти, ее видах, процессах и механизмах, и ее значении в жизни человека, формирование умений логически и полно выстраивать ответ; Развивающая: содействовать развитию процесса памяти, изучение индивидуальных особенностей памяти обучающихся, развивать умения анализировать и творчески мыслить, сравнивать и выделять главное; формирование интереса к специальности, стремления к глубокому освоению знаний в связи с другими специальными дисциплинами, осознание ценности получаемых знаний на уроке для профессионального становления;

**Задачи:**

1. Изучить, особенности памяти студентов.
2. Рассмотреть основные процессы памяти.
3. Выявить, какие существуют виды памяти.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:**

- Понятие о памяти. Физиологические особенности памяти.
- Основные процессы памяти.
- Виды памяти.
- Мнемотехнические приёмы запоминания информации.

**Задание 1.** Изучение слуховой вербальной памяти и способов запоминания.

**Цель:** изучение индивидуальных особенностей слуховой вербальной памяти.

Экспериментальный материал: 12 пар слов, не связанных по смыслу.

Описание методики: испытуемому нужно заучить 12 пар слов (Приложение). Экспериментатор зачитывает один раз слова парами, испытуемый запоминает их. Затем экспериментатор читает первое слово каждой пары, а испытуемый записывает второе. После первой попытки экспериментатор вновь читает слова парами, испытуемый проверяет и старается запомнить то, что не удалось с первого раза. Так продолжается до полного запоминания.

Инструкция: «Сейчас Вы будете запоминать пары слов. Я прочитаю Вам слова парами, Вы должны постараться их запомнить. Затем я буду читать первое слово каждой пары, а Вы будете записывать второе. Если Вы не можете вспомнить какое-то слово, ставьте прочерк. После первой попытки я еще раз прочитаю слова парами, Вы должны проверить свои ответы, отметить правильные, ничего не записывая и постараться запомнить все еще раз. Затем я опять буду читать первые слова каждой пары, а Вы снова записывать все вторые слова, которые сможете вспомнить. Такая процедура будет продолжаться до полного заучивания. Первые слова каждой пары

записывать не надо.

После каждой попытки Вы должны закрыть все написанное до этого и каждый раз вспоминать заново».

Обработка и анализ результатов: фиксируются слова, воспроизведенные испытуемым в каждой попытке.

Подсчитываются следующие показатели:

1. Количество проб, потребовавшихся для полного запоминания всех слов. Результаты сравниваются со шкалой оценок.

2. Количество слов, правильно воспроизведенных в каждой пробе. По результатам этих подсчетов строится график.

3. Определяется степень осмысленности запоминания. Для этого подсчитывается количество слов, запомненных механически, и слов, которые запоминались с использованием каких-либо мнемических приемов: ассоциация по сходству, по противоположности, с помощью построения зрительного образа и т.д. Записываются все использованные для запоминания приемы.

4. Показатель уровня развития вербальной памяти - количество проб, потребовавшихся для запоминания (таблица 6).

Таблица 6

Оценка	1	2	3	4	5
Количество проб	6 и более	4-5	3	2	1

5. По графику определяется характер динамики запоминания, который сопоставляется со степенью осмысленности процесса: сразу ли начали применяться мнемотехнические приемы, если нет, то на какой пробе.

6. Степень осмысленности запоминания определяется по величине отношения количества слов, запомненных механически к количеству слов, запомненных с использованием каких-либо приемов: чем больше величина этого отношения, тем ниже осмысленность запоминания.

На основе сопоставления со шкалой оценок делается вывод об уровне развития слуховой вербальной памяти.

По характеру и динамике запоминания определяется преобладание механического или осмысленного запоминания, владение приемами запоминания.

## **Задание 2. Изучение вербальной памяти (на числа)**

**Цель:** изучение индивидуальных особенностей вербальной памяти.

Экспериментальный материал: три набора двузначных чисел, секундомер.

Описание методики: испытуемому предлагается запомнить три разных набора двузначных чисел тремя различными способами: зрительно, на слух и записывая под диктовку. Время предъявления каждого набора -30 секунд.

Инструкция: «Сейчас я покажу Вам набор двузначных чисел на короткий срок. Вы должны постараться его запомнить, а по истечении времени записать все числа, которые удастся вспомнить. Затем сделаем аналогичную работу с другим набором чисел, но Вы будете запоминать их на слух. В третьей серии Вы будете записывать числа под диктовку, а затем, не глядя на запись, постарайтесь еще раз записать те из них, которые удалось запомнить».

Обработка и анализ результатов: ответы испытуемого сравниваются с исходными данными (см. Приложение 1). Подсчитывается количество правильно воспроизведенных чисел в каждой серии, которое затем сравнивается с оценочной шкалой (таблица 7).

Таблица 7

Оценка	1	2	3	4	5
Кол-во правильных ответов при зрительном запоминании	6 и менее	7	8-10	11	12
Кол-во правильных ответов при слуховом запоминании	3 и менее	4-5	6-9	10-11	12
Кол-во правильных ответов при комплексном запоминании	4 и менее	5-6	7-10	11	12

После сравнения индивидуальных результатов со шкалой оценок делается вывод о преобладающей роли того или иного анализатора в запоминании вербального материала.

### Задание 3. Изучение долговременной вербальной памяти

**Цель:** изучение индивидуальных особенностей долговременной вербальной памяти.

Описание методики: Вспоминаются пары слов, заучиваемые в задании 1, при этом экспериментатор зачитывает первые слова каждой пары, испытуемый записывает вторые.

Инструкция: «Сейчас мы попробуем вспомнить те пары слов, которые мы заучивали на прошлом занятии. Я буду читать первые слова каждой пары, Вы - записывать вторые».

Обработка результатов

Подсчитывается количество правильно воспроизведенных слов,

которое затем сравнивается с оценочной шкалой.

#### Оценка результатов

После сравнения результатов испытуемого с оценочной шкалой делается вывод об уровне развития долговременной вербальной памяти (таблица 8).

Таблица 8

Оценка	1	2	3	4	5
Количество проб	2 и более	3-5	6-10	11	12

### Практическая работа №4

**Тема: Развитие памяти.**

#### Материально-техническое обеспечение:

- Компьютер,
- Проектор.
- Доступ к сети Интернет.
- Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
- Раздаточные материалы
- Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** закрепление знаний о характеристиках памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

#### Задачи:

1. Проверка уровня зрительной и слуховой памяти через комплекс упражнений.
2. Работа по развитию произвольной памяти.
3. Описать и проанализировать мнемотехнические приёмы запоминания информации.

#### Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- Понятие о памяти. Физиологические особенности памяти.
- Основные процессы памяти.
- Виды памяти.
- Мнемотехнические приёмы запоминания информации.

#### Теория.

Память – основа всей психической деятельности, она является важнейшей познавательной функцией, лежит в основе развития и обучения. «Без памяти, - писал С. Л. Рубинштейн, - мы были бы существами на мгновения. Наше прошлое было бы мертво для будущего. Настоящее, по мере его протекания, безвозвратно исчезло бы в прошлом».

Основные виды памяти

Формы проявления памяти весьма многообразны, так как она связана с различными сферами жизни человека, с его особенностями. Все виды памяти можно условно разделить на три группы:

1. Что запоминает человек (предметы и явления, мысли, движения, чувства). Соответственно этому различают двигательную, словесно-логическую и образную память;
2. Как человек запоминает (случайно или преднамеренно). Здесь выделяют произвольную и произвольную память;
3. Как долго сохраняется запомненное. Это кратковременная, долговременная и оперативная память.

Все виды памяти необходимы и самоценны, в процессе жизни взрослого человека они не исчезают, а обогащаются, взаимодействуют между собой.

Память бывает: 1. зрительная 2. слуховая 3. моторная

Зрительная память хранит ту информацию, которую мы получили путем наблюдений, то есть запомнили увиденное.

Слуховая память отвечает за все звуковые ощущения, когда-либо испытанные нашим организмом.

Моторная память особая. Это своеобразный способ учиться на своих ошибках: когда наш организм делает что-то, он автоматически запоминает этот процесс. Так мы учились ходить, есть, так мы пишем буквы.

Процессы памяти: запоминание, сохранение, забывание и воспроизведение. Чтобы лучше запоминать информацию, важно знать ее законы. Вашему вниманию предлагаются приемы развития внимания, рассмотренные в книге Д.Букина «Развитие памяти по методикам спецслужб».

### **Упражнение 1**

Долго удерживать внимание на одном предмете не так просто, как кажется на первый взгляд. Попробуйте рассмотреть что-либо, что есть у вас под рукой, например, свои наручные часы. Изучите их во всех деталях, во всех подробностях. Осмотрите каждое деление на циферблате, каждую царапину на корпусе. Изучили всё? Не останавливайтесь, попытайтесь найти в них что-то новое.

Через пару минут такого занятия вам будет сложно удерживать внимание на часах. Вы вдруг заметите, что думаете не о часах – ассоциации, цепляясь одна за другую, уведут ваши мысли все дальше и дальше. Например, вы думали о часах, стараясь сосредоточиться. Потом, глядя на цифру 11, вы вспомнили, что должны были договориться о важной встрече в 11:00. Потом вы стали думать о коллеге, который также должен был участвовать во встрече, потом о книге, про которую вам рассказывал коллега, потом... Вы забыли про часы. Сможете проделать обратный путь? Вспомните, как вы пришли от часов к тому, о чем думали. Вернитесь обратно по цепочке ассоциаций к часам и продолжайте изучать их. Вспомните, что вы думали о книге, принадлежащей коллеге, потом о самом коллеге, потом о встрече, на которой вы должны присутствовать, потом о времени начала встречи – 11:00. Вспомните, что это время связано с числом 11 на циферблате, а циферблат – с часами. Выполняя это упражнение, вы тренируете способность управлять вниманием.

### **Упражнение 2.**

#### **Пары предметов, 4 × 3**

[http://improve-memory.net/smb\\_pairs/1](http://improve-memory.net/smb_pairs/1)

### **Упражнение 3.**

Попробуйте наблюдать за чем-либо, не ставя себе целей выяснить что-то конкретное. Например, вы сидите в кафе и кого-то ждете. Замечайте всю обстановку, не концентрируясь на чем-то специально. Если вы увидите что-то интересное, отметьте это для себя, но не сужайте поля наблюдения, продолжайте наблюдать за всем вокруг. Не оценивайте, не хвалите, не ругайте – наблюдайте безучастно, как будто происходящее отделено от вас толстым стеклом.

### **Упражнение 4.**

#### **Спички. Первый уровень**

<http://improve-memory.net/matches/1>

### **Упражнение 5.**

#### **Матрицы.**

<http://improve-memory>

### **Упражнение 6.**

#### **Шахматный король.**

<http://improve-memory.net/chess/9/>

### **Упражнение 7.**

#### **Карта**

<http://improve-memory.net/maps/1/>



## Практическая работа №5

**Тема: Внимание.**

**Материально-техническое обеспечение:**

- Компьютер,
- Проектор.
- Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point
- Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
- Раздаточные материалы.
- Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** Формирование знаний и умений по изучению познавательных процессов личности.

Исследование свойств внимания.

**Задачи:**

1. Исследование уровня развития внимания через комплекс методик.
2. Описать и проанализировать результаты исследования свойств внимания.

**Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

Функции внимания, его свойства и виды.

Теоретические подходы к пониманию внимания.

Формирование и развитие внимания.

**Задание 1. Изучение объема, переключения и распределения внимания**

*Цель исследования:* изучение индивидуальных особенностей объема, переключения и распределения внимания.

*Экспериментальный материал:* черно-красная таблица Горбова; секундомер.

*Описание методики:* В таблице 24 красных числа и 25 черных чисел (7 x 7) (см. Приложение

2). Работа состоит из трех серий:

*1 серия.* Испытуемый находит, показывает и называет черные числа в возрастающем порядке (от 1 до 25).

*2 серия.* Испытуемый находит, показывает и называет красные числа в убывающем порядке (от 24 до 1).

*3 серия.* Испытуемый попеременно находит, показывает и называет черные числа в возрастающем, а красные в убывающем порядке.

Экспериментатор фиксирует время работы в каждой серии и следит за правильностью ответов. Если он замечает ошибку, то называет правильный ответ испытуемому, но не показывает его на таблице и работа продолжается без остановки. Ошибкой считается неправильно названное число, цвет или неправильно показанное число и цвет. Исправления, сделанные самим испытуемым в процессе работы не рассматриваются как ошибки.

*Инструкция:*

*Для 1 серии:* «Перед Вами таблица, на которой в случайном порядке расположены черные и красные числа. Вы должны находить, показывать и называть черные числа в возрастающем порядке от 1 до 25. Работать нужно как можно быстрее и без ошибок».

*Для 2 серии:* «А теперь Вы должны находить, показывать и называть красные числа в убывающем порядке от 24 до 1».

*Для 3 серии:* «Сейчас Вы должны будете выполнять оба задания одновременно, т.е. попеременно находить, показывать и называть черные числа в возрастающем, а красные в убывающем порядке с названием цвета. Например, 1 - черная, 24 - красная, 2 - черная, 23 - красная и т.д. Цвет в этой серии называть обязательно. Если Вы ошибаетесь, я Вас поправлю, и Вы должны не останавливаясь продолжать работу».

*Обработка и анализ результатов:* экспериментатор фиксирует время выполнения каждой серии (Т1, Т2 и Т3) и количество ошибок. Для слежения за правильностью ответов испытуемого экспериментатор заранее заготавливает контрольную таблицу (таблица 9), в которой число, названное испытуемым, вычеркивается, а ошибка обводится.

*Таблица 9*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
									0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4	3	2	1		9		7		5	4	3	2	1	0										

Время работы и количество ошибок по каждой серии заносятся в таблицу 10.

*Таблица 10*

Показатель	1 серия	2 серия	3 серия
Время работы			
Количество ошибок			

При обработке результатов используются следующие формулы:  $t_o = \frac{t_1 + t_2}{2}$

Объем внимания: Распределение внимания:

$$t_p = t_a$$

Переключение внимания: , где,  
и тд. - время работы в 1, 2, 3 серии

$$t_1 \quad t_2$$

$$t_n = t_3 - (t_1 + t_2)$$

Полученные результаты переводятся в стандартные баллы по шкале оценок (таблица 11).

Таблица 11

Показатели	1	2	3	4	5
Объем внимания	61 и более	51-60	38-50	30-37	29 и менее
Распределение внимания	321 и более	261-320	171-260	131-170	130 и менее
Переключение внимания	201 и более	161-200	91-160	51-90	50 и менее

Ошибки учитываются как дополнительный показатель. Если испытуемый допускает более четырех ошибок, то его общая оценка снижается на 1 балл.

На основе сравнения собственных результатов со шкалой оценок делается вывод об уровне развития объема, распределения и переключения внимания.

### *Задание 2. Изучение концентрации внимания*

*Цель исследования:* изучение индивидуальных особенностей концентрации внимания.

*Экспериментальный материал:* таблица с перепутанными линиями; секундомер.

*Описание методики:* На рисунке 25 перепутанных линий (см. Приложение 3). Один конец каждой линии находится слева, другой -справа. Испытуемый прослеживает каждую линию взглядом слева направо и находит второй ее конец. Время работы - 5 минут.

*Инструкция:* «На рисунке перед Вами 25 перепутанных линий. Один конец каждой линии находится слева, другой - справа. ваша задача -прослеживать каждую линию по порядку слева направо только глазами, не пользуясь другими средствами (карандашом, пальцем и т.п.). Число, которое стоит около найденного правого конца прослеживаемой линии -выписать. Старайтесь работать быстро и внимательно. Время работы - 5 минут».

*Обработка и анализ результатов.*

Фиксируются номера правых концов прослеживаемых линий.

Для проверки правильности ответов используется ключ (см. Приложение 1). Подсчитывается общее число правильно прослеженных линий. Затем индивидуальный результат сравнивается с оценочной шкалой (таблица 12).

Таблица 12

Показатели	1	2	3	4	5
Кол-во правильно прослеженных линий	10 и боле	11-16	17-22	23-24	25

На основе сравнения собственных результатов с оценочной шкалой делается вывод об уровне развития концентрации внимания.

*Задание 3. Изучение концентрации и устойчивости внимания*

*Цель исследования:* изучение индивидуальных особенностей концентрации и устойчивости внимания.

*Экспериментальный материал:* корректурная таблица (см. Приложение 4); секундомер.

*Описание методики:* Метод корректурной пробы основан на применении специальных корректурных таблиц, в которых размещены построчно буквы, цифры, кольца Ландольта и другие фигуры. Знаки размещены в случайном порядке. Таблицы построены таким образом, что при малейшем отвлечении внимания человек теряет место, на котором была прервана работа, вычеркивает лишние знаки, пропускает знаки или целую строчку.

Задача испытуемого - с возможно большей скоростью просматривать таблицу, начиная каждую строчку слева направо, отыскивать и вычеркивать все встречающиеся буквы К, С, Е. Время работы - 10 минут. Через каждую минуту по сигналу экспериментатора испытуемый ставит вертикальную черту в том месте, где его застал сигнал.

*Инструкция:* «Перед Вами таблица с буквами, расположенными в случайном порядке. Вы должны внимательно просматривать каждую строчку таблицы, начиная слева направо, отыскивать и вычеркивать все встречающиеся буквы К, С и Е. Через каждую минуту я буду говорить «Черта», а Вы должны поставить вертикальную черту в том месте, где Вас застал сигнал и продолжать работу, не останавливаясь. Время работы - 10 минут. Начинать работу можно только по моей команде».

*Обработка и анализ результатов.*

Подсчитывается три показателя: 1) количество просмотренных строк; 2) количество просмотренных знаков за каждую минуту; 3) количество ошибок за каждую минуту. Результаты заносятся в таблицу 13.

Таблица 14

Показатель/мин	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во просмотренных знаков										
Кол-во ошибок										

Ошибкой считаются пропущенные и неправильно зачеркнутые знаки.

1. Подсчитывается коэффициент концентрации внимания по

формуле: 
$$k = \frac{S^2}{m}$$

где S - количество просмотренных строк, m - общее количество ошибок.

Полученный в результате подсчетов коэффициент k сравнивается с оценочной шкалой (таблица 15).

Таблица 15

Показатели	1	2	3	4	5
Кол-во концентрации внимания	40 и менее	41-80	81-500	501-1300	1301-1600

На основе сравнения собственных результатов с оценочной шкалой делается вывод об уровне развития концентрации внимания, а на основе анализа графика и характера ошибок делается вывод об устойчивости внимания.

### Практическая работа №6

**Тема: Развитие внимания.**

**Материально-техническое обеспечение:**

- Компьютер,
- Проектор.
- Доступ к сети Интернет.
- Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
- Раздаточные материалы
- Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** закрепление знаний о характеристиках внимания человека, обучение приемам развития внимания, отработка полученных навыков.

**Задачи:**

1. Развитие внимания.
3. Описать и проанализировать приемы развития внимания.

**Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

Функции внимания, его свойства и виды.

Теоретические подходы к пониманию внимания.

Формирование и развитие внимания.

### **Упражнение 1.**

Выполнение двух дел одновременно хорошо тренирует способность переключать внимание. Читайте две книги, по абзацу из каждой попеременно. Переключая каждые несколько секунд радио, слушайте две новостные радиостанции (достаивайте при этом в уме, о чем были пропущенные фрагменты программ). Смотрите две телепрограммы.

Не увлекайтесь – одновременное выполнение нескольких задач хорошо как упражнение для тренировки внимания, но неэффективно как способ справиться с большим количеством дел. Для выполнения упражнений 2,3 необходимо пройти по ссылке.

### **Упражнение 2.**

Таблицы Шульте, 5 × 5 с подсветкой.

<http://improve-memory.net/shult/1>

### **Упражнение 3.**

Установки. Первый уровень. Второй уровень.

<http://improve-memory.net/faces/1/>

### **Упражнение 4.**

Предметы на столе. Первый уровень.

<http://improve-memory.net/items/1/>

### **Упражнение 5.**

Карта. Второй уровень.

<http://improve-memory.net/>

### **Упражнение 6.**

Шахматный конь. Первый уровень.

<http://improve-memory.net/chess/1/>

## **Практическая работа №7**

**Тема: Мышление.**

**Материально-техническое обеспечение:**

- Компьютер,
- Проектор.
- Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
- Раздаточные материалы
- Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** Изучить основные операции мышления **Задачи:**

1. Познакомиться с субтестами вербального блока методики исследования мышления (тест Г. Айзенка, задания из Атласа для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека)
2. Установить вид мыслительной операции в каждом субтесте вербального блока
3. Проанализировать трудности при выполнении заданий (стереотипность мышления)

#### **Требования к знаниям и умениям:**

Знать:

Понятие, виды, операции и формы мышления. Теории мышления. Особенности творческого мышления. Развитие мышления.

#### **Теория.**

**Мышление** – психический процесс опосредованного и обобщенного отражения закономерных связей, существенных для решения проблемных задач [1].

Мыслительная деятельность людей совершается при помощи мыслительных операций: **сравнения, анализа и синтеза, абстрагирования, обобщения и конкретизации**. Все эти операции являются различными сторонами основной деятельности мышления – **опосредования**, т.е. раскрытия все более существенных объективных связей и отношений между предметами, явлениями, фактами. Рассмотрим основные операции мышления.

**Сравнение** – это сопоставление предметов и явлений с целью нахождения сходства и различия между ними. К. Д. Ушинский считал операцию сравнения основой понимания. Он писал: "...сравнение есть основа всякого понимания и всякого мышления. Все в мире мы познаем не иначе, как через сравнение... Если вы хотите, чтобы какой-нибудь предмет внешней среды был понят ясно, то отличайте его от самых сходных с ним предметов и находите в нем сходство с самыми отдаленными от него предметами: тогда только выясните себе все существенные признаки предмета, а это и значит понять предмет".

Сравнивая предметы или явления, мы всегда можем заметить, что в одних отношениях они сходны между собой, в других – различны. Признание предметов сходными или различными зависит от того, какие части или свойства предметов являются для нас в данный момент существенными. Нередко бывает так, что одни и те же предметы в одних случаях считаются сходными, в других - различными. Например, при сравнительном изучении домашних животных с точки зрения их пользы для человека выявляется много сходных признаков между ними, но при изучении их строения и происхождения обнаруживается много различий.

Сравнивая, человек выделяет, прежде всего, те черты, которые имеют важное значение для решения теоретической или практической жизненной задачи.

**Анализ** – это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части или мысленное выделение в нем отдельных свойств, черт, качеств. Воспринимая предмет, мы можем мысленно выделять в нем одну часть за другой и таким образом узнавать, из каких частей он состоит. Например, в растении мы выделяем стебель, корень, цветы, листья и пр. В данном случае анализ – мысленное разложение целого на составляющие его части. Анализ может быть и мысленным выделением в целом его отдельных свойств, признаков, сторон. Например, мысленное выделение цвета, формы предмета, отдельных особенностей поведения или черт характера человека и пр.

**Синтез** – это мысленное соединение отдельных частей предметов или мысленное сочетание отдельных их свойств. Если анализ дает знание отдельных элементов, то синтез, опираясь на результаты анализа, объединяя эти элементы, обеспечивает знание объекта в целом. Так, при чтении в тексте выделяются отдельные буквы, слова, фразы и вместе с тем они непрерывно связываются друг с другом: буквы объединяются в слова, слова – в предложения, предложения – в те или иные разделы текста. Или вспомним рассказ о любом событии – отдельные эпизоды, их связь, зависимость и т.д.

Развиваясь на основе практической деятельности и наглядного восприятия, анализ и синтез должны осуществляться и как самостоятельные, чисто умственные операции.

В каждом сложном процессе мышления участвуют анализ и синтез. Например, путем анализа отдельных поступков, мыслей, чувств литературных героев или исторических деятелей и в результате синтеза мысленно создается целостная характеристика этих героев, этих деятелей.

**Абстракция** – это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств. Например, чтобы усвоить доказательство геометрической теоремы в общем виде, надо отвлечься от частных особенностей чертежа – мелом или карандашом он выполнен, какими буквами обозначены вершины, абсолютная длина сторон и пр.

Выделенные в процессе абстрагирования признак или свойство предмета мыслятся независимо от других признаков или свойств и становятся самостоятельными объектами мышления. Так, у всех металлов мы можем выделить одно свойство – электропроводимость. Наблюдая за тем, как движутся люди, машины, самолеты, животные, реки и пр., мы можем выделить в этих объектах один общий признак – движение. С помощью абстрагирования мы можем получать абстрактные понятия – смелость, красота, дистанция, тяжесть, длина, ширина, равенство, стоимость и пр.

**Обобщение** – объединение сходных предметов и явлений по общим для них признакам. Обобщение тесно связано с абстракцией. Человек не смог бы обобщать, не отвлекаясь от



различий в том, что им обобщается. Нельзя мысленно объединить все деревья, если не отвлечься от различий между ними.

При обобщении за основу берутся те признаки, которые мы получили при абстрагировании, например, все металлы электропроводны. Обобщение, как и абстрагирование, происходит при помощи слов. Всякое слово относится не к единичному предмету или явлению, а к множеству сходных единичных объектов. Например, в понятии, которое мы выражаем словом «фрукты», соединены сходные (существенные) признаки, которые имеются в яблоках, грушах, сливах и др. В учебной деятельности обобщение обычно проявляется в определениях выводах, правилах.

**Конкретизация** – это мысленное представление чего-либо единичного, что соответствует тому или иному понятию или общему положению. Мы уже не отвлекаемся от различных признаков или свойств предметов и явлений, а, наоборот, стремимся представить себе эти предметы или явления в значительном богатстве их признаков. По существу, конкретное есть всегда указание примера, какая-либо иллюстрация общего. Конкретизация играет существенную роль в объяснении, которое мы даем другим людям. В особенности важна она в объяснениях, даваемых преподавателем детям. Выбору примера следует уделять серьезное внимание. Привести пример иногда бывает нелегко. В общем виде мысль кажется ясной, а указать конкретный факт не удается.

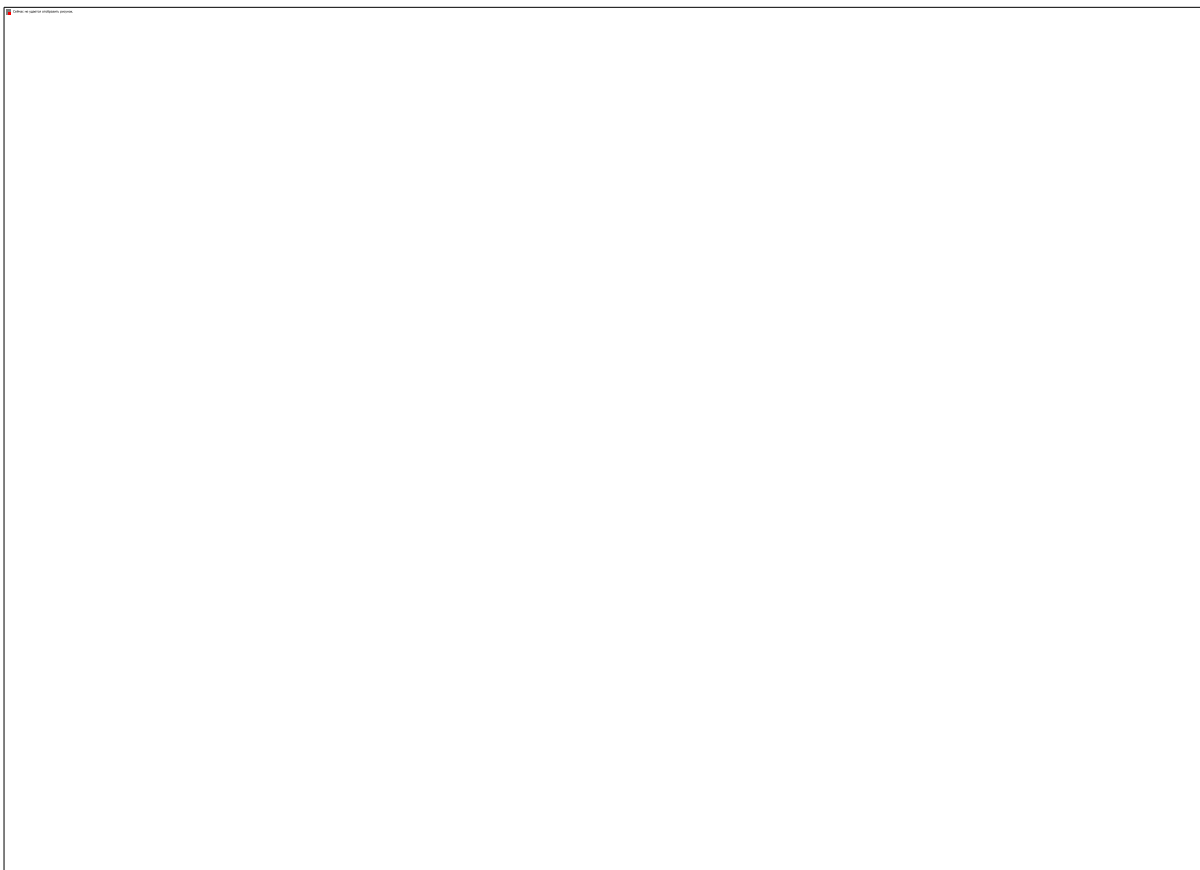


Рис. 1. Основные операции мышления

## 2. Исследование вербально-логического компонента мышления

Задание 1. По приведенным ниже буквам восстановите зашифрованные слова:

Образец: о, с, р, а = роса

1.1	Е, Р, О, М	1.4	Б, О, Н, Е	1.7	К, О, О, Н
1.2	Ш, К, А, А	1.5	А, С, О, К	1.8	Р, А, Н, А, Т
1.3	А, К, У, Р	1.6	Д, А, В, О,	1.9	Н, А, Б, А, Р

Задание 2. Используя отдельные буквы слова «Сокороконжка», напишите как можно больше новых слов (в именительном падеже ед. числа).

Образец: сорок, сон

Задание 3. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого и началом второго слова

Образец: тар(...)гар = таран-ан-гар

3.1	ОБЫ (...) КА	1.4	Б ----	----	АН
3.2	ГО (...)КОТ		Г ----	***	---- Б
3.3	СА (...)ОН		Х ----		---- АШКА

Задание 4. Найдите общее окончание для всех перечисленных слов, состоящее из трёх букв

ДР-----  
 М-----  
 ТР-----  
 Щ----- \* \* \*  
 ЯГ-----  
 Ц-----

Задание 5. Задание требует от вас внимательности, сообразительности, умения улавливать закономерности.

На бланке имеются 5 строчек по 5 слов в каждой. Слева перед каждой строчкой изображены значки (например): \* # \* & и т. п. Порядок расположения этих знаков соответствует порядку расположения букв в одном или нескольких словах, которые имеются в данной строке. Ваша задача – определить, в каких словах каждой строчки порядок расположения букв соответствует порядку расположения знаков. Таких слов в одной строке может быть от ни одного до пяти. Если все буквы в слове разные, то и знаки, обозначающие это слово, должны быть тоже разные. Если буквы в слове повторяются, то и знаки, обозначающие эти буквы, тоже должны повторяться.

Допустим, что у нас есть строчка: \* # \* & (марс, арфа, ОЗОН, такт)

Так как в слове ОЗОН первая и третья буквы одинаковые, а вторая и четвертая – разные, то если это слово обозначить знаками, то оно должно соответствовать следующему сочетанию: \* # \* &. Важно то, что условные знаки не соответствуют каким-либо определенным буквам, а обозначают лишь их порядок в слове.

Рассуждая аналогично, найдите зашифрованные слова среди других

% * ♣ * ♥	стена, слова, холод, чашка, орган, бидон
* ♠ & ☺	гонг, игла, рама, жижа, мама, дача
% @ \$ @	уран, окно, спорт, хата, азот, папа
↗ & % * \$ @	аромат, рекорд, пехота, скелет, импорт
# ♪ ♫ § ♪	баня, маска, уксус, краска, амеба, карта

Задание 6. Исключить слово, которое не объединяется в общее родовое понятие, к которому относятся все остальные

1. МОЛОКО, СЫР, СМЕТАНА, САЛО, ПРОСТОКВАША
2. БЕРЕЗА, СОСНА, ДУБ, СИРЕНЬ, ЕЛЬ
3. СКОРО, БЫСТРО ПОСТЕПЕННО, ТОРОПЛИВО, ПОСПЕШНО
4. СЕКУНДА, ЧАС, ВЕЧЕР, ГОД, НЕДЕЛЯ
5. ГОЛУБОЙ, НИЗКИЙ, СВЕТЛЫЙ, ВЫСОКИЙ, ГОРЬКИЙ
6. НЕНАВИДЕТЬ, ПРЕЗИРАТЬ, НЕГОДОВАТЬ, ВОЗМУЩАТЬСЯ, ПОНИМАТЬ

Задание 7. Согласно образцу, подберите к выделенному слову одно слово из трёх (слова даны в правой колонке), которое, на ваш взгляд, состоит в определенном отношении к выделенному.

Образец: **Рыба-сеть, муха – комар, комната, паутина**

1	Лопата-копать	Нож - острый, резать, указывать
2	Усталый- работа	Гордый – улыбка, успех, счастье
3	Удивление -странное	Страх – смелый, тревожный, утаенный
4	Лучшее-наихудшее	Медленнее – быстрее, лучше, быстрее
5	Трава-зеленое	Платок – ситцевый, большой, голубой
6	Скоро-никогда	Близко –нигде, далеко, где-то
7	Пламя-жар	Роза – шип, красная, аромат
8	Жар-большой	Куб –крашенный, маленький, зеленый

Задание 8. Определите смысл следующих пословиц

Образец: Нашла коса камень = непримиримость

1. Шила в мешке не утаишь
2. Делу время, потехе час
3. Не все золото, что блестит

4. Не в свои сани не садись
5. Цыплят по осени считают
6. Лес рубят – щепки летят
7. Не зная броду, не суйся вводу
8. Не говори гоп, пока не перепрыгнешь
9. Что написано пером, не вырубишь топором
10. За одного битого двух небитых дают

Задание 9. Используя материал Общих замечаний и рис. 1, определите какие операции мышления вы применяли при выполнении каждого задания.

Ответы запишите в таблице:

№ задания	Операции мышления
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Задание для самостоятельной работы:

Проанализируйте трудности при выполнении заданий (стереотипность мышления, недостаточность кругозора, трудности в установлении взаимосвязей между различными элементами, недостаточность словарного запаса, сложности в создании ассоциативных связей и т.д.).

Наши рекомендации: Один из лучших способов развития творческого мышление-решение задач (головоломки, ребусы, загадки, нахождение закономерностей и т.д.). Советуем обратиться к следующим источникам:

1. Айзенк Г.Ю. Проверь свои способности; Пер. с англ. А.Н. Лука, Предисл. Ф.Д. Горбова. - М.: Образ, 1991. - 144 с.

2. Жариков Е, Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. Книга для учащихся. -М.: Просвещение, 1991 г.-223 с.

3. Платонов К.К. Занимательная психология.- СПб: Питер Пресс, 1997-288с.

4. <http://freeref.ru/wievjob.php?id=868772>

## **Практическая работа №8**

**Тема:** Выполнение тестовых заданий по итогам 1 семестра.

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер или телефон, доступ на портал ЯКЛАСС, наличие интернета или при отсутствии технических возможностей распечатанные бланки вопросов и ответов.

**Цель:** осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

**Задачи:**

- выявить качество и уровень овладения знаниями и умениями, полученными на теоретических занятиях;
- обобщить материал, как систему знаний;
- проверить способность к творческому мышлению и самостоятельной деятельности;
- закрепить умение работать с тестовыми заданиями.

**Требования к знаниям и умениям:**

**уметь:**

- соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами;

**знать:**

- историю развития психологии;
- определение предмета психологии как науки;
- методы исследования психических явлений, применяемых в современной психологии;
- основные характеристики деятельности человека;

**иметь практический опыт:**

- владения методами психологического изучения темперамента и индивидуального стиля поведения;
- владения методами научного изучения характера;

**Порядок выполнения задания на портале дистанционного обучения:**

1. Зайдите в личный кабинет портала ЯКЛАСС.
2. Нажмите кнопку проверочные работы.
3. Найдите проверочную работу «Введение в психологию».
4. Выполните задания и сохраните ответы.

**Рекомендации по выполнению задания на печатных бланках:**

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.
2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.
3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.
4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.
5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.
6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.
7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.

Вариант теста №1

**Тестовые задания по итогам 1 семестра по курсу "Психология"**

**ФИО:** \_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_

**№1 (Балл 1) Когда и где возникла психология как наука:**

- 1  в Древней Греции в первом тысячелетии до н.э.;
- 2  в Германии в XIX в.?
- 3  во Франции в XVII в.;

**№2 (1) Какие функции приписывались душе в древнейших учениях о ней:**

- 1  быть источником переживаний;
- 2
- 3  быть источником жизни и всяких движений, наблюдаемых в мире?

**№3 (1) Каковы основные виды воображения:**

- 1  активное, пассивное, произвольное, произвольное, продуктивное, репродуктивное;
- 2  зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое, двигательное;
- 3  непосредственное, опосредствованное, сознательное, бессознательное, творческое, нетворческое?

№4 (1) Кому (чему) в древнейших учениях считалась присущей душа:

- 1  только человеку;
- 2  всему существующему на Земле;
- 3  человеку, растениям и животным?

№5 (1) Что изучал в мышлении детей (в плане его развития) Л.С. Выготский:

- 1  процесс превращения внешних практических действий во внутренние, умственные действия;
- 2  освоение детьми способов решения разнообразных задач?
- 3  процесс формирования понятий;

№6 (1) Что утверждает материалистическая точка зрения по вопросу о природе и происхождении психики:

- психика производна от материи, появляется на определенном этапе ее развития,
- 1  изменяется вместе и в зависимости от материального мира и деятельности живых существ в этом мире;
  - 2  психика материальна, как и все другое, существующее в мире;
  - 3  психика существует объективно и поэтому может изучаться с помощью объективных методов исследования?

№7 (1) Кто из известных российских ученых внес значительный вклад в изучение мышления:

- 1  А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.С. Мерлин, Е.Н. Соколов, Е.П. Ильин;
- 2  А.А. Смирнов, Б.М. Теплов, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, Б.В. Зейгарник;
- 3  С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, Я.А. Пономарев?

№8 (1) Кто подвел итоги древнейшего учения о душе в эпоху Античности и опубликовал первый обобщающий труд, посвященный душе:

- 1  Аристотель?
- 2  Демокрит;
- 3  Анаксагор;

№9 (1)

При каких условиях произвольная память человека может превзойти произвольную память по своей продуктивности:

- 1  когда памятью пользуются дети до подросткового возраста включительно?
- 2  когда человек тратит много времени на запоминание материала;
- 3  когда человек не использует для запоминания мнемотехнических средств;

№10 (1)

Каковы основные структурные составляющие деятельности человека по С.Л. Рубинштейну и А.Н. Леонтьеву:

- 1  действия и операции;

- 2  реакции, рефлексы и инстинкты;
- 3  умения и навыки?

№11 (1)

В чем заключался вклад Г. Эббингауза в изучение процессов памяти:

- 1  в разработке методов экспериментального изучения памяти и открытии новых ее законов?
- 2  в раскрытии анатомо-физиологических основ памяти;
- 3  в создании новой теории памяти;

№12 (1)

Какие события способствовали превращению психологии в опытную, естественнонаучно ориентированную науку:

- 1  признание настоящими науками только тех, в которых организуются и проводятся эксперименты;
- 2  потребность в практическом использовании психологических знаний?
- 3  достижения физиологии органов чувств и создание психофизики;

№13 (1)

Какой наукой является психология и какое место она занимает среди других наук:

- 1  она является гуманитарной наукой и среди этих наук занимает одно из центральных мест; она также занимает промежуточное место между гуманитарными, естественными и социальными науками;
- 2  она преимущественно является социальной наукой и среди них выступает как главная?
- 3  она является естественной наукой и среди них выступает как наука, тесным образом связанная с другими науками о природе;

№14 (1)

В чем выражается суть основного психофизического закона, и кто является его автором:

- 1  этот закон позволяет соотносить физическое и психическое самочувствие (самоощущение) человека. Авторы: И.М. Сеченов и В.М. Бехтерев;
- 2  он связывает между собой явления, изучаемые в психологии и физике. Авторы: Ж. Пиаже и А. Эйнштейн?
- 3  этот закон связывает силу ощущения человека с величиной вызывающего это ощущение физического стимула. Авторы: Э. Вебер и Г. Фехнер;

№15 (1)

Кто из ученых первым поставил и решил проблему соотношения мышления и речи и в чем заключалось это решение:

- 1  С.Л. Рубинштейн. Мышление и речь отдельно друг от друга не существуют и никогда



не существовали, их синтез представляет собой словеснологическое мышление;

А.Н. Леонтьев. Мышление через деятельность тесным образом связано с речью;

- 2  формирование и развитие деятельности приводит к развитию мышления и речи человека?

Л.С. Выготский. Мышление и речь имеют разные корни, они развивались на

- 3  начальных этапах их становления независимо друг от друга, а их соединение друг с другом произошло на относительно позднем этапе филогенеза;

#### №16 (1)

Какие стадии в развитии мышления были выделены и описаны Л.С. Выготским:

- 1  двигательная, образная, логическая, интеллектуальная;  
2  ассоциативная, гештальтпсихологическая, бихевиористическая, деятельностная;  
3  синкретическая, комплексная, стадия псевдопонятий, стадия настоящих понятий?

#### №17 (1)

Какова основная идея, содержащаяся в когнитивных теориях внимания:

- 1  внимание способствует лучшему познанию человеком мира;  
2  внимание обеспечивает эффективную работу познавательных процессов человека;  
3  внимание выполняет в познании функции отбора, фильтрации, усиления сигналов и распределения информации между разными «каналами» ее восприятия?

#### №18 (1)

Какие существуют теории восприятия:

- 1  психоаналитическая, бихевиористская, гуманистическая, поведенческая;  
2  природная, социальная, внутренняя, внешняя?  
3  категоризационная, конструктивная, деятельностная, экологическая;

#### №19 (1)

Когда в состав предмета психологии вошли бессознательные психические явления, и кто из ученых ввел их первым:

- 1  в XIX в., З. Фрейд;  
2  в XVIII в., Г. Лейбниц;  
3  в XX в., К. Юнг?

#### №20 (1)

Что такое когнитивная психология:

- 1  наука о том, как формируются и изменяются представления человека об окружающем мире, основанная в XVIII в.?  
2  наука о процессах восприятия и переработки информации человеком, появившаяся во второй половине XX в. в США;  
3  наука о психических процессах, возникшая еще в Древней Греции;

#### №21 (1)

Кто из ученых разрабатывал гештальтпсихологию:

- 1  М. Вертгеймер, В. Келер, К. Левин;
- 2  Д. Беркли, Д. Юм, Дж. Локк;
- 3  Т. Рибо, Ж. Пиаже, П. Жане?

№22 (1)

В чем состоит основная идея, касающаяся приоритетного направления развития мышления у детей по В.В. Давыдову:

- 1  в общем интеллектуальном развитии детей преимущество должно быть отдано практическому мышлению;
- 2  теоретическому мышлению в общем интеллектуальном развитии должен быть отдан приоритет;
- 3  интеллект детей надо развивать на примерах решения задач, демонстрируемых взрослыми людьми?

№23 (1)

Что представляет собой гештальтпсихология:

- 1  направление научных исследований, возникшее в Германии в начале XX в.?
- 2  направление научных исследований, возникшее во Франции в первой половине XX столетия;
- 3  направление научных исследований, существовавшее в Англии в XVIII в.;

№24 (1)

Каковы особенности внутренней речи:

- 1  сопровождение жестами, мимикой, пантомимикой, скрытость смысла, непонятность значений, используемых в ней слов?
- 2  неосознанность, участие в психологической саморегуляции, предикативность, агглютинированность;
- 3  неправильность с грамматической точки зрения, отсутствие звукового сопровождения, невозможность ее полностью выразить словами;

№25 (1)

Каковы основные виды речи человека, интересующие психологов:

- 1  научная, разговорная, устная, письменная, нормативная, ненормативная;
- 2  литературная, нелитературная, грубая, культурная, свернутая, развернутая?
- 3  внешняя, внутренняя, диалогическая, монологическая, вербальная, невербальная;

№26 (1)

Что такое объективные, или физиологические, методы исследования психических явлений:

- 1  методы, где для изучения психических явлений используют разнообразные физиологические процессы, регистрируемые с помощью приборов?
- 2  методы, в которых используются мнения нескольких психологов (физиологов), изучающих то или иное явление;

3  методы, которые отвечают предъявляемым к ним научным требованиям;

№27 (1)

Что представляют собой аргументы в пользу социальной теории происхождения речи:

- люди изобрели и стали когда-то печатать книги; количество языков, которыми
- 1  пользуются люди, постоянно растет; лингвистика, или языкознание, относится к гуманитарным и социальным наукам?
- ребенок не начинает говорить на любом языке, если его этому не обучают; человек
- 2  всегда говорит на том языке, на котором говорят окружающие его люди; существуют успешно работающие методы обучения языкам и видам речи;
- человеческая речь существует только у людей; доказано, что именно люди когда-то
- 3  придумали разные языки; практически все знания, которыми обладают люди, представлены (отражены) в языках;

№28 (1)

Что такое «пиковое переживание» как психическое состояние:

- 1  состояние наивысшего подъема, вдохновения, в котором человек чувствует себя счастливым;
- 2  состояние крайне выраженного беспокойства, тревоги;
- 3  состояние, в котором человеку кажется, что его жизнь уже подходит к концу?

№29 (1)

Как называются основные группы явлений, изучаемых в психологии:

- 1  восприятие, память, мышление, речь?
- 2  ощущения, сознание, мотивы поведения, эмоции;
- 3  познавательные процессы, психические состояния, свойства личности, массовидные (групповые) явления психики;

№30 (1)

Что такое операционализация как требование, предъявляемое к научным понятиям:

- 1  указание на действия, выполнив которые, любой ученый может удостовериться в том, что объем и содержание данного понятия не являются «пустыми»?
- 2  указание на условия использования данного понятия в научных текстах и рассуждениях;
- 3  указание на логические операции, использованные при определении понятия;

Вариант теста №2

**Тестовые задания по итогам 1 семестра по курсу "Психология"**

**ФИО:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**№1 (Балл 1)**

Какая измерительная шкала, применяемая для оценки психологических явлений, называется порядковой:

- 1  та, которая обеспечивает строгую последовательность производимых с ее помощью измерений?
- 2  та, которая устанавливает определенный порядок измерения величин;
- 3  та, с помощью которой измеренные величины можно расположить по порядку их следования друг за другом;

**№2 (1)**

Каковы основные виды воображения:

- 1  непосредственное, опосредствованное, сознательное, бессознательное, творческое, нетворческое?
- 2  активное, пассивное, произвольное, непроизвольное, продуктивное, репродуктивное;
- 3  зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое, двигательное;

**№3 (1)**

Каков основной признак наличия сознания у человека:

- 1  наличие речи и ее использование?
- 2  наличие способности адекватно (правильно) реагировать на внешние воздействия;
- 3  объективное отражение действительности на уровне достоверных и проверяемых знаний о ней;

**№4 (1)**

Когда психология превратилась в самостоятельную экспериментальную науку:

- 1  в XVIII в.;
- 2  в XX в.;
- 3  в XIX в.?

**№5 (1)**

Какая измерительная шкала, применяемая для оценки психологических явлений, называется интервальной:

- 1  та, которая позволяет сравнивать между собой (складывать, вычитать, умножать и

делить) получаемые величины, а также судить о том, какая из них и насколько (во сколько раз) больше или меньше другой?

- 2  та, которая может повторно применяться через определенные интервалы времени;
- 3  та, в которой между измеряемыми величинами установлены четкие границы;

#### №6 (1)

Какой метод исследования называют экспериментом:

- 1  метод, в котором для изучения явления используется какая-либо необычная, искусственно созданная или возникшая естественным путем ситуация, позволяющая наилучшим образом изучить психологическое явление;
- 2  метод, предполагающий применение специально подготовленных испытуемых для изучения того или иного психологического явления?
- 3  метод изучения некоторого явления в научной, оснащенной приборами лаборатории;

#### №7 (1)

Где и кем была основана первая в мире экспериментальная психологическая лаборатория:

- 1  в России В.М. Бехтеревым;
- 2  в США У. Джемсом;
- 3  в Германии В. Вундтом?

#### №8 (1)

Что называют восприятием движений:

- 1  восприятие и оценку человеком собственных перемещений в пространстве;
- 2  восприятие и оценку человеком изменений, которые происходят в предметах в момент их движений?
- 3  восприятие и оценку человеком скорости, направления, траектории, ускорения и замедления движений;

#### №9 (1)

В чем выражается суть основного психофизического закона, и кто является его автором:

- 1  он связывает между собой явления, изучаемые в психологии и физике. Авторы: Ж. Пиаже и А. Эйнштейн?
- 2  этот закон позволяет соотносить физическое и психическое самочувствие (самоощущение) человека. Авторы: И.М. Сеченов и В.М. Бехтерев;
- 3  этот закон связывает силу ощущения человека с величиной вызывающего это ощущение физического стимула. Авторы: Э. Вебер и Г. Фехнер;

#### №10 (1)

Какие события способствовали превращению психологии в опытную, естественнонаучно ориентированную науку:

- 1  достижения физиологии органов чувств и создание психофизики;

- 2  потребность в практическом использовании психологических знаний?
- 3  признание настоящими науками только тех, в которых организуются и проводятся эксперименты;

№11 (1)

Чем человек в психологическом плане принципиально отличается от животных:

- 1  у него есть мышление;
- 2  у него есть воля и сознание?
- 3  у него развита способность к обучению;

№12 (1)

Какой наукой является психология и какое место она занимает среди других наук:

- 1  она преимущественно является социальной наукой и среди них выступает как главная?
- 2  она является естественной наукой и среди них выступает как наука, тесным образом связанная с другими науками о природе;  
она является гуманитарной наукой и среди этих наук занимает одно из центральных
- 3  мест; она также занимает промежуточное место между гуманитарными, естественными и социальными науками;

№13 (1)

Что такое нативизм и эмпиризм в понимании природы и процессов восприятия:

- 1  точки зрения, согласно которым формирование образа восприятия зависит от действия врожденных механизмов восприятия (нативизм) и приобретаемого жизненного опыта (эмпиризм)?
- 2  точки зрения, согласно которым восприятие человека определяется действиями человека в природе (нативизм) и в обществе (эмпиризм);
- 3  точки зрения, согласно которым восприятие зависит от психологии человека (нативизм) и от его жизненного опыта (эмпиризм);

№14 (1)

Когда в состав предмета психологии вошли бессознательные психические явления, и кто из ученых ввел их первым:

- 1  в XIX в., З. Фрейд;
- 2  в XX в., К. Юнг?
- 3  в XVIII в., Г. Лейбниц;

№15 (1)

В чем проявляются различия между логическим и психологическим подходами к изучению мышления:

- 1  логика изучает особенности и законы словесно-логического мышления; психология исследует все виды мышления, их индивидуальные особенности, а также связи с другими психическими явлениями?

- 2  логика выделяет и формулирует правила рассуждений; психология как наука определением и формулировкой этих правил не занимается;
- 3  логика изучает только абстрактное мышление; психология исследует конкретное мышление;

№16 (1)

Что означает словосочетание «деятельностный подход к пониманию психики»:

- 1  использование деятельности человека для изучения его психики;
- 2  рассмотрение психики как деятельности по своему строению, функционированию и происхождению (генезису);
- 3  формирование и развитие психики человека через его деятельность?

№17 (1)

Что такое надежность метода психологического исследования:

- 1  отсутствие ошибок в практике применения данного метода?
- 2  понятность описания данного метода для тех, кто им пользуется;
- 3  устойчивость, постоянство получаемых с помощью данного метода результатов, если он используется в одних и тех же условиях или разными психологами;

№18 (1)

Что утверждается в законе Б.В. Зейгарник:

- 1  если человек постоянно занимается умственным трудом, то его память лучше сохраняется?
- 2  человек лучше сохраняет в своей памяти материал, связанный с незавершенными им делами, чем материал, связанный с завершенными делами;
- 3  память человека с возрастом ухудшается;

№19 (1)

В чем заключался вклад Г. Эббингауза в изучение процессов памяти:

- 1  в создании новой теории памяти;
- 2  в раскрытии анатомо-физиологических основ памяти;
- 3  в разработке методов экспериментального изучения памяти и открытии новых ее законов?

№20 (1)

Что изучал в мышлении детей (в плане его развития) Л.С. Выготский:

- 1  процесс формирования понятий;
- 2  освоение детьми способов решения разнообразных задач?
- 3  процесс превращения внешних практических действий во внутренние, умственные действия;

№21 (1)

Какие трудности возникли перед отечественными психологами в плане дальнейшей

разработки психологии как науки в советское время:

- 1  многие известные психологи покинули страну и выехали за рубеж, поэтому некому было разрабатывать психологию дальше;
- 2  научные, философские основы старой психологии не устраивали советскую власть, и она требовала от психологов переориентации на новую, материалистическую философию?
- 3  новой власти не нужны были психология как наука и психологи, поэтому она препятствовала ее разработке в нашей стране;

№22 (1)

Какое из приведенных ниже определений мышления человека является правильным:

- 1  мышление — это умелое приспособление человека к окружающей действительности?
- 2  мышление — это умственные действия человека, приводящие к наилучшим результатам;
- 3  мышление — это процесс решения задач, опосредствованного и глубокого познания действительности в обобщенной форме (на уровне понятий), проникновения в суть вещей за пределы непосредственно воспринимаемого с помощью органов чувств;

№23 (1)

Что такое валидность метода психологического исследования:

- 1  соответствие получаемых с помощью данного метода результатов тому, что должно было исследоваться?
- 2  полнота информации об изучаемом явлении, получаемой с помощью данного метода;
- 3  научная обоснованность данного метода исследования;

№24 (1)

Какова основная идея, содержащаяся в когнитивных теориях внимания:

- 1  внимание способствует лучшему познанию человеком мира;
- 2  внимание обеспечивает эффективную работу познавательных процессов человека;
- 3  внимание выполняет в познании функции отбора, фильтрации, усиления сигналов и распределения информации между разными «каналами» ее восприятия?

№25 (1)

Какие закономерности онтогенетического развития памяти были установлены А.Н. Леонтьевым:

- 1  лучшее запоминание в детстве конкретных предметов и событий и лучшее запоминание взрослыми людьми идей и абстрактных вещей;
- 2  изменение с возрастом используемых людьми мнемотехнических средств, их постепенное усложнение?
- 3  преобладание в детстве памяти как низшей психической функции и ускоренное развитие памяти как высшей психической функции начиная с подросткового возраста;

№26 (1)



Какое из следующих определений предмета психологии является наиболее правильным, соответствующим современному состоянию науки:

- 1  психология — это наука о поведении;
- 2  психология — это наука о сознании и его структуре;
- 3  психология — это наука о деятельности человека и психических явлениях, которые в ней формируются, развиваются и проявляются?

№27 (1)

Что называют верификацией научного понятия:

- 1  проверку правильности определения понятий с точки зрения методологических основ психологии?
- 2  приведение убедительных доказательств того, что данное понятие с логической точки зрения определено правильно;
- 3  практическую проверку того, что явление, определяемое данным понятием, действительно существует;

№28 (1)

Как называются стадии (уровни) развития психики у животных:

- 1  элементарная сенсорная психика, перцептивная психика, интеллект;
- 2  инстинкты, рефлексы, выученные (приобретенные) формы поведения;
- 3  ощущения, восприятие, память, мышление?

№29 (1)

Что такое валидность метода психологического исследования:

- 1  научная обоснованность данного метода исследования;
- 2  полнота информации об изучаемом явлении, получаемой с помощью данного метода;
- 3  соответствие получаемых с помощью данного метода результатов тому, что должно было исследоваться?

№30 (1)

Что такое операционализация как требование, предъявляемое к научным понятиям:

- 1  указание на условия использования данного понятия в научных текстах и рассуждениях;
- 2  указание на логические операции, использованные при определении понятия;
- 3  указание на действия, выполнив которые, любой ученый может удостовериться в том, что объем и содержание данного понятия не являются «пустыми»?

**Тестовые задания по итогам 1 семестра по курсу "Психология"**

**ФИО:** \_\_\_\_\_

**Группа:** \_\_\_\_\_

**№1 (Балл 1)**

Какие теории мышления существовали и разрабатывались в психологии:

- 1  эмоциональная, личностная, коммуникативная, интерактивная?
- 2  ассоциативная, гештальтпсихологическая, бихевиористическая, деятельностная, когнитивная;
- 3  психоаналитическая, гуманистическая, экзистенциальная, глубинная, рациональная

**№2 (1)**

Что такое закон забывания Г. Эббингауза:

- 1  закон, в котором утверждается, что вначале человеком забывается то, что он запомнил недавно, а затем — то, что он запомнил давно?
- 2  закон, в соответствие с которым человек постепенно забывает однажды механически выученный им бессмысленный материал без его последующего повторения;
- 3  закон, по которому происходят все процессы забывания человеком любого материала;

**№3 (1)**

Что утверждается в аффективно-моторной теории внимания, разработанной Н. Ланге и Т. Рибо:

- 1  чем меньше эмоций и движений, тем лучше внимание человека?
- 2  аффекты (эмоции), переживаемые человеком, препятствуют внимательной регуляции движений;  
эмоции, переживаемые человеком, усиливают его внимание к объекту, который эти
- 3  эмоции порождает, а движения способствуют произвольному регулированию внимания;

**№4 (1)**

Кто из ученых первый определил психологию как науку о сознании и предложил использовать интроспекцию для изучения его структуры и динамики:

- 1  Г. Лейбниц;
- 2  Р. Декарт;
- 3  Б. Спиноза?

**№5 (1)**

За что в свое время подвергалась критике ассоциативная теория памяти:

- за то, что она не смогла дать удовлетворительные ответы на вопросы, касающиеся избирательности и целенаправленности процессов памяти, связи памяти с мышлением, а также оказалась не в состоянии удовлетворительно объяснить случаи запоминания или припоминания человеком сложного материала сразу в целом?
- 1  за то, что она не смогла объяснить все процессы памяти;
  - 2  за механическое понимание памяти и отсутствие объяснения избирательности ассоциаций (целенаправленности и организованности процессов памяти);
  - 3

#### №6 (1)

Что такое валидность метода психологического исследования:

- 1  соответствие получаемых с помощью данного метода результатов тому, что должно было исследоваться?
- 2  полнота информации об изучаемом явлении, получаемой с помощью данного метода;
- 3  научная обоснованность данного метода исследования;

#### №7 (1)

За какие недостатки подвергалась в свое время критике интроспекция как метод психологического исследования:

- 1  она не позволяла получать достоверной и надежной информации об изучаемых с ее помощью психических явлениях;
- 2  она оказалась методом, трудным для освоения и применения на практике?
- 3  разные ученые понимали и использовали ее по-разному;

#### №8 (1)

Что такое бессознательное:

- 1  психические явления, которые человек не может сознательно контролировать;
- 2  психические явления, которые человек неправильно понимает;
- 3  не осознаваемые человеком психические явления, которые у него имеются?

#### №9 (1)

В чем заключался вклад английских ученых Ф. Гальтона, Р. Фишера и Ч. Спирмена в превращение психологии в точную науку:

- 1  в организации психодиагностической лаборатории в Лондоне на международной промышленной выставке;
- 2  в разработке методов математической статистики?
- 3  в разработке и внедрении в практику научных исследований психологических тестов;

#### №10 (1)

Какие события способствовали превращению психологии в опытную, естественнонаучно ориентированную науку:

- 1  достижения физиологии органов чувств и создание психофизики;
- 2  потребность в практическом использовании психологических знаний?
- 3  признание настоящими науками только тех, в которых организуются и проводятся

эксперименты;

№11 (1)

Когда и где возникла психология как наука:

- 1  в Древней Греции в первом тысячелетии до н.э.;
- 2  в Германии в XIX в.?
- 3  во Франции в XVII в.;

№12 (1)

Что утверждает материалистическая точка зрения по вопросу о природе и происхождении психики:

- 1  психика существует объективно и поэтому может изучаться с помощью объективных методов исследования?
- 2  психика производна от материи, появляется на определенном этапе ее развития, изменяется вместе и в зависимости от материального мира и деятельности живых существ в этом мире;
- 3  психика материальна, как и все другое, существующее в мире;

№13 (1)

В чем проявилось влияние теории эволюции Ч. Дарвина на развитие психологии начиная со второй половины XIX в.:

- 1  в психологическом сближении людей и животных и появлении в связи с этим новых областей психологических исследований;
- 2  в признании естественного происхождения человека;
- 3  в доказательстве врожденного характера психологических свойств и поведения человека?

№14 (1)

Какое из следующих определений предмета психологии является наиболее правильным, соответствующим современному состоянию науки:

- 1  психология — это наука о деятельности человека и психических явлениях, которые в ней формируются, развиваются и проявляются?
- 2  психология — это наука о сознании и его структуре;
- 3  психология — это наука о поведении;

№15 (1)

Какое направление исследований в психологии называют бихевиоризмом:

- 1  то, в котором предметом исследования становятся бессознательные психические явления;
- 2  то, в котором предметом научного изучения является поведение?
- 3  то, где предметом научного изучения выступают познавательные процессы человека;

№16 (1)

Что такое психоанализ:

- 1  учение, где предметом научного исследования выступает углубленное изучение психологии человека?
- 2  учение, созданное У. Джемсом, в котором основной задачей является анализ психики человека;
- 3  учение, созданное З. Фрейдом, в котором главное внимание уделяется изучению бессознательного в психике и поведении человека;

№17 (1)

Какие стадии в развитии мышления были выделены и описаны Л.С. Выготским:

- 1  синкретическая, комплексная, стадия псевдопонятий, стадия настоящих понятий?
- 2  ассоциативная, гештальтпсихологическая, бихевиористическая, деятельностьная;
- 3  двигательная, образная, логическая, интеллектуальная;

№18 (1)

Что утверждается в аддитивной теории восприятия цвета:

- 1  воспринимаемый цвет зависит от усиления или уменьшения освещенности;
- 2  воспринимаемый цвет определяется средней или усредненной длиной волны, когда на глаз человека одновременно воздействуют волны разной длины?
- 3  воспринимаемый цвет определяется добавлением к нему других цветовых оттенков;

№19 (1)

В чем заключалась суть дискуссии по вопросу о том, кому и как разрабатывать психологию, состоявшаяся во второй половине XIX в.:

- 1  в решении вопроса о том, какой оставаться психологии: теоретической или экспериментальной наукой?
- 2  в решении вопроса том, где и как готовить профессиональных психологов;
- 3  в решении вопроса о переориентации психологии с философии на естественные науки, в частности — физиологию;

№20 (1)

Что такое адаптация органов чувств:

- 1  приспособление органов чувств к оптимальному восприятию стимулов;
- 2  привыкание органов чувств человека к работе после их восстановления;
- 3  настройка органов чувств, например, органа зрения или органа слуха, на восприятие слабых стимулов?

№21 (1)

Что означает словосочетание «деятельностный подход к пониманию психики»:

- 1  рассмотрение психики как деятельности по своему строению, функционированию и происхождению (генезису);
- 2  использование деятельности человека для изучения его психики;

3  формирование и развитие психики человека через его деятельность?

№22 (1)

Какие новые направления (школы) психологии как науки возникли в нашей стране после Октябрьской революции:

- 1  направления (школы) И.П. Павлова и В.М. Бехтерева?
- 2  направления (школы) Г.Г. Шпета и Г.И. Челпанова;
- 3  направления (школы) Л.С. Выготского и С.Л. Рубинштейна;

№23 (1)

Какие этапы развития умственных действий выделены в теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина:

- 1  ориентировочный, практически-действенный, громко-речевой, беззвучно-речевой, внутренне-речевой;
- 2  организационный, планирующий, действенный, контролирующий, завершающий;
- 3  межличностный, индивидуальный, эмоциональный, рациональный, логический?

№24 (1)

Кому (чему) в древнейших учениях считалась присущей душа:

- 1  только человеку;
- 2  всему существующему на Земле;
- 3  человеку, растениям и животным?

№25 (1)

Как называются основные группы явлений, изучаемых в психологии:

- 1  познавательные процессы, психические состояния, свойства личности, массовидные (групповые) явления психики;
- 2  восприятие, память, мышление, речь?
- 3  ощущения, сознание, мотивы поведения, эмоции;

№26 (1)

Что утверждает философское учение под названием «идеализм» по вопросу о природе и происхождении психики:

- 1  психические явления представлены в сознании человека, а в реальном мире не существуют;
- 2  психика нематериальна и поэтому не может быть объективно изучена с помощью методов, заимствованных из естественных наук;
- 3  психика и материя представляют собой два относительно независимых начала, которые не сводятся друг к другу и не выводятся друг из друга?

№27 (1)

Какой метод исследования называют экспериментом:

- 1  метод, предполагающий применение специально подготовленных испытуемых для

изучения того или иного психологического явления?

- 2  метод изучения некоторого явления в научной, оснащенной приборами лаборатории;
- 3  метод, в котором для изучения явления используется какая-либо необычная, искусственно созданная или возникшая естественным путем ситуации, позволяющая наилучшим образом изучить психологическое явление;

#### №28 (1)

Какие существуют теории восприятия:

- 1  категоризационная, конструктивная, деятельностная, экологическая;
- 2  психоаналитическая, бихевиористская, гуманистическая, поведенческая;
- 3  природная, социальная, внутренняя, внешняя?

#### №29 (1)

Что такое валидность метода психологического исследования:

- 1  полнота информации об изучаемом явлении, получаемой с помощью данного метода;
- 2  научная обоснованность данного метода исследования;
- 3  соответствие получаемых с помощью данного метода результатов тому, что должно было исследоваться?

#### №30 (1)

Каковы основные функции воображения:

- 1  изучение человеком собственного внутреннего мира (сознания), решение задач в уме с помощью манипулирования образами предметов;
- 2  уход в мир фантазий и грез, отрыв от реальной действительности с целью отдыха;
- 3  творческое преобразование действительности, планирование и программирование поведения, психодиагностическая функция, психотерапевтическая функция?

## Практическая работа №9

**Тема:** Выполнение тестовых заданий по разделу 3. «Свойства личности человека».

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер или телефон, доступ на портал СДО ЛТТ (moodle), наличие интернета или при отсутствии технических возможностей распечатанные бланки вопросов и ответов.

**Цель:** осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

### **Задачи:**

- выявить качество и уровень овладения знаниями и умениями, полученными на теоретических занятиях;
- обобщить материал, как систему знаний;
- проверить способность к творческому мышлению и самостоятельной деятельности;
- закрепить умение работать с тестовыми заданиями.

### **Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:** Историю развития психологии как науки. Методы современной психологии.

**Определение психологии как науки.** Природу психики человека и животных.

**Уметь:** соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами.

**Задание:** Выполнить тестовые задания по теме «Введение в психологию».

### **Порядок выполнения задания на портале дистанционного обучения:**

1. Зайдите в личный кабинет СДО.
2. Войдите во вкладку Психология.
3. Выберите вкладку Тестовые задания по итогам изучения 3 раздела.
4. Выполните задания и сохраните ответы.

### **Рекомендации по выполнению задания на печатных бланках:**

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.
2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.
3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.
4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.
5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.
6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.
7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.



### **Тестовые задания. Раздел 3. Свойства личности человека.**

#### **1. Что такое личность?**

- а) совокупность устойчивых психологических свойств человека, определяющих его социально и личностно значимые поступки;
- б) маска, которую носит человек для того, чтобы скрыть от окружающих свою подлинную сущность;
- в) то, каким человек представляется окружающим людям?

#### **2. В каком соотношении понятие «личность» находится с понятиями «человек», «субъект», «индивид» и «индивидуальность»?**

- а) объем и содержание понятия «личность» совпадают с объемом и содержанием понятий «человек», «субъект», «индивид», «индивидуальность»;
- б) объем и содержание понятий «личность», «человек», «субъект», «индивид», «индивидуальность» совершенно разные, и между ними нет ничего общего;
- в) объем и содержание понятия «личность» не полностью совпадает с объемом и содержанием понятий «человек», «субъект», «индивид», «индивидуальность», понятие личность уже по своему объему и содержанию, чем указанные выше понятия?

#### **3. Какие названия имеют три исторических этапа исследования личности (по Р. Кеттелу)?**

- а) ненаучный, умозрительный, научный;"
- б) философско-литературный, клинический, экспериментальный;
- в) античный, средневековый, современный?

#### **4. На какие основные группы делятся современные теории личности?**

- а) психодинамические, социодинамические, интеракционистские;
- б) психоаналитические (глубинные), поведенческие, гуманистические, когнитивные, экзистенциальные;
- в) умозрительные, научно обоснованные, экспериментальные, не экспериментальные?

#### **5. Каковы основные идеи психоаналитических (глубинных) теорий личности?**

- а) акцентирование внимания на бессознательном и объяснение поведения человека главным образом на его основе;
- б) необходимость при изучении личности пользоваться психоаналитическим методом и опираться на взгляды З. Фрейда;
- в) стремление заглянуть «вглубь» личности и описывать внутренний, скрытый от внешнего наблюдения, мир человека?

#### **6. Каковы основные идеи гуманитарных теорий личности?**

а) убежденность в том, что с человеком необходимо обращаться гуманно и в практике чаще использовать такие методы работы с ним;

б) понимание личности так, как ее понимают в гуманитарных науках, и использование для ее изучения методов, заимствованных из этих наук;

в) утверждение, что личностью может быть только человек, и акцентирование внимания на высших, нравственных и духовных ее проявлениях?

### **7. Каковы основные идеи когнитивных теорий личности?**

а) утверждение, что человек как личность лучше всего проявляется в том, как он познает себя и окружающий мир;

б) представление и описание личности человека в терминах, характеризующих его знания или сознание, объяснение поведения на их основе;

в) стремление напрямую связать знания и поведение человека?

### **8. В чем заключается суть поведенческого (бихевиористского) подхода к изучению личности?**

а) личность — это поведение, которое, в свою очередь, должно объясняться на основе оказываемых на человека внешних, социальных влияний;

б) личность — это психологические свойства, которые проявляются в открыто наблюдаемом поведении человека;

в) личность — это действия, реакции и поступки человека, которые, в свою очередь, зависят от его психологических особенностей?

### **9. Каковы основные идеи теории личности З. Фрейда?**

а) человек становится личностью, приобретая уверенность в себе, в результате воспитания в детстве, где он проходит через ряд стадий развития, преодолевая комплексы и конфликты;

б) человек не осознает себя как личность, поэтому его необходимо изучать, обращаясь к бессознательному, через произвольные ошибки и толкование сновидений;

в) личность включает в себя три структурные составляющие: Ид, Эго и Супер-эго, причем каждая из них играет особую роль в регуляции психики и поведения человека, основным источником действий и поступков человека является бессознательное или Ид?

### **10. Какова основная идея теории личности А. Адлера?**

а) человек стремится индивидуализироваться, и в этом заключается цель его личностного развития;

б) главные движущие силы развития личности — это комплекс неполноценности и стремление к превосходству;

в) люди часто ставят перед собой недостижимые цели и, осознав это, переживают разочарование.

### **11. Каковы основные положения теории личности Г. Оллпорта?**

а) основной структурный элемент личности — это ее черты. Они у человека формируются и развиваются прижизненно;

б) основной структурный элемент личности — потребности и мотивы поведения. Они формируются и развиваются по механизму функциональной автономии;

в) основной структурный элемент личности — способности. Их формирование и развитие у человека зависит от врожденных задатков.

### **12. Каковы основные идеи теории личности А. Маслоу?**

а) человек как личность — это его ценности. Основное направление личностного развития человека — обновление и повышение уровня ценностей;

б) человек как личность — это совокупность социальнозначимых поступков. Главное направление личностного развития человека — достижение высокого уровня волевого контроля своих поступков;

в) человек как личность представляет собой иерархизированную систему потребностей. Главное направление развития личности — ее самоактуализация.

### **13. Каковы основные идеи теории личности А.Н. Леонтьева?**

а) личность — это система действий и операций. Они, в свою очередь, являются частично врожденными, частично приобретенными;

б) личность — это динамическая, иерархизированная система деятельностей человека;

в) личность — это самосознание человека. Оно зависит от того, в каких видах деятельности участвует человек и каким образом он в них включается.

### **14. Какое из следующих определений способностей более правильное?**

а) способности — это устойчивые психологические свойства, которые отличают людей друг от друга и определяют их успехи в различных видах деятельности;

б) способности — это то, что человек имеет с рождения, что он получает по наследству;

в) способности — это знания, умения и навыки человека.

### **15. Какие виды способностей имеются у человека?**

а) осознаваемые и неосознаваемые, низко развитые и высокоразвитые, устойчивые и неустойчивые;

б) умственные и двигательные, врожденные и приобретенные, образные и логические;

в) теоретические и практические, общие и специальные, творческие и нетворческие, предметные и межличностные.

**16. Как правильно в психологии решается вопрос о соотношении способностей и задатков человека?**

а) задатки определяют развитие способностей. Между задатками и способностями существует взаимно однозначная зависимость;

б) задатки и способности — это разные вещи. Наличие задатков однозначно не определяет развитие способностей. На основе одних и тех же задатков у человека могут формироваться и развиваться различные способности;

в) способности никак не связаны с задатками человека. Развитие способностей определяется не задатками, а только обучением и воспитанием?

**17. Каковы оптимальные условия формирования и развития способностей?**

а) наличие задатков, их своевременное и полное выявление, включение человека в разноплановые виды деятельности, в которых его способности формируются и развиваются;

б) хорошее физическое и психическое здоровье человека, материальная обеспеченность, благоприятные социальные условия;

в) наличие у человека понимания необходимости формирования и развития своих способностей, жесткий контроль со стороны родителей и учителей, адекватная самооценка способностей.

**18. Кто из ученых первым разработал учение о темпераментах?**

а) В. Вундт, К. Левин, Ж. Пиаже;

б) С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев;

в) Гиппократ, К. Гален, И. Кант.

**19. Почему древнее учение о темпераментах в настоящее время считается устаревшим?**

а) неверным оказалось определение темперамента, предложенное в древности. Современные ученые иначе понимают связь темперамента с поведением человека;

б) не подтверждается деление людей по типам темперамента. Неверной оказалась идея, связывающая темперамент с соотношением жидкостей в организме;

в) в наши дни получены новые знания о том, как связаны между собой темперамент, характер и способности

**20. Что такое индивидуальный стиль деятельности?**

а) индивидуально своеобразный, устойчивый способ выполнения человеком деятельности;"

б) специфические чувства, которые переживает человек при выполнении различных видов деятельности;

в) способности, которыми пользуется человек для выполнения различных видов деятельности.

**21. Чем индивидуальный стиль деятельности отличается от темперамента:**

а) индивидуальный стиль деятельности — это свойства темперамента, которые проявляются в конкретной деятельности;

б) индивидуальный стиль деятельности не имеет ничего общего с темпераментом: это совершенно разные психологические образования;

в) индивидуальный стиль деятельности является приобретенным, а темперамент врожденным; индивидуальный стиль деятельности может изменяться в зависимости от условий выполнения деятельности, а темперамент не меняется.

**22. Какое из следующих определений характера является более правильным?**

а) характер — это типичные для человека реакции на происходящие события и действия, которые он совершает в ответ на внешние воздействия;

б) характер — это совокупность устойчивых личностных свойств, определяющих отношение человека к себе, людям и к тому, что происходит с ним и вокруг него, а также его социально значимые поступки;

в) характер — это то же самое, что личность?

**23. Чем характер отличается от темперамента?**

а) темперамент врожденный, а характер приобретенный. Темперамент определяет лишь динамические особенности психики и поведения человека, а характер — его поступки;

б) темперамент и характер практически не отличаются друг от друга, поскольку и тот и другой одинаково проявляются в действиях и поступках человека;

в) темперамент проявляется в поведении человека всегда и везде, а характер — только в отдельных эпизодах его жизни?

**24. Каковы основные положения учений Э. Кречмера и У. Шелдона о типах характеров людей?**

а) болезни людей, особенно нервные и психические, определяют их характеры;

б) характеры людей предрасполагают их к определенным заболеваниям;

в) характеры людей связаны с их телосложением и в своей основе являются врожденными.

**25. Что такое акцентуированные черты характера и кто предложил типологию характеров, основанную на таких чертах:**

а) черты характера, которые человек считает главными для себя и положительно их оценивает. П. Жане. В. Вундт;

б) развитые, особенно выраженные, но не выходящие за пределы нормы, черты характера человека. К. Леонгард, А. Личко;"

в) черты характера, которые человек сознательно старается продемонстрировать окружающим людям. У. Джемс. Г.И. Челпанов?

**26. Когда в основном завершается формирование характера человека?**

а) к 14—15 годам, к окончанию подросткового возраста;

б) к 30—40 годам, к началу взрослой жизни;

в) никогда не завершается, продолжается в течение всей жизни человека.

**27. В силу каких причин характер человека может продолжать изменяться в течение его жизни?**

а) когда человек осознает недостатки своего характера и старается их исправить;

б) когда человек приобретает новый жизненный опыт и пересматривает свои взгляды на жизнь;

в) кризисы возрастного развития, тяжелые и длительные заболевания, изменение социального окружения и отношений с людьми?

**28. В чем состоят основные трудности научно-психологического изучения воли?**

а) отсутствие психологических тестов, предназначенных для изучения воли;

б) незнание природы воли, неизвестность ее происхождения, неясность ее анатомо-физиологических основ;

в) невозможность проведения экспериментов с волей человека?

**29. Каковы главные признаки участия воли в регуляции поведения?**

а) осознанный, разумный характер поведения, борьба мотивов, активное преодоление трудностей;

б) настойчивое стремление человека довести начатое дело до конца, нежелание отказываться от намеченной цели;

в) спокойствие человека, отсутствие опасений или тревоги по поводу того, что у него что-то не получается.

**30. Какова структура волевого действия?**

а) формирование намерения, реализация намерения, достижение поставленной цели;

б) анализ ситуации, принятие решения, выполнение решения;

в) постановка цели, борьба мотивов, выполнение действия, преодоление препятствий на его пути, оценка полученного результата.

**31. Что представляют собой условия оптимального выполнения волевого действия?**

а) знание цели, которую необходимо достичь, способов ее достижения, получение поддержки со стороны окружающих людей;

б) наличие сильной мотивации, сознательное, разумное регулирование поведения, знание способов действия в сложившейся ситуации, умение быстро принимать нужное решение и практически реализовывать его в сложившейся ситуации;"

в) хорошее физическое и психологическое самочувствие человека, наличие у него умений и навыков, необходимых для достижения поставленной цели

**32. Каковы основные виды эмоций человека?**

А) настроение, биологические (органические) эмоции, эффекты и чувства;

Б) радость, страх, гнев, печаль;

В) удивление, негодование, удовлетворенность, безразличие.

**33. Чем чувства отличаются от других видов эмоций?**

А) неосознанностью, сложностью их строения, индивидуальным своеобразием, связью с культурой

Б) многообразием, связью с сознанием, противоречивостью, постоянством

В) предметностью, приобретенностью, изменчивостью, побудительными свойствами (могут выступать в качестве самостоятельных мотивов поведения)

**34. Что называют стрессовым состоянием?**

а) состояние, возникающее у человека под влиянием сильных факторов, воздействующих на людей в различных ситуациях жизни;

б) психофизиологическое состояние расстройства, дезадаптации, возникающие при нервных или физических перегрузках;

в) состояние, вызванное напряженной обстановкой, в которой время от времени оказывается человек.

**35. Каковы основные условия предупреждения стрессовых состояний?**

а) избегать трудностей, не вступать в конфликты с людьми, вести спокойный, размеренный образ жизни;

б) заниматься физической культурой и спортом, закаляться, часто гулять на свежем воздухе;

в) не подвергаться нервным и физическим перегрузкам, уметь анализировать возникающие ситуации и находить разумные выходы из них.

**36. Какие основные положения теории эмоций Джемса-Ланге:**

а) эмоции – это отражение процессов, происходящих в организме. для каждой эмоции существует свое сочетание характерных для нее органических реакций. эмоция всегда возникает после появления соответствующей ей органической реакции;

б) эмоции – это отражение отношений, складывающихся у человека с окружающим миром. для разных отношений характерны различные эмоции;

в) эмоции – это отражение процессов, происходящих в психике человека. специфика этих процессов определяет особенности эмоциональных переживаний.

### **37. За какие недостатки теория Джемса-Ланге подверглась критике?**

а) теория неудовлетворительно объясняла высшие эмоции человека – его чувства;

б) отсутствие в данной теории убедительных доказательств прямой причинно-следственной связи эмоций с органическими процессами. игнорирование других возможных причин возникновения и изменения эмоций;

в) теория исходила из того, что эмоции человека и животных одинаковые и не видела принципиальных различий между ними.

### **38. Что утверждается в теории эмоций Кеннона–Барда?**

а) эмоции выступают как отражение процессов, происходящих во внутренних органах тела;

б) эмоции отражают процессы, происходящие вне организма, в окружающей среде;

в) эмоции являются отражением процессов, происходящих в таламусе и гипоталамусе.

### **39. Каковы основные положения когнитивных теорий эмоций?**

а) эмоции тесным образом связаны с процессами обработки информации, происходящими в коре головного мозга человека, с его убеждениями, знаниями и представлениями;

б) эмоции возникают в результате работы сознания человека. если оно функционирует нормально, то человек переживает положительные эмоции, если оно работает неправильно – отрицательные;

в) эмоции – это продукт представлений человека о себе и о мире. в случае если эти представления правильные, эмоции также являются адекватными, и наоборот.

### **40. С помощью каких понятий описывается мотивационная сфера человека?**

а) образы, представления, переживания, психические состояния;

б) потребности, мотивы, цели, инстинкты, стимулы, интересы;

в) мысли, идеи, убеждения, рассуждения, выводы.

**41. Какие теории мотивации, сближающие человека и животных, возникли под влиянием теории эволюции Ч. Дарвина?**



а) теория потребностей, гуманистическая теория, экзистенциальная теория, когнитивная теория;

б) теории влечений, побуждений, целей, стимулов и интересов;

в) бихевиористическая теория, теория высшей нервной деятельности, теория инстинктов, психоаналитическая теория.

#### **42. Каковы основные аргументы в пользу биологических теорий агрессивности?**

а) агрессивное поведение является врожденным, практически неустранимо, имеется у людей и животных, поддерживается биологическими «центрами агрессивности» на уровне мозга;

б) агрессивное поведение зависит от состояния организма, от того, чем человек питается, как строятся его отношения с природой и обществом;

в) человек и животные имеют общее биологическое происхождение и, следовательно, общие психологические и поведенческие особенности.

#### **43. Каковы основные аргументы в пользу социальных теорий происхождения агрессивности?**

а) агрессивное поведение зависит от того, на каком уровне развития находятся отношения между людьми. если они нормальные, то агрессивность проявляется слабо; если ненормальные, то это ведет к усилению агрессивных действий;

б) далеко не все люди ведут себя агрессивно. агрессивное поведение можно контролировать, оно зависит от многих социальных факторов, поддающихся воздействию и изменению;

в) агрессивное поведение зависит от политики и идеологии, разделяемой людьми, от их ценностей и культуры.

#### **44. Каким образом объясняется в психологии беспомощное поведение?**

а) недостаточной развитостью у человека умений и навыков, необходимых для успешного решения возникающих проблем;

б) нежеланием людей решать проблемы, которые перед ними возникают;

в) ссылками на частные неудачи в прошлом, неверием человека в свои силы и возможности, неспособностью других людей, за которыми наблюдает данный человек, справляться со своими проблемами.

#### **45. Что называют мотивацией достижения успеха?**

а) совокупность факторов, побуждающих человека добиваться успехов в различных видах деятельности;

б) награды, которые человек может получить, если добьется успехов в каком-либо деле или виде деятельности;

в) размышления и выводы, которые человек делает для себя, когда решает вопрос, стоит ли не стоит ему в чем-либо добиваться успехов.

**46. Что такое мотивация просоциального поведения?**

а) совокупность факторов, стимулирующих различные виды поведения человека в обществе;

б) система факторов, стимулирующих поведение человека, направленное на творение добра, оказание помощи и поддержки людям;

в) совокупность факторов, управляющих поведением людей, направленным на укрепление общества и государственных устоев.

**47. Кто из ученых занимался изучением мотива и мотивации власти?**

а) К. Левин, П. Жане, Ж. Пиаже;

б) В. Вундт, У. Джемс, К. Ланге;

в) З.Фрейд, А. Адлер, Э. Фром.

**48. Каковы основные объяснения происхождения мотива и мотивации власти?**

а) естественное, апеллирующее к возможности лучшего приспособления к окружающей среде теми живыми существами, которые обладают властью над другими. социальное, подчеркивающее выгоды, получаемые людьми, имеющими в обществе власть;

б) биологическое, утверждающее, что стремление к власти генетически заложено в программе развития любого живого организма. психологическое, доказывающее, что потребность власти возникает как результат процессов, происходящих в психике человека;

в) психоаналитическое, в котором доказывается, что стремление человека к власти носит бессознательный характер. гуманистическое, где утверждается, что люди стремятся к власти по той причине, что желают принести максимальную пользу себе и окружающим людям.

**Бланк ответов**

Рядом с номером вопроса укажите выбранный вариант ответа (а, б или в)

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

**Критерии оценки:**

Отметка	Процент*	Уровни освоения
5	87–100 %	высокий
4	66–86 %	оптимальный
3	42–65 %	удовлетворительный
2	2–41 %	неудовлетворительный
1	0–1 %	не выполнено

\*Процент заработанных баллов за работу из максимально возможного количества баллов за работу.

### Практическая работа №10

**Тема: Темперамент.**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

- Компьютер,
- Проектор.
- 2. Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point
- 3. Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
- 4. Раздаточные материалы
- 5. Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

**Цель:** Ознакомление с основными подходами к определению типов темперамента. Определение типа темперамента и характерологических особенностей.

**Задачи:**

1. Изучить свойства темперамента.
2. Изучить психологические особенности типов темперамента.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:**

Понятие и типы темперамента. Природные основы и свойства темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.

Теоретические сведения.

**Теоретические сведения**

Темперамент - закономерное соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности.

Основные проблемы в изучении темперамента связаны с развитием его биологических основ, с установлением его генетической природы. Слово «темперамент» в переводе с латинского «temperamentum» означает «надлежащее соотношение частей».

О темпераменте можно судить по внешним проявлениям:

- 1 по эмоциональной возбудимости (проявление радости, гнева), по силе эмоций (поверхностные или глубокие чувства),
- 2 по проявлению тревожности,
- 3 по способности концентрации внимания,
- 4 по произвольным движениям,
- 5 по пластичности (быстрая приспособляемость к новому) или ригидности (поступать по привычным образцам поведения),
- 6 по резистентности (сопротивляемости) в поведении,
- 7 по темпу речи,
- 8 по эмоциональному предпочтению (например, стремление к смене обстановки или предпочтению неизменной среды покою).

Существует несколько подходов к определению темперамента:

- - гуморальный (связь темперамента с обменом веществ),
- - соматический или конституциональный (связь темперамента со строением тела),
- - по типу нервной системы.

Гуморальная концепция темперамента была предложена в Древней Греции врачами Гиппократом и Галеном в 5-4 вв. до нашей эры. В ее основе - преобладание той или иной жидкости в теле (в зависимости от работы желез внутренней секреции): кровь (сангва) - сангвиник (живой, энергичный), слизь (флегма) - флегматик (хладнокровный, медлительный), желчь светлая (холе) - холерик (вспыльчивый, импульсивный), желчь темная (мелан) - меланхолик (сензитивный, сентиментальный).

В истории наук известны типологии людей в зависимости от очертания лица (физиогномика), от строения черепа (френология Галля) и от формы кисти рук и складок кожи.

Немецкий психиатр Э. Кречмер считал, что по строению тела человека можно судить о его реакции на раздражители. Он предложил соматическую концепцию темперамента. Исходя из этой концепции выделяются три типа конституции и соответственно три типа темперамента:

- 1 тип конституции - циклотимический темперамент: полный, невысокого роста, с короткой шеей, легко контактирует с окружающими, дружелюбен, принимает быстрые

решения под влиянием минуты, не склонен к самоанализу, поэтому может пострадать самоконтроль;

- 2 атлетический тип конституции - иксотимический темперамент: высокого или среднего роста, широкие плечи, хорошо развитая грудная мускулатура, отличается спокойствием, сдержанными жестами, но может неожиданно «взрываться», реалистичен во взглядах, трудно приспосабливается к новому;

- 3 астенический тип конституции - (лептосоматический) шизотимический темперамент: худощавый, высокого роста, тонкая кожа, узкие плечи, тонкие руки, удлиненная грудная клетка со слаборазвитой мускулатурой, замкнутый, малоподатливый к изменению взглядов, трудно приспосабливается к новому.

Э. Кречмер обратил внимание на четыре группы психических качеств, связанных, по его мнению, с темпераментом: психостезия - чрезмерная чувствительность или нечувствительность по отношению к психическим раздражениям, фон настроения - оттенок удовольствия или неудовольствия в психических переживаниях (веселый - печальный), психический темп-ускорение или задержка психических процессов или их специального ритма, психомоторная сфера (общий длительный темп) - подвижность или заторможенность, специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т. п.).

Ян Стреляу приводит несколько основных критических замечаний к конституциональным типологиям: игнорируется роль социальных условий в формировании психических свойств человека, отождествляются личностные черты с признаками темперамента обусловленными конституцией, неправомерно переносятся закономерности, установленные для группы больных людей, на всю популяцию.

И.П. Павлов в основу деления на типы положил врожденные свойства нервных процессов возбуждения и торможения. Он выделил такие свойства нервной системы как:

сила возбудительных и тормозных процессов, которая определяет работоспособность нервной клетки (чувствительность), экстраверсия и интроверсия, уравновешенность и неуравновешенность процессов возбуждения и торможения, подвижность – скорость смены процессов возбуждения, торможением и наоборот (время реакции).

Существует множество типов нервной системы. На основании трёх основных свойств нервной системы, как сила нервных процессов, как уравновешенность, подвижность, И.П.

Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности (ВНД):

- 1 Сильный тип ВНД: возбудимый, неуравновешенный, подвижный (с преобладанием возбуждения в подкорковых центрах) - холерик.

- 2 Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, подвижный - сангвиник.

- 3 Сильный тип ВНД: возбудимый, уравновешенный, инертный - флегматик.
- 4 Слабый тип ВНД: (пониженный уровень возбуждения, как коры, так и подкорковых центров), неуравновешенность процессов возбуждения и торможения - меланхолик.

### **Ход выполнения работы**

#### **Задание 1. Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу**

*Цель исследования:* определение основных свойств темперамента: силы, уравновешенности, подвижности.

*Процедура исследования:* задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 181-187.

#### **Текст опросника «Диагностика темперамента Стреляу»**

Инструкция: Предлагаемые вопросы относятся к различным свойствам темперамента. Ответы на эти вопросы не могут быть хорошими или плохими, так как каждый темперамент обладает своими достоинствами.

Отвечать на вопросы следует в той последовательности, в которой они расположены, не возвращаясь к ранее данным ответам. На каждый вопрос следует дать один из трех ответов: «да», «нет», или «не знаю». Ответ «не знаю» следует давать тогда, когда трудно остановиться на «да» или «нет».

Запишите Ваши ответы на бланке для ответов.

1 Относишься ли ты к людям, которые легко завязывают знакомства с другими людьми?

2 Можешь ли ты воздержаться от выполнения действия до того момента, когда будет дано соответствующее распоряжение?

3 Достаточен ли краткий отдых для того, чтобы прошло твоё утомление, вызванное работой?

4 Можешь ли ты работать в неблагоприятных условиях?

5 Воздерживаешься ли ты в процессе спора от эмоциональных аргументов, не относящихся к делу?

6 Легко ли тебе возвращаться к прежней работе после долгого перерыва (отпуска, каникул)?

7 Забываешь ли ты о своём утомлении, когда поглощён работой?

8 Можешь ли ты терпеливо ожидать момента завершения работы, которую ты

поручил кому-то?

- 9 Одинаково легко ли ты засыпаешь, если ложишься спать в разное время?
- 10 Умеешь ли ты «хранить секрет», если тебя об этом просят?
- 11 Легко ли тебе возобновить работу, которую ты не выполнял в течение нескольких недель или месяцев?
- 12 Умеешь ли ты терпеливо объяснять?
- 13 Любишь ли ты работу, требующую умственных усилий?
- 14 Испытываешь ли ты чувство сонливости и скуку в процессе выполнения монотонной работы?
- 15 Легко ли ты засыпаешь после сильных переживаний?
- 16 Можешь ли ты в случае необходимости воздержаться от демонстрации своего преимущества?
- 17 Ведешь ли ты себя как обычно в присутствии незнакомых людей?
- 18 Легко ли тебе сдерживать злость или гнев?
- 19 Сохраняешь ли ты присутствие духа в случае неудач?
- 20 Можешь ли ты в случае необходимости приспособить свою манеру держаться к особенностям поведения других членов группы?
- 21 Охотно ли ты берешься за выполнение ответственных функций?
- 22 Меняется ли твое настроение под влиянием окружения?
- 23 Сохраняешь ли ты веру в себя в трудные минуты?
- 24 Говоришь ли ты так же свободно, как всегда, в присутствии человека, чье мнение для тебя важно?
- 25 Остаешься ли ты спокойным в случае неожиданных изменений в распорядке дня?
- 26 Быстро ли ты находишь нужный ответ?
- 27 Можешь ли ты оставаться спокойным в ожидании важного для себя решения (прием в учебное заведение, поездка за границу)?
- 28 Легко ли у тебя проходят первые дни отпуска, каникул и т.п.?
- 29 Ты находчив?
- 30 С легкостью ли ты приспосабливаешь свою походку или то, как ты ешь, к тому, кто это делает медленнее?
- 31 Быстро ли ты засыпаешь, ложась отдыхать?
- 32 Охотно ли ты выступаешь на собрании, занятиях?
- 33 Легко ли у тебя портится настроение?
- 34 Легко ли тебе прервать работу, которой занят?
- 35 Можешь ли ты помолчать, чтобы не мешать другим?

- 36 Можешь ли ты не «поддаваться на провокацию»?
- 37 Легко ли ты срабатываешься с другими людьми?
- 38 Всегда ли ты взвешиваешь все «за» и «против» перед принятием важного решения?
- 39 Можешь ли ты проследить от начала до конца ход рассуждений автора, читая какую-нибудь книгу?
- 40 Легко ли тебе завязать разговор с попутчиками?
- 41 Можешь ли ты удержаться от вступления в спор, если знаешь, что это ни к чему не приведет?
- 42 Охотно ли ты берешься за работу, требующую большой точности движений?
- 43 Можешь ли ты изменить принятое решение, если мнение других не совпало с твоим?
- 44 Быстро ли ты привыкаешь к новой организации труда?
- 45 Можешь ли ты поработать ночью, если днем тоже работал?
- 46 Быстро ли ты читаешь художественную литературу?
- 47 Быстро ли ты отказываешься от своих планов из-за препятствий?
- 48 Можешь ли ты держать себя в руках в тех ситуациях, которые этого требуют?
- 49 Легко ли ты просыпаешься?
- 50 Можешь ли ты сдержаться от немедленной импульсивной реакции?
- 51 Можешь ли ты работать в условиях шума?
- 52 Можешь ли ты в случае необходимости не говорить всей Правды прямо в глаза?
- 53 Умеешь ли ты сдерживать волнение перед экзаменом, разговором с начальством и т.п.?
- 54 Быстро ли ты привыкаешь к новому окружению?
- 55 Любишь ли ты разнообразие и частую смену обстановки?
- 56 Достаточно ли тебе ночного сна для полного восстановления сил, если днем ты выполнил тяжелую работу?
- 57 Избегаешь ли ты занятий, которые требуют выполнения разнообразных действий в течение короткого времени?
- 58 Справляешься ли ты с большинством возникающих трудностей самостоятельно?
- 59 Ожидаешь ли ты, пока другой выскажется, прежде чем начать говорить самому?
- 60 Бросился ли бы ты в воду, чтобы спасти утопающего, если бы умел плавать?
- 61 Способен ли ты к напряженной работе (учению)?
- 62 Можешь ли ты воздержаться от замечаний, если они неуместны?
- 63 Придаешь ли ты значение постоянному рабочему месту, месту за столом, на лекциях и т.п.?



- 64 Легко ли ты переключаешься с выполнения одной деятельности на другую?
- 65 Всегда ли ты тщательно взвешиваешь все последствия перед тем, как решиться на что-то важное?
- 66 Бывает ли, что ты бурно реагируешь на чужую грубость?
- 67 Легко ли тебе сдержаться, чтобы не поинтересоваться чужими делами, не заглянуть в чужие бумаги?
- 68 Скучно ли тебе выполнять однообразные, стереотипные действия?
- 69 Легко ли тебе придерживаться правил поведения в общественных местах?
- 70 Умеешь ли ты воздерживаться во время разговора, выступления или ответа от ненужных движений, жестикуляции?
- 71 Любишь ли ты оживленную обстановку вокруг себя?
- 72 Любишь ли ты выполнять работу, требующую больших усилий?
- 73 В состоянии ли ты в течение длительного времени концентрировать свое внимание на выполняемой деятельности?
- 74 Любишь ли ты работу (занятие), которая требует быстрых движений?
- 75 Владеешь ли ты собой в трудные минуты жизни?
- 76 Сразу ли ты встаешь после того, как проснешься?
- 77 Можешь ли ты, выполнив порученную тебе работу, терпеливо ждать, когда окончат работу другие?
- 78 Действуешь ли ты так же уверенно, как всегда, после того как увидел что-то неприятное (досадное, обидное)?
- 79 Быстро ли ты просматриваешь ежедневную прессу?
- 80 Случается ли, что ты говоришь так быстро, что тебя трудно понять?
- 81 Можешь ли ты нормально работать, если не выспался?
- 82 Можешь ли ты работать длительное время без перерыва?
- 83 Можешь ли ты работать, если у тебя болит голова, зубы и т.п.?
- 84 Можешь ли ты довести спокойно свою работу до конца, когда знаешь, что твои товарищи ждут тебя или развлекаются?
- 85 Быстро ли ты отвечаешь на неожиданные вопросы?
- 86 Быстро ли ты говоришь?
- 87 Можешь ли ты спокойно работать, если должны прийти гости?
- 88 Легко ли ты меняешь свою точку зрения под влиянием убедительных аргументов?
- 89 Терпелив ли ты?
- 90 Можешь ли ты приспособиться к темпу работы человека, который гораздо медлительнее тебя?

- 91 Можешь ли ты организовать свою работу так, чтобы в один и тот же период времени выполнить несколько совместимых друг с другом дел?
- 92 Меняется ли твое мрачное настроение в веселой компании?
- 93 Можешь ли ты без особого напряжения одновременно делать несколько дел?
- 94 Сохраняешь ли ты присутствие духа, став свидетелем несчастного случая на улице?
- 95 Любишь ли ты работу, выполнение которой требует большой точности движений?
- 96 Сохраняешь ли ты присутствие духа, если страдает близкий тебе человек?
- 97 Полагаешься ли ты на себя в трудных ситуациях?
- 98 Чувствуешь ли ты себя свободно в большой компании или среди незнакомых людей?
- 99 Можешь ли ты сразу же прервать разговор, если этого требует ситуация (например, начало сеанса, собрания, лекции)?
- 100 Легко ли ты приспосабливаешься к тому, как работают другие?
- 101 Любишь ли ты часто менять вид занятий?
- 102 Стремись ли ты взять инициативу в свои руки, если происходит что-то неожиданное?
- 103 Удерживаешься ли ты от смеха в неподходящий момент?
- 104 Сразу ли ты полностью включаешься в работу?
- 105 Выступаешь ли ты против того, с чем не согласен?
- 106 Можешь ли ты справиться с состоянием временной депрессии?
- 107 Засыпаешь ли ты как обычно, если сильно утомлен умственной работой?
- 108 Можешь ли ты долго ждать, не раздражаясь (например, в очереди)?
- 109 Воздерживаешься ли ты от вмешательства, если знаешь, что оно ни к чему не приведет?
- 110 Можешь ли ты хладнокровно подыскивать аргументы в процессе бурного спора?
- 111 Сразу ли ты находишь нужное решение при неожиданном изменении ситуации?
- 112 Можешь ли ты не шуметь, если тебя просят об этом?
- 113 Без особых ли уговоров ты соглашаешься на то, чтобы подвергнуться неприятным медицинским процедурам?
- 114 Можешь ли ты работать с большим напряжением сил, интенсивно?
- 115 Охотно ли ты меняешь место отдыха, развлечений?
- 116 Трудно ли тебе приспособиться к новому распорядку дня?
- 117 Спешешь ли ты с помощью в случае неожиданных происшествий?
- 118 Удерживаешься ли ты от ненужных возгласов или жестов, наблюдая спортивные

соревнования, выступления в цирке и т.п.?

119 Любишь ли ты работу (занятия), где приходится разговаривать со многими людьми?

120 Контролируешь ли ты выражение своего лица (гримасы, ироническая улыбка и др.)?

121 Нравится ли тебе работа, требующая активных физических упражнений?

122 Считаешь ли ты себя человеком отважным?

123 Меняется ли у тебя голос (трудно ли тебе говорить) в необычной ситуации?

124 Умеешь ли ты справиться с желанием все бросить в случае неудачи?

125 Можешь ли ты в течение длительного времени сидеть (стоять) спокойно, если тебя просят об этом?

126 В состоянии ли ты сдерживать свой смех, если знаешь, что это может кого-то задеть?

127 Легко ли твое грустное настроение сменяется радостным?

128 Трудно ли тебя вывести из равновесия?

129 Легко ли тебе соблюдать все принятые в твоём окружении условности?

130 Любишь ли ты выступать публично?

131 Приступаешь ли ты к работе сразу, без длительной подготовки?

132 Готов ли ты спешить на помощь, подвергая риску собственную жизнь?

133 Энергичны ли твои движения?

134 Охотно ли ты берешься за ответственную работу?

**Бланк теста «Диагностика темперамента Стреляу»**

**ФИО** \_\_\_\_\_ **Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_

№	Да2	Нет0	?1	№	Да2	Нет0	?1	№	Да2	Нет0	?1	№	Да2	Нет0	?1
1.				35.				69.				103.			
2.				36.				70.				104.			
3.				37.				71.				105.			
4.				38.				72.				106.			
5.				39.				73.				107.			
6.				40.				74.				108.			
7.				41.				75.				109.			
8.				42.				76.				110.			
9.				43.				77.				111.			
10.				44.				78.				112.			
11.				45.				79.				113.			
12.				46.				80.				114.			
13.				47.				81.				115.			
14.				48.				82.				116.			
15.				49.				83.				117.			
16.				50.				84.				118.			
17.				51.				85.				119.			
18.				52.				86.				120.			
19.				53.				87.				121.			

20.			54.			88.			122.		
21.			55.			89.			123.		
22.			56.			90.			124.		
23.			57.			91.			125.		
24.			58.			92.			126.		
25.			59.			93.			127.		
26.			60.			94.			128.		
27.			61.			95.			129.		
28.			62.			96.			130.		
29.			63.			97.			131.		
30.			64.			98.			132.		
31.			65.			99.			133.		
32.			66.			100.			134.		
33.			67.			101.			135.		
34.			68.			102.			136.		

Шкалы	Норма	Сила	Слабость	№?? да	№?? нет	Σ
Возбуждение	25-49	>50	<24	3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134.	47, 51, 107, 123	
Торможение	21-43	>44	<20	2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 37, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129.	18, 34, 36, 128	
Подвижность	24-48	>49	<23	1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131.	25, 57, 63, 116	

$F = \text{возб.} / \text{торм.} = 0,85 - 1,15$  – норма (уравновешенность)

**Мел.** – слабый, неур. подв. или инерт.

**Сангв.** – сильн, ур., подв.

**Флегм.** – сильн, уравн., инерт.

**Холер.** – сильн., неур., подв.

Особенности нервных процессов	Типы нервной системы	Слабый	Сильные		
			инертный	живой	безудержный
Сила	Уравновешенность	Слабый	Сильный	Сильный	Сильный
Подвижность	Подвижный или инертный	Неуравновешенный	Уравновешенный	Уравновешенный	Неуравновешенный
Темперамент	Меланхолик	Подвижный	Инертный	Подвижный	Подвижный
Реакции	Медленные	Медленные	Медленные	Быстрые	Быстрые
	Сильные	Сильные	Сильные	Умеренные	Чрезмерные

Меланхолический темперамент, как видно из таблицы, определяется слабостью процессов возбуждения и торможения, при этом их подвижность или инертность нехарактерны. Даже при небольшом перенапряжении, например, в случае решения трудной задачи или жизненной ситуации у меланхолика наступает срыв.

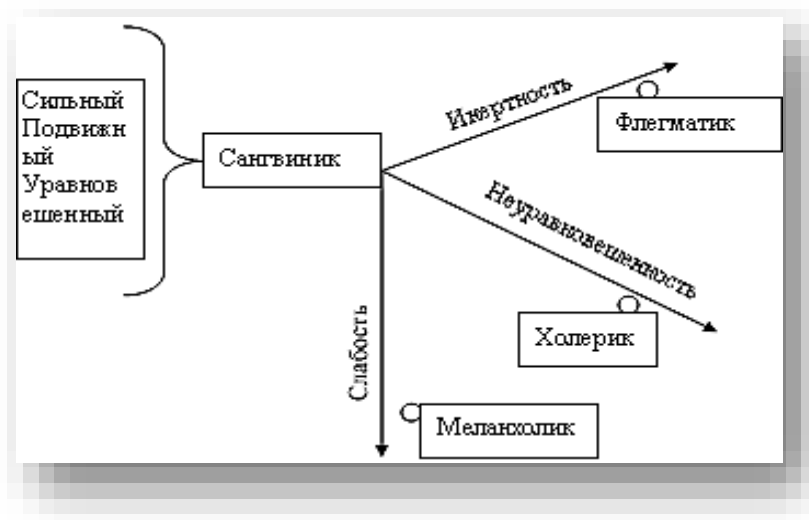
У меланхолика слабый тип нервной системы и, следовательно, нестойкий перед обстоятельствами, требующими преодоления или сильного возбуждения нервной системы. Остальные три типа нервной системы считаются сильными.

Флегматическим темпераментом, называется такой тип темперамента, который, будучи сильным типом, все-таки отличается малой подвижностью нервных процессов. Однажды возникнув в определенных центрах, они отличаются постоянством и силой. Инертная нервная система соответствует этому типу.

Сангвинический темперамент — другой сильный тип темперамента — характерен тем, что процессы возбуждения и торможения у него достаточно сильные, уравновешенные и легко подвижные.

Холерический темперамент — третий сильный тип темперамента — неуравновешенный, безудержный, у него преобладают процессы возбуждения над слабым торможением. Этот тип нервной системы быстро истощается и склонен к срывам.

Если на схеме расположить все темпераменты в системе координат, в точке начала которых сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный), то другие темпераменты отклоняются от него в зависимости от выраженности черт трех координат типа нервной системы, характерных этим темпераментам.



Описание шкал

#### Уровень процессов возбуждения

Высокие баллы - сильная ответная реакция на возбуждение, стимул; не обнаруживаются признаки запредельного торможения, прямая корреляция с высокими показателями по теппинг-тесту: быстрая включаемость в работу, вработываемость и достижение высокой производительности; низкая утомляемость; высокая работоспособность и выносливость.

Низкие баллы - слабая и запоздалая реакция на возбуждение, быстро достигается

запредельное торможение, вплоть до ступора, отказа в работе; низкие показатели по теппинг-тесту; медленные: включаемость в работу, вработываемость и невысокая производительность труда; высокая утомляемость; низкая работоспособность и выносливость

#### Уровень процессов торможения

Высокие баллы - сильные нервные процессы со стороны торможения; возбуждения, стимулы легко гасятся; быстрое реагирование ответным действиям на простые сенсорные сигналы, хорошая реакция; высокий самоконтроль, собранность, бдительность, хладнокровие в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - слабость процессов торможения, импульсивность в ответных действиях на стимул, слабый самоконтроль в поведенческих реакциях, определенная расторможенность, расхлябанность, нетребовательность и снисходительность к себе; медленное или запоздалое, реагирование ответными действиями на простые сигналы; плохая реакция, неровное реагирование, неадекватные реакции, склонность к истерии.

#### Уровень подвижности нервных процессов

Высокие баллы - легкость переключения нервных процессов от возбуждения к торможению и наоборот; быстрый переход от одних видов деятельности к другим; быстрая переключаемость, решительность, смелость в поведенческих реакциях.

Низкие баллы - характерны для людей, склонных работать по стереотипу, не любящих быстрых и неожиданных изменений в деятельности, инертных, проявляющих, как правило, низкую способность переключаться на новые виды работ и успешно осваивать новую профессию; не пригодны для работы в быстроменяющихся условиях.

#### Уравновешенность по силе

Чем ближе к единице значение  $R$  тем более высокой является уравновешенность.

По опыту известно, что уравновешенным человеком является тот, для которого значение  $R$  не выходит за пределы интервала 0,85 - 1,15.

Если значение  $R$  выходит за пределы интервала, то можно утверждать, что данный индивидуум отличается неуравновешенностью своей психологической активности.

Причем если значение дроби больше 1,15 - это означает неуравновешенность в сторону возбуждения, т.е. процессы возбуждения не уравновешивают собою процессы торможения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения, вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая

помехоустойчивость.

Если значение меньше 0,85 - это означает неуравновешенность в сторону торможения, т.е. процессы торможения не уравновешивают собою процессы возбуждения. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

**Результат** \_\_\_\_\_

**Вывод:** \_\_\_\_\_

**Задание 2.** Тест «Формула темперамента» А. Белова.

*Цель исследования:* определение основных психологических особенностей каждого типа темперамента

*Процедура исследования:* задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 177-181.

### **Определение типа темперамента по формуле Белова**

Инструкция: из 80 пунктов отметьте только те, которые вам свойственны.

1. Безропотны, покорны
2. Болезненно чувствительны и легко ранимы
3. Бываете агрессивным забиякой
4. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую
5. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
6. Быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать
7. Быстро утомляетесь
8. Веселы и жизнерадостны
9. Впечатлительны до слезливости
10. Выносливы и работоспособны
11. Доводите начатое дело до конца
12. Затрудняетесь установить контакт с новыми людьми
13. Инертны, малоподвижны, вялы
14. Легко переживаете неудачи и неприятности

15. Легко переносите одиночество
16. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
17. Легко сдерживаете порыв
18. Любите аккуратность во всём
19. Малоактивны и робки
20. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию
21. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое
22. Молчаливы и не любите попусту болтать
23. Настойчивы в достижении поставленной цели
24. Находчивы в споре
25. Не верите в свои силы
26. Не доводите начатое дело до конца
27. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
28. Не растрчиваете попусту сил
29. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
30. Невыдержанны и вспыльчивы
31. Незлопамятны и боязливы
32. Несобранны, проявляете поспешность в решениях
33. Нетерпеливы
34. Нетерпимы к недостаткам
35. Неуравновешенны и склонны к горячности
36. Неусидчивы, суетливы
37. Неустанно стремитесь к новому
38. Неустойчивы в интересах и склонностях
39. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью
40. Обладаете всегда бодрым настроением
41. Обладаете выдержкой
42. Обладаете выразительной мимикой
43. Обладаете громкой, быстрой отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой
44. Обладаете резкими порывистыми движениями
45. Обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся до шёпота
46. Обладаете спокойной, ровной речью, с остановками
47. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности
48. Осторожны и рассудительны



49. Последовательны и обстоятельны
50. Постоянны в своих интересах
51. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
52. Работаете рывками
53. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми
54. Решительны и инициативны
55. Ровны в отношениях со всеми
56. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке
57. С увлечением берётесь за любое новое дело
58. Сдержанны и терпеливы
59. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться
60. Склонны к подозрительности, мнительны
61. Склонны к резким сменам настроения
62. Склонны к риску
63. Склонны переоценивать себя
64. Склонны уходить в себя
65. Скрытны и необщительны
66. Сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке
67. Спокойны и хладнокровны
68. Способны быстро действовать и решать
69. Способны быстро схватывать новое
70. Стеснительны и застенчивы
71. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь других
72. Строго придерживаетесь выработанного распорядка дня, системы в работе
73. Теряетесь в новой обстановке
74. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы
75. Умеете ждать
76. Упрямы
77. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
78. Чрезмерно обидчивы
79. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
80. Энергичны и деловиты

### **Обработка результатов**

Необходимо определить процентное соотношение типов темперамента, к которым

относятся отмеченные пункты:

- Меланхолик: 1, 2, 7, 9, 12, 15, 19, 25, 29, 45, 51, 60, 64, 65, 70, 71, 73, 77, 78, 79
- Сангвиник: 4, 5, 6, 8, 10, 14, 16, 23, 26, 38, 40, 43, 47, 57, 59, 63, 66, 69, 74, 80
- Флегматик: 11, 13, 17, 18, 20, 21, 22, 27, 28, 41, 46, 48, 49, 50, 55, 56, 58, 67, 72, 75
- Холерик: 3, 24, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 42, 44, 52, 53, 54, 61, 62, 68, 76

Если процентное содержание какого-либо типа темперамента составляет от 40% и более, то он считается преобладающим в человеке. Если доля типа 30-39%, то его качества выражены в человеке достаточно ярко. 20-29% – качества выражены заметно, и их надо учитывать. 10-19% – выражены слабо, а менее 10% вообще не в счёт.

**Основной, доминирующий темперамент** проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.

**Второй по степени убывания** - дополнительный темперамент, ярче проявляется на самой далекой психологической дистанции - в формальном общении с другими, чаще посторонними людьми.

**Третий тип темперамента** проявляется в формальной обстановке, на далекой психологической дистанции (официальные отношения с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, адаптируясь к социуму, играет определенную социальную роль.

**Четвертый тип темперамента**, реже всего проявляющийся у человека, характерен для стрессовых ситуаций или тех, которые принято называть форс-мажорными (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

#### **Холерический тип.**

Действия холерика обычно порывисты, он отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Холерический темперамент проявляется в инициативности, энергичности, активности. Человеку с таким типом темперамента свойственна импульсивность, возбудимость, а в некоторых случаях несдержанность, нетерпеливость,

необдуманность, вспыльчивость, раздражительность. Холерик чувствует азарт, встречаясь с трудностями. Он любит риск и активное времяпрепровождение. Временами склонен переоценивать свои возможности. Энергичен, но не всегда способен довести дело до конца. В общении проявляется импульсивность, эмоциональность, открытость и прямолинейность, иногда агрессивность. У холерика очень широкий круг общения и

контактов, но отношения с большей частью окружения довольно поверхностные. В компаниях холерик часто играет роль лидера или заводилы. Речь холерика отличается быстротой, иногда сбивчивостью, всегда эмоционально окрашена, подкрепляется яркой жестикуляцией и мимикой. Холерик стремится к новому и быстро устает от однообразной деятельности, неусидчив. Быстро принимает решения, однако нередко сожалеет о них и пересматривает свою позицию. Работоспособность сильно зависит от настроения, которое вообще часто меняется.

**Сангвинический тип.** Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям, сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются, мимика богатая, выразительная. Человеку с преобладанием сангвинического темперамента свойственна открытость и доступность, а в некоторых случаях беззаботность, поверхностность, непостоянство.

Сангвиник воспринимается в коллективе как активный, жизнерадостный и доброжелательный человек. Он отличается уравновешенностью; можно сказать, что он беспокоен внешне, но спокоен внутри. Его характеризует высокая работоспособность, умение долго сосредоточиваться на задаче и легкая переключаемость с одной задачи на другую, при этом – склонность к некоторой поверхностности. В общении сангвиник открыт, его речь выразительна, он хорошо сдерживает эмоции, настроен обычно добродушно и оптимистично. Сангвиник общителен, у него обычно широкий круг контактов и несколько близких друзей, он легко устанавливает новые контакты. Для сангвиника характерна стабильная самооценка, которая может быть адекватной или слегка завышенной. Сангвиники обычно обладают хорошими организаторскими способностями.

**Флегматический тип.** У представителей флегматического темперамента новые формы поведения формируются медленно, но являются стойкими. Как правило, флегматик редко выходит из себя, ровен и спокоен в общении. Обычно это вдумчивый, миролюбивый, старательный и размеренный человек, но в некоторых случаях могут проявляться пассивность, вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

Это самый стабильный тип нервной системы. Типичный флегматик отличается уравновешенностью, стрессоустойчивостью, низкой эмоциональностью. Его характеризует медленный темп речи, движений и деятельности. Однако знакомую деятельность флегматик выполняет в среднем темпе и с высокой точностью. В общении флегматик – это уравновешенный, спокойный, немногословный, рассудительный человек, потребность в общении у флегматика невысока, круг контактов обычно довольно узкий. Флегматик обычно долго колеблется в выборе решений, но, раз приняв решение, методично следует своему выбору. Для флегматика важна привычная и спокойная обстановка, порядок во всем, он

очень устает от суеты и форс-мажоров. Флегматик постоянен в своих интересах и в отношениях. Умеет доводить начатое до конца, притом, что включаться в работу может довольно долго.

**Меланхолический тип.** Людей с меланхолическим типом темперамента отличает повышенная чувствительность, сдержанность и обстоятельность. Проявление эмоций у меланхолика едва заметно.

Меланхолик раним, бывает тревожен. Однако его переживания не особенно заметны внешне: в коллективе меланхолик обычно достаточно замкнут. Круг его общения узок, однако отношения с людьми складываются у него прочные и глубокие. Спокойно переносит меланхолик и одиночество. Он быстро устает от общения, особенно с малознакомыми людьми, при этом в общении он тактичен, внимателен, наблюдателен. Меланхолику важна поддержка и одобрение, он с трудом переносит неудачи и болезненно воспринимает критику. В деятельности способен проявлять тщательность, исполнительность, быть очень внимательным к деталям.

Результаты выполнения теста:

---

---

Вывод:

---

## Практическая работа №11

Тема: Характер.

Материально-техническое обеспечение:

Компьютер,

Проектор.

Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).

Раздаточные материалы.

Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

Цель: закрепление полученных теоретических знаний; формирование умения оперировать психологическими терминами; определение характерологических особенностей.

Задачи:

Изучить - свойства характера.

Изучить - структуру черт характера.

Изучить - психологические особенности акцентуаций характера.

Требования к знаниям и умениям:

Знать:

Определение и структура характера. Типология характеров. Формирование и изменение характера.

Ход выполнения работы.

Задание 1. *Опросник Шмишека. Акцентуации характера*

*Цель исследования:* определение основных типов акцентуации характера.

*Процедура исследования:* задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 232-239.

Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда предназначен для диагностики типа акцентуации личности, опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда". Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация - это «заострение» некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные.

В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный). Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста и взрослых. Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Тест - опросник Шмишека, К. Леонгарда. Методика Акцентуации характера и темперамента:

Инструкция: Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один их двух ответов: "да"

или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

**Стимульный материал.**

Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?

Восприимчивы ли вы к обидам?

Случалось, ли вам иногда быстро заплакать?

Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?

Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?

Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?

Находитесь ли вы в компании в центре внимания?

Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?

Серьезный ли вы человек?

Можете ли вы сильно воодушевиться?

Предприимчивы ли вы?

Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?

Мягкосердечный ли вы человек?

Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?

Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?

Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?

Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?

Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?

Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?

Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

Смогли бы вы убить человека?

Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?  
Часто ли у вас без причины меняется настроение?  
Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?  
Быстро ли вы можете разгневаться?  
Можете ли вы быть бесшабашно веселым?  
Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?  
Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?  
Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?  
Влияет ли на вас вид крови?  
Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?  
Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?  
Трудно ли вам входить в темный подвал?  
Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?  
Являетесь ли вы общительным человеком?  
Охотно ли вы декламировали в школе стихи?  
Убегали ли вы ребенком из дома?  
Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?  
Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?  
Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?  
Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?  
Любите ли вы животных?  
Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?  
Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?  
Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?  
Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?  
Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?  
Много ли вы общаетесь?  
Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?  
Нравится ли вам работа организаторского характера?

Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?

Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?

Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?

Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?

Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?

Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?

Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?

Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?

Часто ли вы смеетесь?

Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?

Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?

Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?

Можно ли вас назвать страстным любителем природы?

Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?

Пугливы ли вы?

Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?

Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?

Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?

Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?

Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?

Переносите ли вы злость длительное время?

Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?



Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

Часто ли вы видите страшные сны?

Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?

Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

### **Ключ тесту опроснику Шмишека Леонгарда.**

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду. Акцентуации характера

1. **Демонстративность, истероидность**  $\times 2$  (получившееся значение шкалы умножить на 2) Сложить (+): 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (—): 51

2. **Застревание, ригидность**  $\times 2$  +: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 —: 12, 46, 59

3. **Педантичность**  $\times 2$  +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 —: 36

4. **Неуравновешенность, возбудимость**  $\times 3$  +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 —: Нет

Акцентуации темперамента

5. **Гипертимность**  $\times 3$  +: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 —: Нет

6. **Дистимичность**  $\times 3$  +: 9, 21, 43, 75, 87 -: 31, 53, 65

7. **Тревожность, боязливость**  $\times 3$  +: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 -: 5

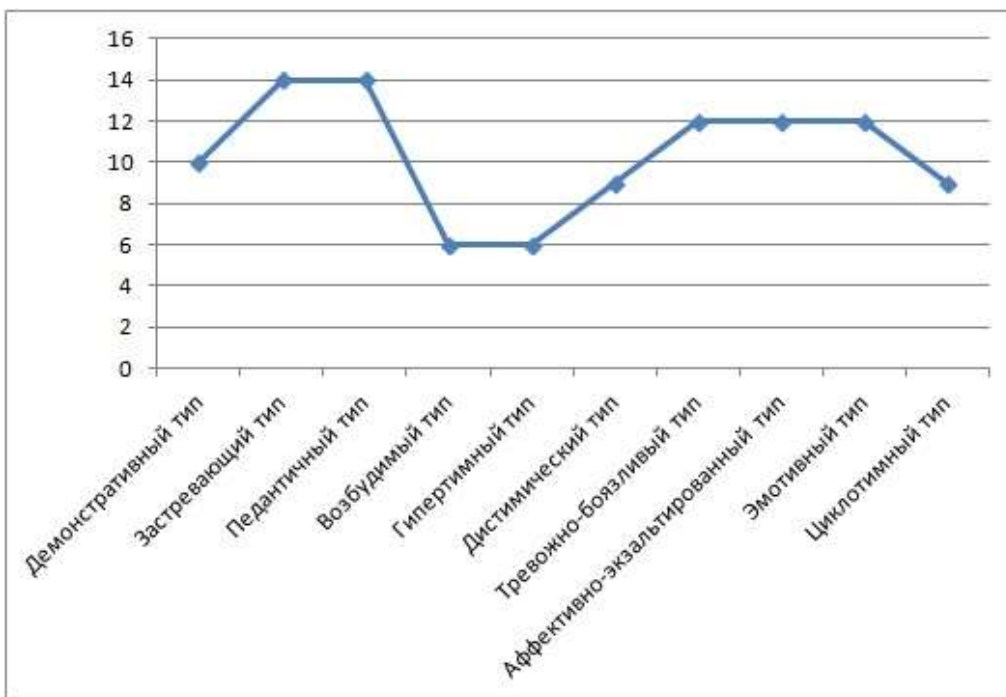
8. **Циклотимичность**  $\times 3$  +: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 —: Нет

9. **Аффективность, экзальтированность**  $\times 6$  +: 10, 32, 54, 76 —: Нет

10. **Эмотивность, лабильность**  $\times 3$  +: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 —: 25

### **Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.**

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля акцентуаций личности":



По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)

19-24 – признак акцентуации

Описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный

эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

**2. Застревающий тип.** Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

**3. Педантичный тип.** Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

**4. Возбудимый тип.** Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических

влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

**5. Гипертимический тип.** Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

**6. Дистимический тип.** Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

**7. Тревожный тип.** Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызания совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

**8. Циклотимный тип.** Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

**9. Экзальтированный тип.** Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также— улыбчивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние— от печальных. Им свойственна высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они привязаны к друзьям и близким, альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Могут быть паникерами, подвержены сиюминутным настроениям, порывисты, легко переходят от состояния восторга к состоянию печали, обладают лабильностью психики.

**10. Эмотивный тип.** Этот тип родственен экзальтированному, но проявления его не столь бурны. Для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость, глубокие реакции в области тонких чувств. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность, сострадание чужим успехам. Они впечатлительны, слезливы, любые жизненные события воспринимают серьезнее, чем другие люди. Подростки остро реагируют на сцены из фильмов, где кому-либо угрожает опасность, такие сцены могут вызвать у них сильное потрясение, которое долго не забудется и может нарушить сон. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескиваются" наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Источник: <https://psycabi.net/testy/395-test-oprosnik-g-shmisheka-k-leongarda-metodika-aktsentuatsii-kharaktera-i-temperamenta>

**Ответный бланк к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.**

Фамилия. Имя. Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ (полных лет) Пол М Ж

Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	Сумма	Балл	
1			12			23			34			45			56			67			78					
2			13			24			35			46			57			68			79					
3			14			25			36			47			58			69			80					
4			15			26			37			48			59			70			81					
5			16			27			38			49			60			71			82					
6			17			28			39			50			61			72			83					
7			18			29			40			51			62			73			84					
8			19			30			41			52			63			74			85					
9			20			31			42			53			64			75			86					
10			21			32			43			54			65			76			87					
11			22			33			44			55			66			77			88					
№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	Сумма	Балл	

**Задание 2. Выполните упражнения. Проверьте по эталону.**

*Установите соответствие*

<b>Структура черт характера</b>	<b>Черты характера</b>
<b>А</b> – по отношению к себе	<b>1.</b> дисциплинированность
	<b>2.</b> аккуратность
	<b>3.</b> дружелюбие
<b>Б</b> – по отношению к другим	<b>4.</b> скромность
	<b>5.</b> организованность
	<b>6.</b> общительность
<b>В</b> – по отношению к вещам	<b>7.</b> уверенность
	<b>8.</b> инициативность
<b>Г</b> – по отношению к деятельности	<b>9.</b> высокомерие
	<b>10.</b> небрежность

**Задание 3. Определите тип акцентуации у литературных персонажей.**

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

Если Вы правильно выполнили задание, переходите к следующему этапу работы.



Если Вы допустили ошибку, установите истину!

## Практическая работа №12

Тема: Эмоции и чувства.

Материально-техническое обеспечение:

Компьютер,

Проектор.

Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).

Раздаточные материалы.

Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

Цель: Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

Задачи:

Расширить представление студентов о значении эмоций в жизни.

Актуализировать представление о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций.

Развить навыки анализировать и изменять свое эмоциональное состояние.

Развить навыки произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

Требования к знаниям и умениям:

Знать:

Роль эмоций в жизни человека и их виды. Психологические теории эмоций. Личность и эмоции.

Ход выполнения работы.

Задание 1. *Методика диагностики оперативной оценки самочувствия.*

*Активности и настроения (САН)*

*Цель исследования:* определение уровня активности, самочувствия, настроения

*Процедура исследования:* задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 445-447.

Тест САН (Самочувствие, активность, настроение)

Ф. И. О. оцениваемого \_\_\_\_\_

Дата заполнения. \_\_\_\_\_

Инструкция

Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выберите в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Тестовое задание

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

Спасибо за ответы!

Ключ к тесту для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)

## Описание

Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН) состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

## Ключ к тесту

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

## Интерпретация результата

Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Задание 2. *«Исследование тревожности» (опросник Спилберга).*

*Цель исследования:* определение уровня ситуативной и личной тревожности.

*Процедура исследования:* задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 447-452.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40

вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

#### Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

#### Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4

3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4

15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,

31 – 44 балла – умеренная;

45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъект и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилберга в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Подсчитайте баллы.

Результат:

Личностная тревожность

Ситуативная тревожность

Вывод:

Проверить полученные данные можно на сайте с помощью онлайн теста:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/714-test-issledovanie-trevozhnosti-oprosnik-spilberga>

### **Практическая работа №13**

Тема: Воля.

Материально-техническое обеспечение:

Компьютер,

Проектор.

Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).

Раздаточные материалы.

Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

Цель:

- систематизировать знания обучающихся о понятиях «воля», «сила воли»;
- способствовать развитию мотивации к совершенствованию личных волевых качеств;
- способствовать развитию объективной критичности и самокритичности в оценивании личностных качеств.

Задачи:

определить по результатам диагностики уровень развития воли у обучающихся;

учить адекватному восприятию информации о своих личностных волевых особенностях от окружающих;

побуждать к выражению собственных мыслей на заданную тему; - учить умению вести диалог с товарищами;

учить самостоятельному регулированию собственного личностного развития

Требования к знаниям и умениям:

Знать:

- понятия воля, волевое действие;
- понятия силы воли;
- основные факторы волевых особенностей;

Ход выполнения работы.

Задание 1. Дайте определения следующим понятиям:

1. Воля – это ...
2. Сила воли – это...
3. Волевое действие – это... 4. Волевые качества – это... 5. Волевое усилие – это ...
6. Целеустремленность – это... 7. Решительность – это...

Задание 2. Назовите 5 основных нарушений воли. Опишите их.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Задание 3. Волевой акт представляет собой сложный процесс. Опишите каждый этап волевого акта.

1. Побуждение к совершению волевого действия – \_\_\_\_\_
2. Представление и осмысление целей действия – \_\_\_\_\_
3. Представление средств, необходимых для достижения намеченной цели – \_\_\_\_\_
4. Намерение осуществить данное действие – \_\_\_\_\_
5. Выполнение принятого решения – \_\_\_\_\_

Задание 4. Найдите соответствие

Расстройства эмоция	Характеристики
---------------------	----------------



1. Гипобулия	<p>А. Чрезмерная активность больного человека, кажущееся повышение деятельности.</p> <p>Б. Болезненное безволие, полное отсутствие каких-либо побуждений.</p> <p>В. Понижение волевой активности, вялость, отсутствие интереса к общению.</p> <p>Г. Извращение волевой активности</p> <p>Д. Состояние полной или частичной обездвиженности.</p>
2. Гипербулия	
3. Абулия	
4. Ступор	
5. Парабулия	

Задание 5. Выполните тест.

Тест «ТВОЯ СИЛА ВОЛИ».

Инструкция: Внимательно прочитайте вопрос, если ваш ответ «Да» – оцените ответ в 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Подсчитайте общее количество баллов.

- 1) В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, но необходима?
- 2) Преодолете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?
- 3) Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию максимально объективно?
- 4) Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5) Найдете ли вы в себе силы встать утром раньше обычного, как и было запланировано вечером?
- 6) Останетесь ли вы на месте происшествия. Чтобы дать свидетельские показания?
- 7) Быстро ли вы отвечаете на письма?
- 8) Если у вас вызывают страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего решения?
- 9) Будете ли вы принимать очень неприятное на вкус лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
- 10) Сдержите ли вы данное обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот (являетесь ли вы человеком слова)?
- 11) Без колебаний ли вы отправитесь в путешествие в незнакомый город?
- 12) Строго ли вы придерживайтесь распорядка дня?
- 13) Относитесь ли вы неодобрительно к людям, не выполняющим свои обещания?
- 14) Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?

15) Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова другого человека?

Ключ к тесту:

1-12 баллов – слабая сила воли. Вы делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам и стать причиной неприятностей. Вам мешают лень и эгоизм. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки и изменить кое-что в своем характере. От этого вы только выиграете!

13-21 балл – сила воли у вас средняя. В некоторых ситуациях вы действуете как настоящий хозяин своей жизни, в других предпочитаете плыть по течению. Не всегда есть сила воли преодолеть препятствия, которые встретились на пути. Тренируйте волю.

22-30 баллов – с силой воли у вас все в порядке. Вас не страшат трудности, вы действительно человек смелый, мужественный и решительный. Так держать!

Подсчитайте баллы.

Результат:

---

Вывод:

#### Практическая работа №14

Тема: Способности и мотивация.

Материально-техническое обеспечение:

Компьютер,

Проектор.

Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).

Раздаточные материалы.

Цель:

- систематизировать знания о понятиях «способности», «мотивация»;
- способствовать развитию объективной критичности и самокритичности в оценивании личностных качеств.

Задачи:

определить по результатам диагностики к чему человек действительно стремится, что для него является самым важным, ценным и, при необходимости, подкорректировать свое поведение.;

учить адекватному восприятию информации о своих личностных волевых особенностях от окружающих;

побуждать к выражению собственных мыслей на заданную тему; - учить умению вести диалог с товарищами;  
учить самостоятельному регулированию собственного личностного развития

Ход выполнения работы.

Задание 1. *Оrientировочная анкета (ОА) В. Смекалова, М. Кучера*

*Цель исследования: определение социально-психологических предпосылок стиля деятельности.*

*Процедура исследования: задание выполняется на основе учебного пособия Л.Д. Столяренко. Основы психологии: практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко – Изд.11-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. С. 380-389.*

Методика диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера; ориентационная анкета Басса) позволяет выявить к чему человек действительно стремится, что для него является самым важным, ценным и, при необходимости, подкорректировать свое поведение. Методика разработана чешскими психологами В. Смекалом и М. Кучером. В основе методики Смекала—Кучера лежит несколько измененная ориентировочная анкета Б. Басса.

Методика диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера):

Инструкция: Опросный лист состоит из 30 пунктов. На каждый пункт анкеты вы можете дать три ответа, обозначенные буквами А, В, С. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения, который для вас наиболее ценен или больше всего соответствует правде. Букву вашего ответа напишите в «Листе ответов» против номера вопроса в столбике «Больше всего». Затем из ответов на этот же вопрос выберите наименее приемлемый вариант. Соответствующую букву напишите против номера вопроса, но в рубрике «Меньше всего». Для каждого вопроса используйте только две буквы, оставшийся ответ не записывайте нигде. Над вопросами не думайте слишком долго: первый выбор обычно бывает самым точным. Время от времени проверяйте, правильно ли вы записываете ответы, в те ли столбцы, везде ли проставлены буквы. Тестовый материал (вопросы):

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
  - А. Одобрения моей работы;
  - В. Сознания того, что работа сделана хорошо;
  - С. Сознание того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
  - А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
  - В. Известным игроком;
  - С. Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
  - А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
  - В. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
  - С. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
  - А. Радуются выполненной работе;
  - В. С удовольствием работают в коллективе;
  - С. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
  - А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
  - В. Были верны и преданы мне;
  - С. Были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
  - В. На кого всегда можно положиться;
  - С. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А. Когда у меня что-то не получается;
  - В. Когда портятся отношения с товарищами;
  - С. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;
  - В. Вызывает дух соперничества в коллективе;
  - С. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А. Проводить время с друзьями;
  - В. Ощущение выполненных дел;
  - С. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А. Добился успеха в жизни;
  - В. По-настоящему увлечен своим делом;
  - С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь;
  - В. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
  - С. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- А. Для общения с друзьями;
  - В. Для отдыха и развлечений;
  - С. Для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны;
  - В. У меня интересная работа;
  - С. Мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- А. Другие люди меня ценят;
  - В. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
  - С. Приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;
  - В. Написали о моей деятельности;
  - С. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- А. Имеет ко мне индивидуальный подход;
  - В. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
  - С. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- А. Оскорбление личного достоинства;
  - В. Неудача при выполнении важного дела;
  - С. Потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- А. Успех;
  - В. Возможности хорошей совместной работы;

- С. Здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- А. Считают себя хуже других;  
 В. Часто ссорятся и конфликтуют;  
 С. Возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- А. Работаешь над важным для всех делом;  
 В. Имеешь много друзей;  
 С. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
- А. Доступным; В. Авторитетным; С. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;  
 В. О жизни знаменитых и интересных людей;  
 С. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером;  
 В. Композитором;  
 С. Солистом.
24. Мне бы хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс;  
 В. Победить в конкурсе;  
 С. Организовать конкурс и руководить им.
25. Я хотел бы прочитать книгу:
- А. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.  
 В. О жизни известного человека.  
 С. Типа «Сделай сам».
26. Человек должен строиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны;  
 В. Прежде всего выполнить свою задачу;  
 С. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- А. В общении с друзьями;  
 В. Просматривая развлекательные фильмы;  
 С. Занимаясь своим любимым делом.
28. При условии одинакового финансового успеха я бы с удовольствием:
- А. Выдумал интересный конкурс;  
 В. Выиграл бы в конкурсе;  
 С. Организовал бы конкурс и руководил им.
29. Для меня важнее всего знать:
- А. Что я хочу сделать;  
 В. Как достичь цели;  
 С. Как привлечь других к достижению моей цели.
30. Человек должен вести себя так, чтобы:
- А. Другие были довольны им;  
 В. Выполнить прежде всего свою задачу;  
 С. Не нужно было укорять его за работу.
- Ключ к тесту направленности личности  
 Лист ответов (форма 1)

№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего	№ п/п	Больше всего	Меньше всего
-------	--------------	--------------	-------	--------------	--------------	-------	--------------	--------------	-------	--------------	--------------

1		9		17		25	
2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23			
8		16		24			

#### Обработка результатов и выводы

За каждый ответ в рубрике «больше всего» испытуемый получает 2 балла, в рубрике «меньше всего» — 0 баллов.

Диапазон получаемых в сумме баллов по каждой направленности — от 60 (если испытуемый ставит все буквы в первую рубрику) до 0 (если испытуемый ставит все буквы во вторую рубрику).

Направленности человека на себя соответствуют ответы со следующими номерами: 1а, 2б, 3а, 4а, 5б, 6в, 7а, 8в, 9в, 10в, 11б, 12б, 13в, 14в, 15а, 16б, 17а, 18а, 19а, 20в, 21в, 22в, 23б, 24в, 25б, 26б, 27а, 28б, 29а, 30в,

Направленность на взаимоотношения характеризуется ответами со следующими номерами: 1в, 2в, 3в, 4б, 5а, 6а, 7в, 8б, 9а, 10б, 11в, 12а, 13а, 14а, 15в, 16в, 17в, 18в, 19б, 20в, 21а, 22а, 23в, 24а, 25а, 26а, 27б, 28в, 29в, 30а.

Направленность на задание определяется по ответам со следующими номерами: 1б, 2а, 3б, 4в, 5в, 6б, 7б, 8а, 9б, 10а, 11а, 12в, 13б, 14б, 15б, 16а, 17б, 18б, 19в, 20а, 21б, 22б, 23а, 24б, 25в, 26в, 27в, 28а, 29б, 30б,

#### Интерпретация и пояснения к тесту Басса.

С помощью методики Басса выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (Я) — ориентация на прямое вознаграждение безотносительно от содержания работы, склонность к соперничеству.

2. Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность.

3. Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

#### Итоговая таблица (форма 2)

	НС	ВД	НЗ
Количество «+»			
Количество «-»			

Сумма			
+30			

Итоговая таблица (пример) форма 3.

	НС	ВД	НЗ
Количество «+»	+8	+10	+12
Количество «-»	-11	-11	-8
Сумма	-3	-1	+4
+30	+27	+29	+34

Обработка результатов.

Если указанная в ключе буква занесена в рубрику «Больше всего», то испытуемому ставится знак «+» по данному виду направленности. Если же она расположена под индексом «Меньше всего», то ему ставится знак «-». Затем подсчитывают количество «+» и записывают их в итоговую таблицу в соответствующие столбцы НС, ВД, или НЗ в зависимости от того, какой ключ использовался. Так же подсчитывается количество «-». Количество «+» суммируется с количеством «-» (с учетом знака!). Полученный результат записывается в итоговую таблицу в строку «Сумма». Наконец, к полученному числу прибавляется 30 (опять с учетом знака!). Этот показатель и характеризует уровень выраженности данного вида направленности. Общая сумма всех баллов по трем видам направленности должна быть равна 90.

Проверка: общая сумма равна  $27 + 29 + 34 = 90$ .

Источник: <https://psycabi.net/testy/233-metodika-diaagnostiki-napravlenosti-lichnosti-b-bassa-oprosnik-smekala-kuchera>

Подсчитайте и запишите результаты.

Сформулируйте вывод.

*Задание 2. Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей*

*Цель исследования:* определение значимых потребностей.

*Процедура исследования:* перейдите по ссылке и пройдите тест

<https://onlinetestpad.com/ru/test/85633-ocenka-udovletvorennosti-potrebnostej>

Запишите полученные результаты.

Сформулируйте вывод.

*Задание 3. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной.*

*Цель исследования:* выявление степени выраженности социально-психологических установок, направленных на «альтруизм-эгоизм», «процесс-результат».

*Процедура исследования:* перейдите по ссылке и пройдите тест

<https://onlinetestpad.com/ru/test/46846-metodika-diagnostiki-socialno-psikhologicheskikh-ustanovok-lichnosti-v-moti>

Запишите полученные результаты.

Сформулируйте вывод.

### **Практическая работа №15**

**Тема:** Выполнение тестовых заданий по разделу 4. «**Человеческие взаимоотношения**».

**Материально-техническое обеспечение:** компьютер или телефон, доступ на портал СДО ЛТТ (moodle), наличие интернета или при отсутствии технических возможностей распечатанные бланки вопросов и ответов.

**Цель:** осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

**Задачи:**

- выявить качество и уровень овладения знаниями и умениями, полученными на теоретических занятиях;
- обобщить материал, как систему знаний;
- проверить способность к творческому мышлению и самостоятельной деятельности;
- закрепить умение работать с тестовыми заданиями.

**Требования к знаниям и умениям:**

**Знать:** Историю развития психологии как науки. Методы современной психологии.

**Определение психологии как науки. Природу психики человека и животных.**

**Уметь:** соотносить те или иные научные идеи с определенными периодами в истории психологии, направлениями и школами.

**Задание:** Выполнить тестовые задания по теме «Введение в психологию».

**Порядок выполнения задания на портале дистанционного обучения:**

5. Зайдите в личный кабинет СДО.
6. Войдите во вкладку Психология.
7. Выберите вкладку Тестовые задания по итогам изучения 3 раздела.
8. Выполните задания и сохраните ответы.

**Рекомендации по выполнению задания на печатных бланках:**

1. Внимательно читайте все задания работы и указания по их выполнению.



2. Если не можете выполнить очередное задание, не тратьте время, переходите к следующему.

3. Только выполнив все задания, вернитесь к тем, которые у вас не получились сразу.

4. Старайтесь работать быстро и аккуратно.

5. Все задания выполняйте прямо на этих листах.

6. Если ошибся, то зачеркни ошибку и выбери другой ответ.

7. Когда выполнишь все задания работы, проверь.

### **Тестовые задания по 4 разделу Человеческие взаимоотношения.**

**1. Когда и где впервые возникли близкие к современным научные социально-психологические знания?**

- а) в Англии в XVIII в.
- б) в Германии во второй половине XX в.
- в) в Древней Греции в первом тысячелетии до н.э.
- г) во Франции в XIX в.

**2. Какие социально-психологические проблемы и вопросы ставятся и обсуждаются в разделе, называемом психологией рекламы?**

- а) производство современной рекламы, отношения между рекламодателями и ее изготовителями
- б) влияние рекламы на психологию и поведение людей, социально-психологические особенности коммерческой и политической рекламы
- в) виды рекламы; функции, выполняемые рекламой в современном обществе

**3. Каковы основные компоненты социальной установки?**

- а) осознаваемые и неосознаваемые
- б) устойчивые и неустойчивые
- в) когнитивные, эмоциональные и поведенческие
- г) рациональные и импульсивные

**4. Что такое социальная установка?**

- а) мнение людей по поводу того, что происходит с ними и вокруг них
- б) устойчивое отношение людей к тем или иным социальным объектам, людям и событиям, происходящим в обществе
- в) настрой человека на определенные отношения с окружающими людьми

г) состояние, оказывающее влияние на восприятие и переработку человеком информации

**5. Какие существуют виды социальных установок?**

- а) устойчивые, противоречивые, амбивалентные и неустойчивые
- б) правильные и ошибочные
- в) личные и общественные
- г) первичные и окончательные

**6. Какое место занимает социальная психология среди других наук?**

а) она является частью общей психологии

б) она занимает промежуточное положение между многими психологическими науками, такими как клиническая, возрастная, дифференциальная и педагогическая психология

в) она находится на стыке между психологическими и социальными науками

**7. Что изучает социальная психология?**

а) влияние общества на психологию и поведение людей

б) психологические явления, которые возникают в сфере общения и взаимодействия людей друг с другом: человеческие отношения, лидерство, восприятие и понимание людьми друг друга, массовидные явления психики

в) процессы, происходящие в обществе

**8. Каковы основные феномены, связанные с формированием и изменением социальных установок?**

а) зависимость социальных установок от индивидуальных особенностей людей; влияние времени, в течение которого данная социальная установка существует; связь социальной установки с теми или иными объектами

б) эффекты первичности и новизны; влияние доверия людей к источнику информации; порядок получения людьми информации из ее источника; социально-психологическая дистанция между людьми и источником информации

в) устойчивость и изменчивость социальных установок; согласованность и противоречивость социальных установок

**9. От каких факторов зависит формирование и изменение социальных установок?**

а) от состояния и желания человека, на фоне которых соответствующая установка формируется

б) от целей, которые ставят перед собой люди, оказывающие влияние на формирование и развитие социальных установок других людей

в) от характера самой социальной установки; от источника и содержания информации, направленной на ее формирование и изменение; от людей, которые эту установку разделяют

#### **10. Какую роль общение играет в жизни людей?**

а) никакой существенной роли не играет; человек может нормально жить и развиваться, не общаясь с другими людьми

б) удовлетворяет присущую людям потребность в общении

в) обеспечивает обмен информацией и взаимодействие между людьми, способствует их формированию и развитию как личностей, организует людей на совместную деятельность

#### **11. Каковы основные задачи современной социальной психологии?**

а) выявление, определение и описание социально-психологических феноменов; познание характерных для них законов; разработка научных теорий, объясняющих социально-психологические явления.

б) оказание практической социально-психологической помощи людям и организациям

в) установление связей между психологией и другими социальными науками; изучение явлений, которые представляют общий интерес для психологов и представителей различных социальных наук

#### **12. Каковы основные этапы развития социальной психологии за рубежом?**

а) ассоциативный, гештальтпсихологический, психоаналитический гуманистический, когнитивный

б) этап Античности, эпоха Средневековья, Новое время, XIX век, XX столетие

в) философско-литературный, клинический, экспериментальный

#### **13. Какие проблемы обсуждаются в разделе социальной психологии, называемом психологией религии?**

а) виды религиозной веры, происхождение и развитие различных религиозных учений

б) религиозные культы, обряды и традиции

в) психологическая природа религиозной веры, соотношение веры и научного мировоззрения, причины обращения людей к религии

#### **14. Какие существуют виды малых групп?**

а) первичные и вторичные, формальные и неформальные, естественные и искусственные, референтные и индифферентные и др.

б) группы, в состав которых входят 2—3 человека, 4—5 человек, 6—10 человек, 20—30 человек

в) устойчивые и неустойчивые, рабочие и нерабочие, случайные и неслучайные группы

г) воспитательные, учебные, рабочие, досуговые

#### **15. Что такое малая группа?**

а) группа людей, между которыми сложились близкие личные взаимоотношения

б) небольшое по количественному составу объединение людей, от 2—3 до 20—30 человек, имеющее общую цель и действующее совместно для ее достижения; между членами такой группы складываются определенные личные и деловые отношения, которые регулируются принятыми в группе нормами

в) группа людей, которые вместе решают какую-либо задачу

г) группа людей, которая существует и выделяется в масштабе всего общества

#### **16. Какие социально-психологические явления изучаются в малых группах?**

а) положение, занимаемое группой в обществе, материальное благополучие членов группы, влияние группы на общество в целом и на отдельных людей

б) индивидуальные особенности людей, входящих в состав группы; дела, которыми данная группа занимается; распределение обязанностей между членами группы

в) композиция, каналы коммуникаций, лидерство, межличностные отношения, групповое давление, конформизм, групповая поляризация, взаимное влияние членов группы друг на друга

#### **17. Какие этапы проходит группа в процессе своего формирования и развития по Л.И. Уманскому?**

а) диффузная группа, кооперация, корпорация, коллектив

б) объединение людей в группу; поиск общей цели; включение в совместную деятельность

в) этап знакомства; этап распределения ролей (обязанностей); этап выяснения взаимоотношений; этап сплочения

г) объединение людей в группу; выбор лидера; определение цели; совместная деятельность

#### **18. От чего зависит актуальная проблематика социально-психологических исследований, проводимых в разных странах мира?**

а) от проблем социально-психологического характера, которые являются значимыми для соответствующего общества

б) от тех задач, которые перед учеными ставят руководящие органы страны

в) от собственных интересов ученых, которые занимаются социально-психологическими исследованиями

**19. Как формировалась и развивалась социальная психология в нашей стране?**

а) она возникла в начале XX в. Затем наступил длительный перерыв в разработке социально психологических проблем. Исследования по социальной психологии возобновились в конце 60-х гг. XX в.

б) в нашей стране социальная психология активно стала разрабатываться только в 80-е гг. XX в.

в) социально-психологические исследования в нашей стране формировались и развивались так же, как они складывались за рубежом

**20. Как называются существующие в социальной психологии теории лидерства?**

а) демократическая, авторитарная, эффективная, неэффективная

б) харизматическая, теория черт, ситуационная, теория ценностного обмена

в) западная, отечественная, прогрессивная, ретроградная

г) когнитивная, эмоциональная, рациональная, поведенческая

**21. Какой стиль лидерства считается оптимальным?**

а) смешанный и гибкий

б) авторитарный

в) демократический

г) стиль лидерства, ориентированный на людей

**22. Чем лидер группы отличается от ее руководителя?**

а) практически ничем не отличается

б) руководитель группы имеет больше привилегий, чем ее лидер

в) руководитель группы назначается, а лидер выбирается; руководитель группы имеет официальные полномочия, а лидер их не имеет; руководитель группы отвечает за то, что в ней происходит, а лидер группы такой ответственности не несет

г) руководитель группы пользуется большим авторитетом, чем лидер

**23. Какие существуют стили лидерства?**

а) авторитарный, демократический, либеральный; стиль лидерства, ориентированный на дело, и ориентированный на людей, и некоторые другие

б) успешный и неуспешный

в) одобряемый и неодобряемый

г) добровольный и вынужденный

**24. Кого называют лидером в группе?**

а) человека, который захватывает власть в группе и удерживает ее в своих руках

б) человека, который официально назначается или выбирается руководителем данной группы

в) члена группы, который пользуется наибольшим авторитетом и способен оказывать существенное влияние на остальных членов данной группы

г) члена группы, который занимает высокое положение в обществе и оказывает влияние на материальное благополучие членов группы

### **25. Какова структура и виды общения?**

а) в структуру общения входят индивидуальные особенности общающихся между собой людей, обстановка, в которой происходит общение; виды общения: добровольное, вынужденное, полезное, бесполезное

б) структура общения включает в себя коммуникатора, передаваемую информацию и человека, который эту информацию воспринимает; виды общения: деловое, личное, непосредственное, опосредствованное, общение с обратной связью, общение без обратной связи и др.

в) в состав общения входит содержание информации, которой в процессе общения между собой обмениваются люди; общение делится на виды в зависимости от того, кто и по какому поводу общается

### **26. Из чего складывается образ человека как личности в процессе восприятия и понимания людьми друг друга?**

а) внешность человека, его психологические особенности и поведение

б) мысли и переживания, характерные для данного человека

в) представления о нем окружающих людей

### **27. Что называют социальным поведением?**

а) поведение людей в обществе, рассчитанное на оказание влияния на других людей, на занятие определенного места в системе общественных и межличностных отношений

б) поведение, в котором людьми используются различные предметы материальной и духовной культуры

в) поведение человека в различных социальных организациях, а также поведение людей в общественных местах

### **28. Что называют имплицитной теорией личности?**

а) психологическую теорию личности, которая существует в науке, но не известна данному человеку

б) психологическую теорию личности, которую человек знает и применяет на практике

в) сложившееся в жизненном опыте данного человека устойчивое представление о том, как связаны между собой внешность, психология и поведение людей

г) преимущественное влияние сложившегося образа человека как личности на последующее его восприятие и оценку

### **29. Что такое эффекты первичности и новизны?**

а) эффект первичности — это впечатление о человеке, складывающееся в момент первой встречи с ним; эффект новизны — это впечатление о человеке, получаемое тогда, когда он начинает вести себя по-другому

б) эффект первичности — это преимущественное влияние на образ человека первой информации, полученной о нем; эффект новизны — это преимущественное влияние на образ человека последней полученной о нем информации

в) эффект первичности — это влияние собственного опыта жизни человека на его восприятие и понимание людей; эффект новизны — это влияние других людей на восприятие и оценку данным человеком окружающих людей

### **30. Что такое эффект ореола?**

а) преимущественное влияние сложившегося образа человека как личности на последующее его восприятие и оценку

б) впечатление о себе, которое сознательно формирует данный человек в глазах окружающих

в) идеальный образ человека, существующий в его собственном сознании его людей

г) преимущественное влияние на образ человека первой информации, полученной о нем

### **31. Какое значение в жизни людей имеет правильное восприятие и понимание ими друг друга?**

а) оно позволяет людям избавляться от лишних проблем во взаимоотношениях с другими людьми

б) оно помогает человеку успешно развиваться как личности

в) оно обеспечивает хорошее взаимопонимание и эффективное взаимодействие людей

г) оно помогает человеку успешно защищать свои интересы

### **32. Что такое общение?**

а) взаимодействие и обмен информацией между людьми

б) формирование общего в психологии и поведении людей

в) использование для обмена информацией между людьми разнообразных средств связи

Бланк ответов.

1		9		17		25	
---	--	---	--	----	--	----	--

2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23		31	
8		16		24		32	

## **Практическая работа №16**

### **Методические рекомендации обучающимся по подготовке к дифференцированному зачету**

Изучение дисциплины завершается дифференцированным зачетом (в соответствии с учебным планом образовательной программы).

Дифференцированный зачет как форма промежуточного контроля и организации обучения служит приемом проверки степени усвоения учебного материала и лекционных занятий, качества усвоения обучающимися отдельных разделов учебной программы, сформированных умений и навыков.

Зачет проводится устно, в объеме учебной программы. Преподаватель вправе задать дополнительные вопросы, помогающие выяснить степень знаний обучающегося в пределах учебного материала, вынесенного на зачет.

По решению преподавателя зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы обучающегося на лекционных и(или) практических занятиях.

В период подготовки к дифференцированному зачету обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа:

самостоятельная работа в течение процесса обучения;

непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;

подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Дифференцированный зачет проводится по билетам, охватывающим весь пройденный по данной теме материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета.



Результаты дифференцированного зачета объявляются обучающемуся после проверки ответов.

**Вопросы для подготовки к дифференцированному  
зачету по дисциплине «Психология»**

1. Общая характеристика психологии как науки. Психика как предмет психологии.
2. Методы изучения психики.
3. Принципы изучения психики.
4. Система психологической науки и связь психологии с другими науками.
5. Ощущения как первичный познавательный процесс, его свойства и функции.
6. Классификация и закономерности ощущений.
7. Восприятие как предметное отражение действительности, его функции.
8. Свойства и виды восприятия.
9. Память как процесс фиксации результатов отражения и ее место среди психических процессов.
10. Характеристика процессов памяти.
11. Понятие о воображении, его функции.
12. Виды воображения.
13. Воображение и творчество, факторы стимулирования творческого воображения.
14. Мышление как высший познавательный процесс.
15. Виды и свойства мышления.
16. Эмоции как специфическая форма психического отражения.
17. Эмоции и деятельность.
18. Разновидности эмоциональных состояний (аффект, стресс, фрустрация, страсть, настроение и др.).
19. Воля как высшая форма регуляции поведения человека.
20. Волевые свойства личности.
21. Виды и свойства внимания.
22. Речь как вид общения.
23. Функции и виды речи.
24. Понятие психического состояния, его связь с психическими процессами и свойствами.
25. Понятие личности, ее структура и свойства.
26. Личность, индивид и индивидуальность.
27. Темперамент как динамика психической деятельности, его функции.
28. Темперамент и тип высшей нервной деятельности.

29. Темперамент и деятельность.
30. Темперамент и характер.
31. Характер как системное свойство личности.
32. Структура и свойства характера.
33. Виды способностей.
34. Способности и задатки.
35. Формирование способностей.
36. Что такое социальная установка?
37. Виды социальных установок.
38. Виды взаимоотношений.
39. Межличностные конфликты и их разновидности.
40. Социальная группа. Виды больших и малых социальных групп.
41. Методы изучения малых групп.
42. Лидерство. Стили лидерства.
43. Поведение людей под влиянием группового давления.

## Информационное обеспечение обучения

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. Психология в 2 ч. Немов Р.С., 2020г.
2. Психология делового общения 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для СПО научная школа: Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова. Рамедник Д.М.-207с. Год:2018/Гриф УМО СПО
3. Бороздина Г.В. Психология делового общения: учебник для студ.вузов по экономич. спец. - 2. изд. - М.: ИНФРА-М, 2012. – 295 с.
4. Деловое общение: Учеб. пособие / Под ред. Ф.Л. Шарова. – М.: МИ-ЭП, 2010. – 108 с.
5. Зельдович Б.З. Деловое общение: Учебное пособие. - М: Издательство Альфа-Пресс, 2012. - 456 с.
6. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Лавриненко. - 4.изд., перераб.и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. -416 с.
7. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления.Учебник / Л.Д. Столяренко. — Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 416 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Адаир Д. Эффективная коммуникация / Джон Адаир. - М. : Эксмо, 2011 - 320 с.
  2. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для вузов — Аспект Пресс, 2011. — 363 с.
  3. Банько Н.А., Карташов Б.А., Яшин Н.С. / Управление персоналом. Часть I: Учеб. пособие / ВолгГТУ, Волгоград, 2010 – 96 с.
  4. Борг Д. Сила убеждения. Искусство оказывать влияние на людей /Джеймс Борг. - М.: Претекс, 2010. - 265 с.
  5. Вердербер Р. Психология общения: полный курс / Р. Вердербер, К.Вердербер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2012. – 412 с.
  6. Гришина Н.В. Психология конфликта. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — 544 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
  7. Деловое общение: учеб. пособие / авт.-сост. М. А. Поваляева. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 221 с.
  8. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2011. 576с.
- Интернет - ресурсы (ИР):

ИР1. Институт экзистенциальной психологии и жизнетворчества -HPSY.RU.

ИР2.Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры PSYLIV. RU.

ИР3.Библиотека [www.koob.ru](http://www.koob.ru).

ИР4.ЛАБОРАТОРИЯ ВИРТУАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ИР5.[http://www.gaudeamus.omskcity.com/PDF\\_library\\_economic\\_plus\\_10.html](http://www.gaudeamus.omskcity.com/PDF_library_economic_plus_10.html)

ИР6. <https://docviewer.yandex.ru/>

Пары слов к практическому занятию №3, задание 1.

Зоопарк	Торговля
Заповедь	Руководитель
Процедура	Звено
Образование	Дистанция
Душа	Цепь
Мост	Узел
Океан	Лифт
Независимость	Усилия
Локатор	Похищение
Допрос	Курс
Условия	Усталость
Уголь	Мысль

К практической работе №3, задание 2

1 ряд - 73 67 91 43 81 62 32 27 53 35 17 94

2 ряд - 71 58 35 82 61 47 97 21 19 34 72 46

3 ряд - 51 13 88 37 94 26 17 49 65 73 29 32

К практической работе №5. Задание 1. Таблицы Горбова

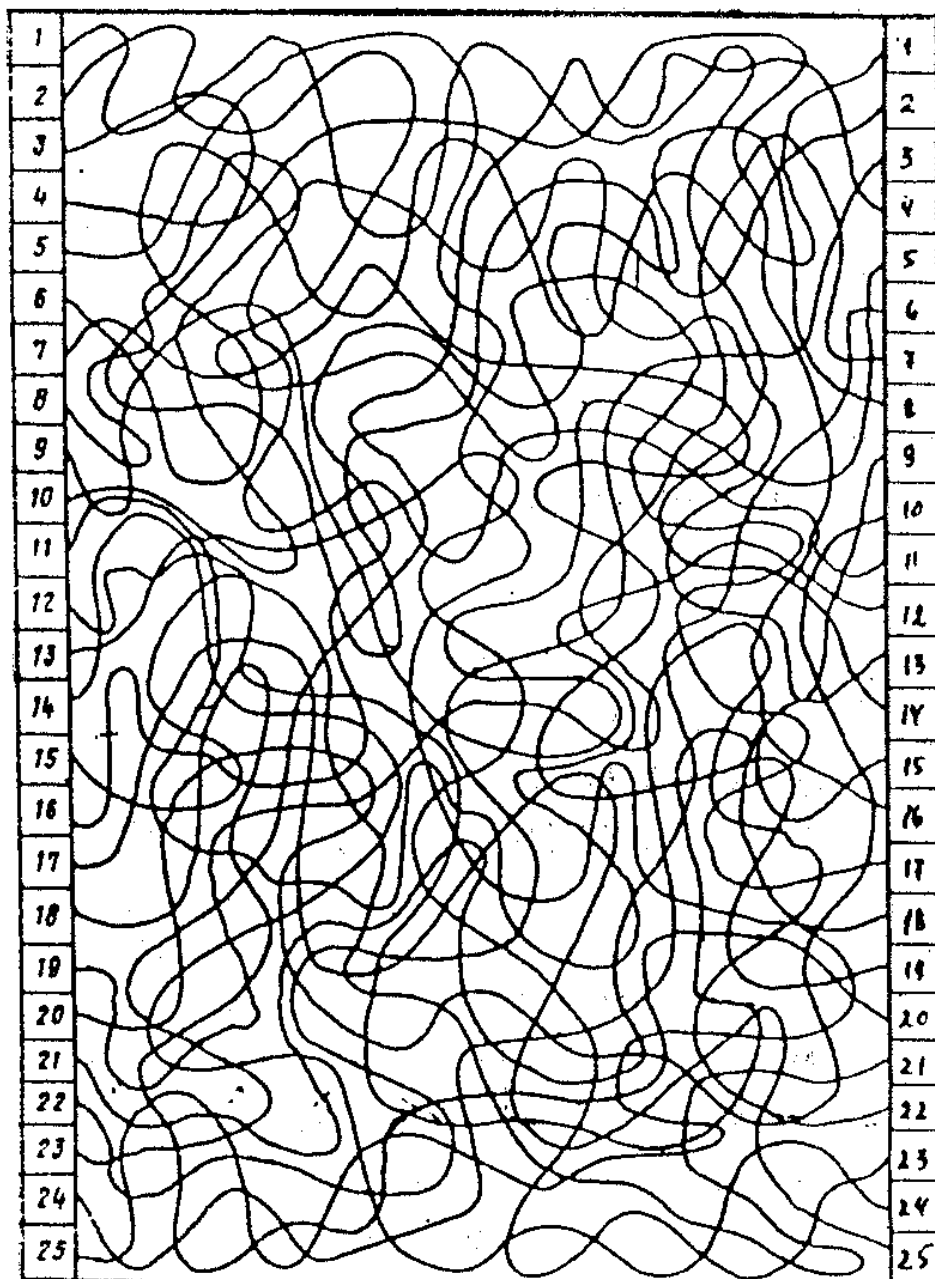
8	9	24	20	15	6	19
4	5	12	1	24	13	23
14	18	17	22	2	11	6
22	11	7	21	8	3	9
2	7	16	23	19	16	3
13	1	21	5	10	25	17
15	10	18	20	4	14	12

К практической работе №5. Задание 2

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	25	24	22-23	20-21	17-19	14-16	12-13	8-11	7

Ключ к тесту "Перепутанные линии"

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



К практической работе №5. Задание 3

*Корректирующая таблица*

АКСНВЕАНЕРКЕВСОАЕНВРАКОЕСАНРКВНЕОРАКСВОЕ  
ВРКАНВСАРНВКСОАНЕОСВНЕРКАОСЕРВКОАНКСАКР  
КАНЕОСВРЕНАКСОЕНВРКСАРЕСВНЕСКАОЕНСВКРАЕО  
ВРЕСОАКВНЕСАКВРЕЙСОАКВРЕНСОАКВРАНЕОКРВНА  
НСАККРВОСАРНЕАОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАКСО  
РВОЕСНАРКВOKPАНВОЕСВНЕАРОКВНЕСОАКРЕСЛВКН  
ЕНРАЕРСКВОКСЕРВОСАНОВНКАСОАРНЕОАРЕСВОЕРВ  
ОСКВНЕРАОСЕНВСНРЛЕОКСАНРАЕСВРНВКСИАОЕРСН  
ВКАОВСНЕРКОВНЕАНЕСВНОКВНРАЕСОВРВОАНСКОКР  
СЕНАОВКСЕАВНКСРАОВКСЕОКСВНРАКОКРЕСВКОЕНС  
КОСНАКВНАЕСЕРВНКСОАЕНСОРНРВКОСНЕАКОВНСАЕ  
ОВКОЕНРЕСНАКОНАЕРВСАГНВОСНВНЕРАНСЕОВРАКО  
АСВКРАСКВОВРАКНСОКРЕНГНЕАОКСАКРНКАКАЕРКС  
НАОСКОЕОВСКОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОЕАСНВСРНВ  
ВНЕОСЕАВКРНВСНВКАСВКАНАКРНСПНЕОКОВСНВОВК  
СЕРВНВКСРКВНЕАВАНЕНВОАЕСЕКАНЕВНОАРНВСАРВ  
ЕРНЕАЕОРНАСВРКОВРАЕОСЕОВНАНЕОВСКОВРНАКСЕ  
РВКОСКАОЕНРВОСКРЕНАЕАНАКВСЕОВКАРЕСНАОВКО  
АОВНРВНСРЕАОКРЕНСРЕАКВСЕОКРАНСВНАЕОВНРСН  
КАОРЕСВНАОЕСВOKPНКРКРАЕРКОАСАРВНАЕОСКРВК  
OKPANAОЕСКОЕРНВКАРСВНРВНСЕОКРАНЕСНВКРАНВ  
ЕРАКОКСОВРНАЕАСВКВНОСЕНВРАКРЕОСОВРАОЕСЕА  
НЕСВКРЕАКСВНОЕНЕОСВНЕОРКАКСВНЕОКРОКАПЕОС  
РНЕСВНРКОВКОАРЕОВОКСНВКАЕРВОСНЕАКАСНВОЕН  
СВЕОВКРАНРЕСКОАНВРКАНВСОЕРАНВОСАРКВНСОЕН  
OKANEKРВСЕНРКАЕСВОКАРЕОКВНАРЕСКВИНОСАРНВ  
КРНСАОЕРКОСНВКОЕРВОСКАЕРНСОАНВРКВЕНРАКСП  
РВНКОСНЕАКВРСОАНСКВОАСРЕВОЕНСКВРНАОЕНСРА  
НСОАКВРНСАОЕРВСКОЕНАРНВОСКАКРНСЕОВСЕНВКН  
ЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕНВРАКВСЕОКАЕРКОВНЕАСК  
ОЕНОВКСЕРВНАОЕАСКРЕНВКСОАКЕОКСЕОНЕАНВСКВ  
АНСОКРВНЕОСКВНРЕОКРАСВОЕРНРКВНРКАСОВНАОК  
РВАККНЕСОКАРКВОАСРЕОКРАНВРЕСКАНВКОЕСАНЕО  
ВРКОАСНАКОКВОСЕРКВНЕРАКСНЕОКРЕАСОКРКРЕОВ  
СЕОВНАРКОСВНРЕАНРОАСОКРЕАОСВКАКРЕРКОЕСВН  
ОАЕРВКСОЕНРАКРНСЕАКОВОЕНСАНРВОСЕНВОКНВРА  
ЕСНАКВОНЕНСАКВОАЕРКСЕНРАКНВСАЕОВНЕСРКВО  
OKPРЕСОАНЕРВНЕСКАОКВРКОСАКВСКАКНЕСВНАКРЕС  
СВКОАНРВСКОЕРНАКВСВЕРАЕОВРНРКВСКВОЕРАВОРН  
ВРАСНKKOEАСОВРЕСКОАНЕСНКСКАЕОВНАКЕВНСОКВ