

С. Ю. Жданова, М. К. Алюян

ПСИХОЛОГИЯ:

КУРС ЛЕКЦИЙ

ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ



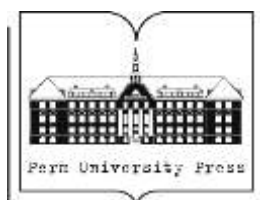
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. Ю. Жданова, М. К. Алюян

**ПСИХОЛОГИЯ:
КУРС ЛЕКЦИЙ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ
СТУДЕНТОВ**

*Допущено методическим советом
Пермского государственного национального исследовательского университета
в качестве учебно-методического пособия для студентов,
обучающихся по непрофильным направлениям подготовки
бакалавриата и специалитета*



Пермь 2026

УДК 158.9(075.8)

ББК 88я73

Ж422

Ж422

Жданова С. Ю.

Психология: курс лекций для иностранных студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. Ю. Жданова, М. К. Алоян ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2026. – 1,53 Мб ; 132 с. – Режим доступа: <https://psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/Zhdanova-Aloyan-Psihologiya-kurs-lekcij-dlya-inostrannyh-studentov.pdf>. – Заглавие с экрана.

ISBN 978-5-7944-4355-4

В пособии представлены краткое содержание лекций по психологии, практические задания и упражнения. Пособие направлено на развитие у иностранных студентов познавательного интереса к изучению курса психологии, способствует более глубокому пониманию изучаемого материала, использованию психологических знаний на практике, исходя из своей специальности.

Пособие предназначено для иностранных студентов.

УДК 158.9(075.8)

ББК 88я73

*Издается по решению ученого совета философско-социологического факультета
Пермского государственного национального исследовательского университета*

Рецензенты: кафедра теоретической и прикладной психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (зав. кафедрой – канд. психол. наук, доцент **А. Ю. Калугин**);

канд. психол. наук, доцент, директор АНО ДПО «Высшая школа психологии Пси-Профи» **Н. А. Кирилова**

© ПГНИУ, 2026

© Жданова С. Ю., Алоян М. К., 2026

ISBN 978-5-7944-4355-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	7
Тема 1.1. Психология как наука	7
Тема 1.2. Методы психологии	11
Тема 1.3. Направления и школы психологии	15
Тема 1.4. Сознание и бессознательное	25
РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА	29
Тема 2.1. Темперамент	29
Тема 2.2. Характер	36
Тема 2.3. Способности	42
Тема 2.4. Мотивация	48
РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ	54
Тема 3.1. Ощущение	54
Тема 3.2. Восприятие	61
Тема 3.3. Память	67
Тема 3.4. Внимание	74
Тема 3.5. Речь	82
Тема 3.6. Эмоции	86
Тема 3.7. Воля	92
РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ	97
Тема 4.1. Психические состояния	97
Тема 4.2. Регуляция психических состояний	101
РАЗДЕЛ 5. ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	105
Тема 5.1. Психика и деятельность	105
Тема 5.2. Психология учебной и педагогической деятельности	108
РАЗДЕЛ 6. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	113
Тема 6.1. Психология общения	113
Тема 6.2. Психология группы	117
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	120
ГЛОССАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ	124

ПРЕДИСЛОВИЕ

Важной составляющей подготовки профессионала любого профиля является изучение дисциплины «Психология». Согласно стандарту высшего профессионального образования, у выпускников должны быть сформированы не только знания, но и практические умения в области психологии.

Уникальность данного пособия заключается в том, что оно предназначено для иностранных студентов непсихологических факультетов университета, изучающих психологию. Необходимость создания данного пособия была обусловлена трудностями, с которыми сталкиваются иностранные студенты в ходе освоения курса «Психология».

Пособие является составной частью рабочей программы дисциплины «Психология». Структура пособия отражает содержание преподаваемой дисциплины, включает в себя краткое изложение основного содержания тем лекций, а также практические задания и упражнения, направленные на развитие у студентов познавательного интереса к изучению курса психологии. Пособие способствует более глубокому пониманию изучаемого материала, использованию психологических знаний на практике, исходя из своей специальности.

Представленные в тексте пособия лекции, а также задания и упражнения определены в соответствии с целями и задачами изучаемого курса.

Пособие включает в себя следующие основные разделы:

Раздел I. «Введение в психологию», где представлены вопросы теории и методологии психологии, особое внимание уделяется методам исследования психологии, их использованию на практике;

Раздел II. «Личность и ее свойства» рассматривает личность и ее индивидуально-типологические особенности как общепсихологическую категорию. В данном разделе обсуждаются проблемы личности, мотивации, вопросы темперамента, характера, способностей;

Раздел III. «Психические процессы» посвящен изучению познавательных и эмоционально-волевых психических процессов, направлен на развитие

способностей у студентов практического применения закономерностей психических процессов в практической деятельности. В этом разделе особое внимание уделяется общей характеристике познавательных процессов, представлены задания, направленные на усвоение знаний и формирование профессиональных компетенций использования знаний в области сенсорно-перцептивных, речемыслительных процессов на практике, особое внимание уделяется вопросам памяти и внимания, эмоционально-волевым процессам;

Раздел IV. «Человек как субъект деятельности» включает вопросы, связанные с изучением психики и деятельности, особенностей учебной и профессиональной деятельности;

Раздел V. «Социальная психология» посвящен вопросам психологии общения, группы.

Содержание каждого раздела раскрывается с учетом методологии преподавания русского языка как иностранного. Это проявляется в том, что материал излагается простыми предложениями, является структурированным, сопровождается иллюстративным материалом. В конце каждой темы содержится словарь терминов. Данная методология преподавания способствует не только глубокому пониманию изучаемого предмета, но и наращиванию лексического материала, словарного запаса иностранных студентов.

Пособие включает также вопросы для семинарских занятий, упражнения, задания, список литературы. В конце пособия представлены контрольные вопросы для подготовки к экзамену, список рекомендуемой литературы, словарь используемых терминов.

Задания составлены таким образом, чтобы отработать применение теоретических знаний студентов, полученных в ходе лекций, на практике. В то же время следует отметить, что обширный перечень предлагаемых заданий и упражнений позволяет преподавателю, с одной стороны, учитывать специфику факультета, на котором обучаются студенты, их профессиональную подготовку и специализацию, с другой стороны, варьировать использование заданий в

зависимости от уровня подготовки студентов, в частности уровня владения русским языком.

Разноплановость и большая вариативность заданий, предложенных в пособии, помогает студентам увидеть значение и место психологического знания в жизни человека, в контексте своей специальности, понять его прикладное значение.

Пособие позволяет осуществлять контроль за самостоятельной работой студентов. Материал, представленный в пособии, может использоваться в форме контрольных письменных работ по отдельным темам в качестве входного, текущего и итогового контроля, в том числе на зачетах и экзаменах.

Несмотря на то, что пособие адресовано прежде всего иностранным студентам непсихологических специальностей, оно также может использоваться в работе со студентами-психологами.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Тема 1.1. Психология как наука

Вопросы к лекции

1. Понятие психологии.
2. Объект, субъект и предмет психологии.
3. Особенности психологии как науки.
4. Отрасли психологической науки.
5. Связь психологии с другими науками.

1. Понятие психологии

Психология – наука, которая изучает возникновение, развитие и проявление психики.

2. Объект, субъект и предмет психологии

Объект психологии – человек, группа людей, животные.

Субъект психологии – человек.

Предмет психологии – психика.

3. Особенности психологии как науки

- Психология – наука о самых уникальных и сложных явлениях;
- Сливаются объект и субъект познания;
- Психика непрерывно изменяется и развивается;
- Методы психологии изменяют психологическую реальность;
- Практический результат психологии уникален.

4. Отрасли психологической науки

Классификация отраслей психологии очень изменчивая и условная.

Фундаментальные отрасли психологии дают универсальные знания о психике и поведении человека:

- общая психология;
- социальная психология;
- дифференциальная психология;
- возрастная психология.

Прикладные отрасли психологии отвечают запросам практики:

- педагогическая психология;
- психология труда;
- медицинская психология;
- специальная психология.

5. Связь психологии с другими науками

Б. Ф. Ломов выделил связь отраслей психологии со следующими науками (табл. 1).

Таблица 1

Связь психологии с другими науками

Науки	Отрасли психологии
Общественные науки	Социальная психология
Естественные науки	Психофизика, психофизиология, сравнительная психология
Медицинские науки	Патопсихология, медицинская (клиническая) психология, нейро-психология
Педагогические науки	Психология развития, педагогическая психология, специальная психология
Технические науки	Инженерная психология

Ю. В. Щербатых выделил связь психологии с другими науками (рис. 1):



Рис. 1. Связь психологии с другими науками

Вопросы к семинару

1. Понятие психологии.
2. Объект, субъект и предмет психологии.
3. Особенности психологии как науки.
4. Отрасли психологической науки.
5. Связь психологии с другими науками.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Ответьте на вопрос: что является предметом психологии?

- а) человеческое мышление;
- б) поведение человека;
- в) факты, закономерности и механизмы психики;
- г) межличностные отношения;
- д) нарушения психики.

Задание 2

Установите соответствие между названием отрасли психологии и объектом ее исследования (табл. 2).

Отрасли психологии и объекты их исследования

Название отрасли	Объект исследования
Общая психология	А. Развитие психики в онтогенезе
Социальная психология	Б. Психология поведения в группе
Возрастная психология	В. Общие закономерности психики человека
Дифференциальная психология	Г. Индивидуально-типологические различия

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. Методологические основы психологии. СПб: Питер, 2006.
2. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2005.
3. Немов Р. С. Психология: учебник для вузов / Р. С. Немов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 501 с.

Глоссарий

Психика – особая форма отражения мира, свойственная человеку и животным.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Сознание – высшая форма отражения мира.

Тема 1.2. Методы психологии

Вопросы к лекции

1. Понятие методологии, метода, методики исследования.
2. Классификация методов психологического исследования.
3. Организационные методы.
4. Эмпирические методы исследования.
5. Методы обработки данных.
6. Интерпретационные методы.

1. Понятие методологии, метода, методики исследования

Методология – учение о методе, принципы и приемы исследовательской деятельности.

Метод – путь, способ познания.

Методика – конкретное воплощение метода.

2. Классификация методов психологического исследования

В. В. Никандров расширил классификацию Б. Г. Ананьева. В ее основе лежат этапы психологического исследования (рис. 2, табл. 3–5).



Рис. 2. Классификация методов психологического исследования

3. Организационные методы

Сравнительный метод
сравнение различных
объектов или их сторон

Лонгитюдный метод
длительное и систематичное
изучение одного объекта

Комплексный метод
комплексное исследование
одного объекта

4. Эмпирические методы исследования

Таблица 3

Группа эмпирических методов

Группа методов	Пример
Обсервационные методы	Объективное наблюдение Самонаблюдение
Вербально-коммуникативные методы	Беседа Опрос
Экспериментальные методы	Лабораторный эксперимент Естественный эксперимент Формирующий эксперимент
Психодиагностические методы	Психодиагностические и психосемантические методы Психомоторные методы и методы социально-психологической диагностики личности
Методы изучения продуктов деятельности	Метод реконструкции Архивный метод Графология
Психотерапевтические методы	Индивидуальная психотерапия Групповая психотерапия Коллективная психотерапия
Биографические методы	Психобиография Формализованная биографическая анкета Психологическая автобиография
Психофизиологические методы	Методы изучения работы вегетативной, соматической и центральной нервной системы
Праксиметрические методы	Методы исследования отдельных движений Методы исследования трудовых операций и деятельности
Моделирование	Моделирование психики Психологическое моделирование

5. Методы обработки данных

Количественные методы	Качественные методы
методы количественного анализа и синтеза данных	методы, выявляющие существенные свойства объектов

6. Интерпретационные методы

Таблица 4

Группа интерпретационных методов

Название метода	Функция
Генетический метод	Исследование явлений через анализ их развития
Структурный метод	Выявление и описание структуры объектов
Функциональный метод	Выявление и изучение функций объектов
Комплексный метод	Изучение объекта как совокупности компонентов
Системный метод	Изучение объекта в качестве системы

Вопросы к семинару

1. Понятие методологии, метода, методики исследования.
2. Классификация методов психологического исследования.
3. Организационные методы.
4. Эмпирические методы исследования.
5. Методы обработки данных.
6. Интерпретационные методы.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Разделитесь на подгруппы. В каждой подгруппе:

- сформулируйте проблему;
- укажите цель исследования;
- придумайте вопросы для интервью.

Задание 2

Посмотрите на рисунки ниже. Опишите, что на них происходит (рис. 3).



Рис. 3. Позы и жесты для анализа

Задание 3

Заполните таблицу (табл. 5).

Таблица 5

Анализ методов психологического исследования

Название метода	Описание	Достоинства	Недостатки

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Нуркова В. В. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024.
2. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. 2-е изд., перераб. и доп. СПб: Питер, 2008. 208 с.

Глоссарий

Метод – способ достижения цели.

Методика – конкретно выработанный способ организации взаимодействия субъекта и объекта исследования.

Методология – система принципов, способов организации и построения научного исследования.

Тема 1.3. Направления и школы психологии

Вопросы к лекции

1. Структурализм и функционализм.
2. Бихевиоризм.
3. Гештальтпсихология.
4. Психоанализ.
5. Гуманистическая психология.

1. Структурализм и функционализм

Структурализм

Первое научное направление психологии. Главная цель структурализма: изучение простейших элементов сознания (структуры сознания).

Основные представители

В. Вундт – основатель научной психологии, структурализма. Рассматривал психологию как науку о сознании, его структуре.

Э. Титченер – ученик В. Вундта. Систематизировал метод интроспекции. Предложил рассматривать структурный (структуру) и динамический (функции) аспект сознания.

История возникновения

В 1879 году В. Вундт открыл первую экспериментальную психологическую лабораторию (Лейпциг, Германия). Он хотел, чтобы психология стала наукой, похожей на естественные науки. Так психология отделилась от философии и физиологии и стала самостоятельной наукой.

Предмет исследования

Сознание – процессы, которые доступны для наблюдения самим человеком.

Объективные элементы сознания – ощущения.

Субъективные элементы – чувства.

Метод исследования – интроспекция (аналитическое самонаблюдение, изучение самого себя).

Критика структурализма

Интроспекцию рассматривали как искусственный метод. Она давала субъективные, далекие от реальности результаты. Это противоречило принципу научности.

Сложность в разделении сознания на элементы.

Игнорирование роли функций сознания.

Функционализм

Направление психологии, которое пришло на смену структурализму. Цель психологии не в выявлении элементов опыта, а в изучении приспособительной функции сознания.

Основные представители

У. Джеймс – идейный вдохновитель функционализма. Ввел понятие «поток сознания». Утверждал, что сознание – процесс, а не набор элементов.

Дж. Дьюи. Главная его идея заключалась в том, что поведение и сознание невозможно разделить на составляющие части. Сознание необходимо изучать как целостность.

История возникновения

В конце XIX – начале XX вв. функционализм возник как реакция на структурализм.

Предмет исследования

Сознание, по Джеймсу, это жизненно важная функция человека, живущего в сложной среде. В функционализме изучалась роль сознания в адаптации человека к среде (его поведении).

Методы исследования. Применялись различные методы.

Интроспекция – самонаблюдение через описание целостных переживаний.

Анализ продуктов деятельности – изучение архивов, результатов труда человека для лучшего понимания его особенностей его сознания и поведения.

Тестирование – тесты интеллектуальных способностей, изучения психических процессов.

Эксперимент – применялся для изучения проявления сознания в различных ситуациях.

Критика функционализма

Отсутствие строгой теоретической и методологической базы.

Сложность в определении того, что такое функции сознания.

Слишком широкое понимание предмета.

2. Бихевиоризм

Направление психологии, которое возникло как реакция на субъективность методов изучения сознания структурализма и функционализма. Бихевиористы стремились изучать поведение с помощью объективных методов. Главная цель бихевиоризма: изучить реакцию на стимул и стимул исходя из полученной реакции.

Основные представители

Дж. Уотсон – основатель бихевиоризма. Утверждал, что психология должна изучать только наблюдаемое поведение через стимул и реакции.

Э. Торндайк сформулировал закон упражнения (повторяемость и регулярность) и закон эффекта (поощрение и наказание).

Поведение – всякая реакция (R) в ответ на внешний стимул (S), посредством которой индивид приспосабливается.

Б. Скиннер – автор теории оперантного обусловливания. Вводит к стимулу и реакции подкрепление. Подкрепление может быть позитивным (лучше закрепляется поведение) и негативным (поведение быстрее ослабевает). Утверждал, что поведение полностью определяется окружающей средой.

История возникновения

Бихевиоризм возник в начале XX в. в США в период кризиса интроспективной психологии.

Предмет исследования

Поведение – совокупность наблюдаемых и измеряемых реакций организма на воздействия внешней среды.

Методы исследования

Лабораторный эксперимент – проводился в строгих и контролируемых условиях.

Наблюдение – строгое и систематическое исследование реакции, без вмешательства исследователя в процесс.

Тестирование – измерение реакций поведения (например, скорости реакции).

Критика бихевиоризма

Чрезмерное упрощение. Сведение всего многообразия проявлений в поведении к простой формуле (стимул и реакция).

Игнорирование генетических и социальных факторов, способных оказывать влияние на поведение.

Исследования часто проводились на животных. Это затрудняло перенос результатов на поведение человека.

Этические проблемы. Сложность в организации этических исследований.

3. Гештальтпсихология

Ключевая идея гештальтпсихологии заключается в том, что целое не сводимо к сумме его составных элементов.

Основные представители

М. Вертгеймер сформулировал основные законы гештальта (законы организации восприятия).

В. Келер доказал наличие «инсайта» (озарения). Утверждал, что гештальты имеют нейрофизиологическое основание.

К. Коффка изучал константность восприятия (сохранение восприятия размера, формы и цвета объектов при изменении условий).

К. Левин создал «теорию поля» (человек и среда – единое динамическое целое).

История возникновения

Гештальтпсихология возникла в начале XX в. в Германии.

Предмет исследования

Гештальт – целостные образы и законы их формирования.

Методы исследования

Феноменологическое описание – полное, целостное описание опыта (без разделения на элементы).

Эксперимент применялся для изучения законов восприятия (например, часто использовались визуальные иллюзии).

Критика гештальтпсихологии

Большое значение имело описание, а не объяснение феноменов/явлений.

Слабая нейрофизиологическая опора, умозрительность заключений о связи между мозговыми структурами и опытом.

Принцип «здесь и сейчас» (сосредоточенность на текущем состоянии) часто игнорировал прошлый опыт человека.

Метод феноменологического описания давал субъективные результаты.

4. Психоанализ

Направление психологии, главная цель которого изучение бессознательного и его проявлений в поведении человека.

Основные представители

З. Фрейд – основатель психоанализа.

Выделил следующую структуру психики: Я (реальность, сочетание Сверх-Я и ОНО), Сверх-Я (социальные нормы), ОНО (бессознательные влечения).

Разработал теорию психосексуального развития ребенка (возрастная периодизация).

Ввел понятия «Эдипова комплекса» (сексуальное влечение сына к матери), защитных психологических механизмов.

Выделил две движущие силы: Эрос (сексуальная энергия, стремление к жизни) и Танатос (разрушающая энергия, влечение к смерти).

Изучал психологические механизмы защиты – бессознательные способы для снижения уровня тревоги.

К. Юнг – основатель аналитической психологии.

Ввел понятие «коллективного бессознательного». Коллективное бессознательное – наследуемый опыт всего человечества.

Разработал теорию архетипов. Архетипы – врожденные универсальные образцы поведения, свойственные представителям разных культур.

Ввел понятия «экстраверсия» (направленность на внешний мир) и «интроверсия» (направленность на внутренний мир).

А. Адлер – основатель индивидуальной психологии.

Сместил акцент с сексуальности на социальные факторы. Ввел понятие «комплекс неполноценности» (стремление избавиться от него является движущей силой для самосовершенствования).

Изучал важность порядка рождения в семье при проявлении черт характера и поведения.

История возникновения

Психоанализ возник в конце XIX в. в Австрии.

Предмет исследования

Бессознательное – часть психики, содержит мысли, желания, воспоминания, которые не доступны осознанию (вытеснены).

Методы исследования

Метод анализа сновидений – толкование сновидений, изучение явного и символического в снах.

Метод свободных ассоциаций – поток слов и фраз, через которые можно найти скрытые смыслы.

Метод ошибочных действий – изучение вытесненного (описок, оговорок, забываний).

Анализ сопротивления – работа психоаналитика с попытками пациента противиться терапии.

Анализ переноса – исследование процесса переноса чувств клиента на психоаналитика.

Критика психоанализа

Субъективность интерпретаций психоаналитика при работе с пациентом.

Научная необоснованность. Данные были получены на клинической выборке (единичные случаи). Невозможность проверки основных положений.

Чрезмерный акцент на сексуальной составляющей. Игнорирование роли социума.

5. Гуманистическая психология

Направление психологии, главной целью которого было изучение здоровой, самоактуализирующейся, творческой личности.

Основные представители

А. Маслоу изучал иерархию потребностей человека, самоактуализацию – полную реализацию творческого потенциала человека.

К. Роджерс – основатель клиент-центрированной терапии. Изучал важность терапевтического альянса (особое объединение клиента и терапевта) для процесса терапии. Выделил следующие элементы при работе с клиентом:

безусловное принятие (отсутствие критики и оценки), эмпатию (понимание другого человека), конгруэнтность (согласованность чувств терапевта и их проявления).

В. Франкл – основатель логотерапии. Изучал значение смыслов в жизни человека. Считал, что человек внутренне свободен, при этом у него есть ответственность за то, что с ним происходит.

История возникновения

Возник в середине XX в. в США.

Предмет исследования

Здоровый человек в процессе саморазвития и поиска смысла.

Методы исследования

Биографический метод – полное, целостное изучение биографии отдельно взятого человека.

Феноменологический метод – целостное описание опыта человека без его оценки и попытки разложения на элементы.

Беседа – разговор для углубленного понимания внутреннего мира человека.

Анализ продуктов деятельности – изучение результатов труда как проявлений внутреннего мира человека.

Критика гуманистической психологии

Отсутствие строгой научности. Нет точного понимания, какое содержание у понятий. Необъективность методов.

«Наивный оптимизм». Человек рассматривается как здоровый и способный одерживать победу над любыми сложностями. Такой подход далек от реальности.

Вопросы к семинару

1. Структурализм и функционализм.
2. Бихевиоризм.
3. Гештальтпсихология.

4. Психоанализ.

5. Гуманистическая психология.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Выберите и подробно изучите одно из направлений (школ) по следующему плану:

- история возникновения;
- основные представители;
- история термина, обозначающего направление;
- предмет исследования;
- методы исследования;
- вклад в развитие психологии;
- критика направления.

Задание 2

Подумайте о том, как знания основных психологических направлений (школ) могут помочь в Вашей профессии.

Задание 3

Разделитесь на группы по 2–3 человека. Подготовьте видеоролик (длительность 5–7 минут) об основных отечественных психологических школах.

1. Московская психологическая школа.
2. Ленинградская школа психологии.
3. Пермская психологическая школа.
4. Грузинская психологическая школа.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Нуркова В. В. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024.
2. Общая психология. Введение в общую психологию: учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь; под науч. ред. Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. М.: Издательство Юрайт, 2024. 178 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб: Питер Пресс, 1997. 608 с.

Глоссарий

Архетипы – врожденные универсальные образцы поведения, свойственные представителям разных культур.

Бессознательное – часть психики, содержит мысли, желания, воспоминания, которые не доступны осознанию (вытеснены).

Гештальты – целостные образы и законы их формирования.

Интроспекция – самонаблюдение, изучение самого себя.

Коллективное бессознательное – наследуемый опыт всего человечества.

Поведение – совокупность наблюдаемых и измеряемых реакций организма на воздействия внешней среды.

Самоактуализация – полное раскрытие потенциала человека.

Сознание – процессы, которые доступны для наблюдения самим человеком.

Тема 1.4. Сознание и бессознательное

Вопросы к лекции

1. Сознание: структура и функции.
2. Самосознание.
3. Бессознательное.

1. Сознание: структура и функции

Сознание – высшая ступень развития психики.

Сознание можно рассматривать как психический процесс, свойство и состояние.

В. П. Зинченко предлагает двухслойную структуру сознания:

- бытийный слой;
- рефлексивный слой.

А. В. Петровский выделяет следующие элементы в структуре сознания:

- психологический;
- функционально-психологический;
- язык.

Функции сознания:

- формирование целей деятельности;
- предварительное мысленное построение действий;
- прогнозирование результатов действий;
- регуляция поведения.

2. Самосознание

Самосознание – осознание человеком самого себя (рис. 4).

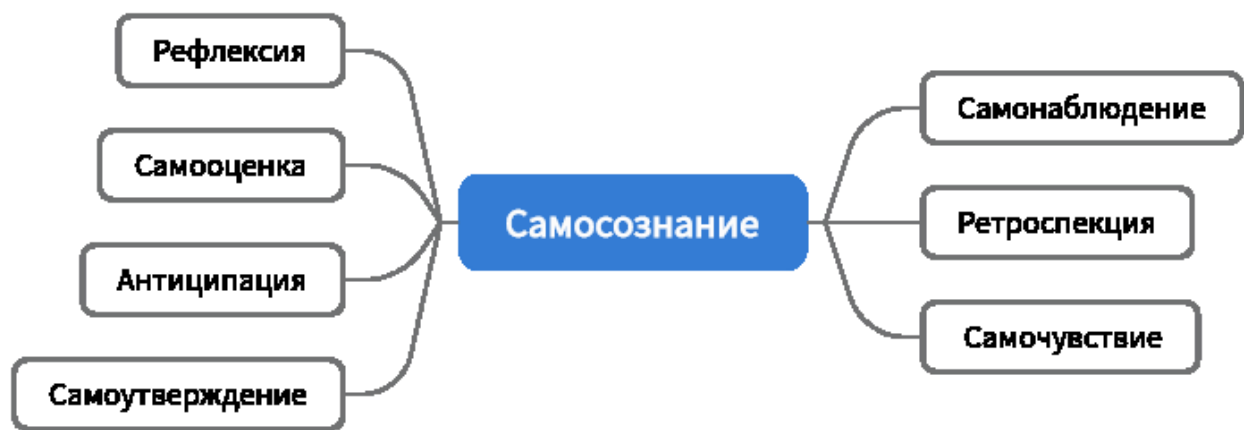


Рис. 4. Способы проявления самосознания

3. Бессознательное

Бессознательное – совокупность психических явлений, которые трудно или невозможно сделать сознательными.

Бессознательное может проявляться через:

- гипнотические состояния;
- сны;
- галлюцинации;
- привычки;
- интуицию;
- механизмы психологической защиты;
- оговорки, описки, ошибочные действия.

Вопросы к семинару

1. Сознание: структура и функции.
2. Самосознание.
3. Бессознательное.

Задание для самостоятельной работы

Задание 1

Приведите примеры проявления бессознательного у студентов.

Задание 2

Скрытые мотивы – ключ к пониманию бессознательного. Ответьте на вопросы ниже. Попробуйте проанализировать свои ответы. Обсудите в парах.

1. О чем Вы чаще всего говорите?
2. Какие оговорки и ошибки совершаете?
3. Какие сны Вам снятся (особенно важны повторяющиеся сновидения)?
4. В каких ситуациях Вы особенно волнуетесь?
5. Что Вам лучше всего помнится из своего детства?
6. Что доставляло сильное неудовольствие или страдание в детстве?
7. Что доставляло особое удовольствие в детстве или отрочестве?
8. Какое поведение устойчиво повторяется в настоящее время, особенно вопреки Вашему желанию?
9. Какие жизненные события Вы считаете наиболее важными для себя?
10. Каковы Ваши ценности (например, на что бы Вы потратил миллион долларов)?
11. Каковы Ваши смыслы (например, что бы Вы сделали, если бы узнали, что осталось жить один месяц)?
12. Кто (или что) составляют Ваши идеалы?

Задание 3

В течение недели делайте записи в дневнике наблюдений за своими бессознательными проявлениями. Например, опишите оговорки, описки, сны, ошибки. Подумайте о том, какое значение имеет бессознательное в жизни человека.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Змановская Е. В. Современный психоанализ. Теория и практика. СПб: Питер, 2011. 288 с.
2. Нуркова В. В. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 514 с.
3. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб: Питер Пресс, 1997. 608 с.

Глоссарий

Антиципация – представление о своих действиях до того, как они будут осуществлены.

Бессознательное – совокупность психических явлений, которые трудно или невозможно сделать сознательными.

Ретроспекция – припоминание и анализ пережитых событий и своих действий в них.

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на понимание себя.

Самонаблюдение – наблюдение за собственными действиями и состояниями.

Самооценка – значимость, которой человек наделяет себя.

Самосознание – осознание человеком самого себя.

Самоутверждение – стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности.

Самочувствие – степень комфортности состояния человека.

Сознание – высшая ступень развития психики.

РАЗДЕЛ 2. ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА

Тема 2.1. Темперамент

Вопросы к лекции

1. Понятие темперамента.
2. Теории темперамента.
3. Физиологические основы темперамента
4. Психологическая структура темперамента.
5. Типы темперамента.

1. Понятие темперамента

Темперамент – индивидуальные особенности, которые характеризуют скорость протекания психических процессов и состояний.

Отличие темперамента от мотивов, характера

- Темперамент проявляется всегда – в различных ситуациях. Характер и мотивы проявляются только в особых случаях.

Пример 1. Ученик проявляет активность на уроке математики, потому что ему нравится математика. Однако на уроке русского языка этот ученик пассивен, потому что ему на уроке скучно. В этом случае можно говорить о мотивации ученика – высокой и низкой.

Пример 2. Если у ребенка холерический темперамент, то он будет проявлять активность в различных ситуациях. Он будет активным на уроке математики и на уроке русского языка.

- Темперамент легче обнаружить в трудных для человека ситуациях.
- Темперамент передается по наследству. Характер приобретается в течение жизни. Характер может меняться в течение жизни.
- В основе темперамента – тип высшей нервной деятельности, свойства нервной системы.

2. Теории темперамента

1. Гуморальные теории

«*Гумор*» переводится как жидкость, сок. Согласно гуморальной теории, темперамент определяется на основе жидкостей в организме.

Представители

Гиппократ – древнегреческий врач (V в. до нашей эры). Гиппократ считал, что люди различаются на основании «соков организма». От преобладания того или иного «сока» зависит здоровье человека. Гиппократ предложил следующую классификацию: «соков организма» и состояния здоровья человека:

- кровь – сангвиник;
- слизь – флегматик;
- желтая желчь – холерик;
- черная желчь – меланхолик.

Клавдий Гален – врач (II в. нашей эры).

Клавдий Гален ввел понятие темперамента. Согласно К. Галену, темперамент – это пропорция. К. Гален выделил 9 типов темперамента.

П. Ф. Лесгафт считал, что темперамент зависит от свойств кровообращения. Согласно П. Ф. Лесгафту, темперамент зависит от толщины, упругости, диаметра стенок кровеносных сосудов, строения и формы сердца.

2. Конституциональные теории

Темперамент определяется на основе типа телосложения (конституции).

Представители:

Э. Кречмер – немецкий психолог (1882–1964). В 1921 году опубликовал книгу «Строение тела и характер». Считал, что темперамент зависит от типа телосложения и выделил 3 типа телосложения:

- лептосоматик (астеник) – астеническое телосложение. Этот человек высокого роста, худой;
- пикник – человек низкого или среднего роста, полный;

- атлетик – человек атлетического телосложения.

Типам телосложения соответствуют три типа темперамента:

- шизотимик (имеет астеническое телосложение). Человек этого типа замкнут, подвержен колебаниям настроения, упрям;
- иксотимик (обладает атлетическим телосложением). Это спокойный человек со сдержанными жестами и мимикой;
- циклотимик является эмоциональным, легко контактирует с людьми.

В США в 40-х годах XX века была популярна концепция темперамента У. Шелдона. У. Шелдон считал, что темперамент зависит от типа телосложения и выделил три типа телосложения. Термины заимствовал из эмбриологии:

- эндоморфный тип – телосложение с избытком жировой ткани;
- мезоморфный – стройное и атлетическое телосложение;
- эктоморфный – хрупкое телосложение, длинные тонкие конечности, слабая мускулатура.

Согласно У. Шелдону, типам телосложений соответствуют следующие типы темпераментов:

- эндоморфному типу – висцеротония (от лат. viscera – внутренности);
- мезоморфному – соматотония (от греч. soma – тело);
- эктоморфному типу телосложения – церебротония (от лат. cerebrum – мозг).

3. Физиологическая теория темперамента

И. П. Павлов выделил следующие свойства нервных процессов:

1. сила нервных процессов, которая характеризует работоспособность нервной клетки. Это способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки;
2. уравновешенность – соотношение процессов возбуждения и торможения;
3. подвижность – способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

И. П. Павлов отождествлял темперамент и нервную систему.

Типы темперамента по И. П. Павлову:

- сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник);
- сильный, уравновешенный, инертный (флегматик);
- сильный, неуравновешенный (холерик);
- слабые (меланхолик).

3. Физиологические основы темперамента

В качестве физиологических основ темперамента выступают:

- свойства нервной системы;
- тип высшей нервной деятельности.

4. Психологическая структура темперамента

1. Свойства темперамента по В. С. Мерлину (1973):

1) **Эмоциональная возбудимость** характеризует то, как быстро возникают эмоции;

2) **Возбудимость внимания** определяет скорость и легкость сосредоточения внимания;

3) **Сила эмоций** характеризует глубину переживаний;

4) **Тревожность** – склонность к беспокойству;

5) **Реактивность** – легкость и сила возникновения реакции. Реактивность проявляется в том, как человек реагирует на раздражитель. Например, один человек вспыльчивый (реагирует мгновенно). У другого человека реактивность низкая – не понятно обрадовался он или огорчился;

6) **Активность волевой, целенаправленной деятельности** характеризует настойчивость человека в достижении целей;

7) **Пластичность — ригидность**. Пластичность – это легкость приспособления человека к изменениям среды, переключения с одной деятельности на

другую. Ригидность означает, что человек с трудом приспосабливается к новым условиям, с трудом переключается с одной деятельности на другую;

8) **Резистентность** – это устойчивость человека к внешним и внутренним помехам, стрессоустойчивость;

9) **Субъективация** характеризует особенности восприятия и переработки информации. Например, субъективация проявляется в том, что впечатления, которые возникают в данное время, зависят от переживаний человека в прошлом.

2. В. М. Русалов выделил четыре свойства темперамента:

- эргичность (выносливость);
- пластичность (легкость приспособления);
- скорость;
- эмоциональность.

5. Типы темперамента

Холерика характеризует высокая эмоциональность. Холерик вспыльчив, несдержан, часто является источником конфликтов. Холерика отличают очень бурные эмоции. Может проявлять гнев, ярость. Характерна большая сила чувств. Холерики обидчивы, раздражительны.

Сангвинический темперамент характеризуется активностью, подвижностью. У сангвиника речь громкая, быстрая. Всегда положительный настрой. Это люди оптимисты. Чувства сильны, но не глубоки. Характерна эмоциональная неустойчивость – изменчивость чувств, интересов, взглядов. Они быстро забывают обиды.

У *флегматиков* реакция замедленная. Речь медленная, монотонная. Для них характерны невозмутимость, спокойствие. Лицо не выражает эмоции. По лицу флегматика трудно понять, что он чувствует. Эти люди малоэмоциональны – их трудно рассмешить или огорчить. Они не обидчивы. Они не любят что-то

менять, например работу, друзей. Чувства возникают медленно, но сохраняются долго (однолюбы).

У *меланхолика* движения медлительны. Говорят тихо. Меланхолику свойственны пассивность, плохая сопротивляемость трудностям. Настроение очень изменчиво. Меланхоликов отличает высочайшая чувствительность. Чувства возникают медленно, но очень сильны. Они тяжело переносят обиды и огорчения. Для меланхоликов характерно: замкнутость, скрытность, склонность погружаться в собственные переживания. В их настроении преобладают тоска, неуверенность, грусть, страх.

Вопросы к семинару

1. Понятие темперамента.
2. Теории темперамента.
3. Психологическая структура темперамента.
4. Типы темперамента.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Приведите пример проявления свойств нервной системы в учебной деятельности студентов.

Задание 2

Приведите примеры проявления свойств темперамента:

- в учебной деятельности студентов;
- в деятельности преподавателя;
- в деятельности менеджера;
- в деятельности руководителя организации.

Задание 3

Дайте психологические рекомендации для учителя, а именно как учитывать темперамент учащихся на уроке.

Задание 4

Ответьте на вопросы:

1. Как влияет темперамент на деятельность?
2. Можно ли какой-либо из типов темперамента считать негативным?
3. Как отличить свойства темперамента от характера?
4. Какова психологическая структура свойств темперамента?

Задание 5

Назовите свойства темперамента по В. С. Мерлину.

Задание 6

Назовите методы исследования темперамента.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. М.: Просвещение, 1964. С. 19–33, 156–183, 254–276.
2. Русалов В. М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека // Психологический журнал. 1986. Т. 7, № 4.

Глоссарий

Гуморальные теории. «Гумор» переводится как жидкость, сок. Темперамент определяется на основе жидкостей в организме.

Импульсивность – необдуманность поступков.

Интроверсия – замкнутость. Человек направлен на себя, например на свои мысли, чувства.

Конституциональные теории – темперамент определяется на основе конституции (строения тела) человека.

Подвижность – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

Реактивность – легкость и сила возникновения реакции. Проявляется в том, как человек реагирует на раздражитель.

Ригидность – человек с трудом приспосабливается к новым условиям.

Пластичность – характеризует легкость приспособления.

Сенситивность – высокая чувствительность.

Сила нервных процессов характеризует работоспособность нервной клетки. Это способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки.

Темперамент – индивидуальные особенности, которые характеризуют скорость протекания психических процессов и состояний.

Уравновешенность – соотношение процессов возбуждения и торможения.

Экстраверсия – открытость, общительность. Человек обращен во внешний мир.

Эмоциональная возбудимость – как быстро возникают эмоции.

Эмоциональная устойчивость – как долго сохраняются эмоции и чувства.

Эргичность – выносливость.

Тема 2.2. Характер

Вопросы к лекции

1. Понятие характера.

2. Отличие характера от темперамента.
3. Теории характера.
4. Структура характера.

1. Понятие характера

Характер – свойства личности, выражающие отношение человека.

2. Отличие характера от темперамента

Темперамент передается по наследству. Характер приобретается, формируется в течение жизни.

3. Теории характера

1. Направление «Мозг – характер»

Представители френологии объясняли характер строением черепа человека. Считали, что строение черепа идентично строению головного мозга. По строению черепа угадывали черты характера.

2. Направление «Тело – характер»

Характер зависит от типа телосложения. Представители:

- Э. Кречмер;
- У. Шелдон.

3. Культурологическое направление

Согласно данному направлению, на характер человека большое влияние оказывают культура и общество. Представители:

- К. Хорни;
- Э. Фромм.

4. Структура характера

1. Структура характера по В. С. Мерлину

Каждая черта характера социально типична.

В то же время каждая черта характера индивидуально-своеобразна.

Черты связаны друг с другом, они образуют целостную структуру.

В. С. Мерлин выделяет:

- свойства черт;
- центральные черты;
- степень активности черты;
- устойчивость черт.

Свойства характера по В. С. Мерлину:

- сила характера;
- устойчивость – изменчивость;
- целостность.

В. С. Мерлин выделяет 4 группы черт, которые выражают отношение человека:

- к коллективу;
- к труду;
- к вещам;
- к себе.

2. Структура характера по С. Л. Рубинштейну

Черты характера выражают направленность личности.

Направленность проявляется в:

- отношении к вещам;
- отношении к людям;
- отношении к себе;

- отношении к своему труду.

Главными являются взаимоотношения с другими людьми.

3. Б. Г. Ананьев изучил как развиваются черты характера в онтогенезе

Развитие отношений в онтогенезе:

- отношение к другим людям (коммуникативные черты характера);
- предметно-действенные черты характера;
- отношение личности к самой себе.

4. Структура характера по А. Ф. Лазурскому включает:

- отношение к вещам;
- отношение к природе и животным;
- отношение к отдельным людям;
- отношение к социальной группе;
- отношение к семье;
- отношение к государству;
- отношение к труду;
- отношение к религии;
- отношение к знанию;
- отношение к искусству;
- отношение к самому себе.

Вопросы к семинару

1. Понятие характера.
2. Отличие характера от темперамента.
3. Теории характера.
4. Структура характера.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Используя программу наблюдений А. Ф. Лазурского за характером, опишите свое отношение:

- отношение к вещам;
- отношение к природе и животным;
- отношение к отдельным людям;
- отношение к социальной группе;
- отношение к семье;
- отношение к государству;
- отношение к труду;
- отношение к религии;
- отношение к знанию;
- отношение к искусству;
- отношение к самому себе.

(Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах. М.: Наука, 1995. С. 100–120.)

Задание 2

Ответьте на вопросы теста.

1. Характер – индивидуальные особенности человека, характеризующие:

- а) отношение личности к себе, миру, другим людям;
- б) скорость протекания психических процессов;
- в) успешность деятельности.

2. Характер изучали:

- а) В. С. Мерлин;
- б) А. Ф. Лазурский;
- в) Б. Г. Ананьев;
- г) С. Л. Рубинштейн;
- д) все ответы верны.

3. Назовите теории характера:

- а) гуморальные теории;
- б) конституциональные;
- в) направление «мозг – характер»;
- г) культурологическое направление.

4. Какое свойство не является свойством характера:

- а) отношение к вещам;
- б) отношение к людям;
- в) отношение к себе;
- г) интроверсия – экстраверсия.

5. Черты характера характеризуют:

- а) отношение личности к себе, миру, другим людям;
- б) скорость протекания психических процессов;
- в) успешность деятельности.

Задание 3

Приведите пример на проявление черт характера.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

Мерлин В. С. Структура личности. Характер. Способности, самосознание: учебное пособие. Пермь: ПГГПУ, 1990. С. 3–26.

Глоссарий

Индивидуально-своеобразные черты – характеристика отдельного человека.

Онтогенез – индивидуальное развитие человека.

Сила характера – черты характера, которые помогают человеку справляться с трудностями.

Социально-типичные черты – черты характера, которые характеризуют группу людей.

Структура черт – черты характера связаны друг с другом, образуют единое целое.

Характер – свойства личности, выражающие отношение человека к миру, себе, другим людям.

Целостность характера – черты характера согласованы друг с другом. Целостность проявляется в единстве ценностей, слов и поведении человека.

Тема 2.3. Способности

Вопросы к лекции

1. Понятие о способностях.
2. Признаки способностей.
3. Структура способностей.
4. Задатки и способности.
5. Условия развития способностей.
6. Одаренность.

1. Понятие о способностях

Проблему способностей рассматривал Б. М. Теплов.

Б. М. Теплов выделил 3 признака способностей:

- индивидуально-психические особенности;

- особенности, которые обуславливают успешность деятельности;
- способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам.

2. Признаки способностей

К признакам способностей относят:

- перенос опыта, знаний в новые условия (Б. М. Теплов);
- обучаемость (Н. А. Менчинская);
- успешность деятельности (Б. М. Теплов);
- ценность результата (В. С. Мерлин);
- оригинальность приемов (В. С. Мерлин);
- склонность к труду (Б. М. Теплов);
- преодоление трудностей (В. С. Мерлин).

3. Структура способностей

1. Подход В. С. Мерлина

В. С. Мерлин в структуре способностей выделял следующее.

1. Свойства индивидуума.

К свойствам индивидуума В. С. Мерлин относил:

- познавательные процессы;
 - эмоционально-волевую сферу.
2. Отношение к деятельности (устойчивое, обобщенное).
 3. Соотношение свойств индивидуума и отношения к деятельности.
 4. Индивидуально-своеобразные способы достижения результата.

2. В структуре способностей выделяют общие способности (В. Штерн, К. Спирмен)

Например, К. Спирмен считал, что успешность деятельности зависит от уровня развития:

- общей способности (фактора G);

- специальной способности (фактора S).

3. В структуре способностей выделяют специальные способности (Е. Торндайк; Л. Терстоун, Т. Келли)

Например, Л. Терстоун в структуре способностей выделил 12 факторов, из которых наиболее часто в исследованиях воспроизводились 7.

4. С. Л. Рубинштейн считает, что должно быть единство общих и специальных способностей

Способности различают качественно и количественно.

Когда говорят о количественной характеристике способностей, выделяют:

- выдающиеся способности;
- хорошие способности;
- средние способности.

Согласно качественной характеристике способностей, выделяют: талант, гений.

Основанием для выделения является оригинальность приемов, способов деятельности.

Талантливый человек – результаты деятельности могут быть воспроизведены другими людьми.

Гениальный человек опережает время. Результаты деятельности могут быть непонятны современникам. Пример гениального человека – Леонардо да Винчи. Многие из его изобретений человечество открывало заново.

4. Задатки и способности

Задатки – это морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств (С. Л. Рубинштейн).

Задатки включают:

1. свойства нервной системы (НС):

- сила процессов возбуждения, торможения,

- подвижность,
- лабильность;

2. частные типологические свойства:

- асимметрия головного мозга,
- соотношение 1-й и 2-ой сигнальных систем.

5. Условия развития способностей

1. Важно учитывать сенситивные (наиболее чувствительные к обучению) периоды развития (Н. С. Лейтес).
2. Выявлять задатки.
3. Формировать положительное отношение к деятельности.
4. Развивать интересы ребенка.
5. Включать ребенка в творческую деятельность.

6. Одаренность

Н. С. Лейтес выделил 3 типа детской одаренности:

1. дети с ранним и высоким уровнем развития интеллекта;
2. яркое проявление способностей в отдельном виде деятельности;
3. дети по уровню интеллекта не отличаются от сверстников. Однако эти дети характеризуются креативностью, своеобразием приемов деятельности.

Вопросы к семинару

1. Понятие о способностях.
2. Признаки способностей.
3. Структура способностей.
4. Задатки и способности.
5. Условия развития способностей.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Ответьте на вопросы.

1. Как связаны способности и задатки?
2. Как связаны способности и интеллект?
3. Назовите методы изучения способностей.

Задание 2

Ответьте на вопросы теста.

1. Способности характеризуют:

- а) отношение личности к себе, миру, другим людям;
- б) скорость протекания психических процессов;
- в) успешность деятельности.

2. Проблему способностей изучали:

- а) В. С. Мерлин;
- б) Б. М. Теплов;
- в) С. Л. Рубинштейн;
- г) З. Фрейд.

3. К числу основных признаков, критериев способностей следует отнести:

- а) перенос знаний в новую ситуацию;
- б) обучаемость;
- в) склонность к труду;
- г) преодоление неблагоприятных условий;
- д) оригинальность приемов, способов деятельности;
- е) внешнюю мотивацию.

4. Ведущим компонентом в структуре способностей по В. С. Мерлину является:

- а) уровень интеллекта;
- б) отношение к деятельности;
- в) скорость овладения знаниями, умениями, навыками.

5. Определите верно ли утверждение: «Деятельность – обязательное условие развития способностей»

- а) верно;
- б) неверно.

6. Что влияет на развитие способностей:

- а) задатки;
- б) деятельность;
- в) социальная среда;
- г) наследственность;
- д) верны все ответы.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Лейтес Н. С. Одаренные дети // Психология индивидуальных различий: тексты. М., 1982. С. 140–147.

2. Мерлин В. С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды: монография / под ред. Е. А. Климова. Воронеж: НПО «Модэк», 1996. 448 с.

3. Психологическая структура способностей // Развитие и диагностика способностей / под ред. В. Н. Дружинина, В. Д. Шадрикова. М., 1991. Гл. 2. С. 22–31.

4. Теплов Б. М. Способности и одаренность // Избранные труды: В 2 т. М., 1984. С. 129–139.

Глоссарий

Задатки – морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств (С. Л. Рубинштейн).

Креативность – способность создавать что-то новое и ценное.

Одаренность – наличие у человека потенциальных способностей. Термин используют применительно к детям.

Способности – индивидуально-психологические особенности, которые обуславливают успешность деятельности. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам.

Тема 2.4. Мотивация

Вопросы к лекции

1. Понятие мотивации.
2. Структура мотивационной сферы.
3. Понятие потребности.
4. Классификации потребностей А. Маслоу.

1. Понятие мотивации

Мотивационная сфера – совокупность мотивов, имеющих иерархию (соподчинение).

Направленность личности – система устойчивых мотивов поведения.

Мотив – субъективная причина поведения человека. Мотив – это побуждение человека к действию.

Мотивы могут быть осознанными и неосознанными.

2. Структура мотивационной сферы

В качестве мотива могут выступать:

- инстинкты;
- влечения;
- установки;
- идеалы;
- мировоззрение.

В структуре мотива выделяют следующие блоки.

1. Потребностный – в него входят биологические, социальные потребности;
2. Внутренний фильтр – данный блок включает нравственный контроль, оценку ситуации, своих возможностей, уровень притязаний;
3. Целевой блок – в данный блок входит образ предмета, который может удовлетворить потребность.

Основные характеристики мотива:

- динамические: сила; устойчивость мотива;
- содержательные: включают полноту осознания структуры мотива; уверенность в правильности выбора принятого решения; направленность мотива.

Иерархия мотивов

Существует иерархия мотивов.

Согласно Р. М. Грановской, мотивационную сферу можно представить в виде иерархической системы.

На вершине находится смыслообразующий мотив. Этот мотив обладает наибольшим содержательным, энергетическим потенциалом. Он подчиняет себе все другие побуждения.

Закон Йеркса – Додсона

Закон Роберта Йеркса и Джона Додсона был сформулирован в 1908 г. Ученые проводили исследование над мышами, которые проходили по лабиринту под воздействием разрядов электрического тока.

При усилении силы тока мышцы проходили лабиринт намного быстрее. Однако если силу тока еще больше повышали, то происходил обратный результат. Время при прохождении того же лабиринта увеличивалось.

Это происходило, потому что мышцы начинали нервничать. Они действовали хаотично, расходовали энергию на эмоции. У них появлялись: страх, стресс, напряжение. Из-за этого мышцы не уделяли внимания движению в лабиринте в нужном направлении. Результаты были низкими.

Ученые сделали вывод: мотивация должна быть среднего уровня.

Был введен термин «оптимальный уровень мотивации».

Закон Йеркса – Додсона:

- чем выше сила мотивации, тем выше результативность деятельности;
- но прямая связь сохраняется лишь до определенного предела;
- затем достигается оптимальный уровень;
- при дальнейшем увеличении силы мотивации наблюдается падение эффективности деятельности.

3. Понятие потребности

Потребность – это нужда.

Потребность – это нужда человека в условиях, предметах, объектах, без которых невозможно существование.

Опредмечивание потребности – «узнавание» потребностью своего предмета.

Пример: человек хочет есть – это потребность. Человек хочет съесть что-то конкретное, например мороженное. Это опредмеченная потребность.

Характеристики потребности:

- сила;
- периодичность возникновения;
- способ удовлетворения.

Функции потребностей:

- сигнальная;
- побуждающая.

4. Классификация потребностей А. Маслоу (рис. 5)



Рис. 5. Классификация потребностей А. Маслоу

(<https://skillbox.ru/media/marketing/piramida-potrebnostey-maslou-bolshoy-rasskaz-o-samoy-izvestnoy-teorii-motivatsii/>)

Вопросы к семинару

1. Понятие мотивации.
2. Структура мотивационной сферы.
3. Понятие потребностей.
4. Классификации потребностей.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Дайте рекомендации, направленные на повышение мотивации к учебе у иностранных студентов.

Какие из предложенных Вами рекомендаций можно отнести к внешней мотивации? Какие рекомендации можно отнести к внутренней мотивации?

Задание 2

Приведите примеры удовлетворения у студентов социальных потребностей.

Задание 3

Проанализируйте условия в вузе для удовлетворения базовых потребностей студентов.

Задание 4

Раскройте понятие иерархии потребностей. Приведите пример иерархии потребностей.

Задание 5

Раскройте понятие «опредмеченная потребность». Приведите примеры.

Задание 6

Назовите функции потребностей. Приведите примеры на каждую из функций потребностей.

Задание 7

Как повысить мотивацию работника? Какие из перечисленных Вами стимулов относятся к внешней, а какие к внутренней мотивации?

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб: Питер, 2000. 512 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. СПб: Питер, 2006. 352 с.

Глоссарий

Иерархия мотивов – подчинение мотивов. Одни мотивы являются более значимыми для человека, другие мотивы – второстепенными. Значимые мотивы определяют поведение человека. Например, голодный человек будет искать кафе, где он может перекусить. Другие мотивы в этот момент будут для человека второстепенными.

Мотив – субъективная причина поведения человека. Это побуждение человека к действию.

Мотивационная сфера – совокупность мотивов, имеющих иерархию (соподчинение).

Направленность личности – система устойчивых мотивов поведения.

Опредмеченная потребность – «узнавание» потребностью своего предмета. В процессе опредмечивания потребности человек осознает свою потребность и способы ее удовлетворения. Пример: человек хочет есть. Это потребность. Человек хочет съесть что-то конкретное, например мороженное. Это опредмеченная потребность.

Потребность – нужда человека в условиях, предметах, объектах, без которых невозможно существование.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 3.1. Ощущение

Вопросы к лекции

1. Понятие ощущений.
2. Классификация ощущений.
3. Физиологические основы ощущений.
4. Свойства ощущений.
5. Закономерности ощущений.

1. Понятие ощущений

Ощущение – отражение свойств предметов объективного мира.

Мы воспринимаем окружающий мир через органы чувств. Информацию об окружающем мире мы познаем через то, что видим, слышим, чувствуем, думаем.

Ощущения носят:

- активный характер;
- избирательный характер;
- характеризуются двигательными компонентами.

2. Классификация ощущений

1. По модальности (на основе ведущего анализатора) выделяют ощущения:

- зрительные;
- слуховые;
- обонятельные;
- вкусовые;
- осязательные.

2. Классификация видов ощущений Ч. Шеррингтона

Английский физиолог Ч. Шеррингтон на основании места расположения рецепторов выделил 3 группы ощущений:

- экстероцептивные ощущения;
- проприоцептивные;
- интероцептивные.

1. *Экстероцептивные ощущения* возникают при воздействии раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела.

Экстерорецептивные ощущения условно делят на:

- контактные;
- дистантные.

Контактные ощущения возникают в результате непосредственного воздействия объекта на органы чувств.

Примерами контактного ощущения являются вкус и осязание.

Основные вкусовые качества: кислый, соленый, сладкий, горький.

Осязание включает ощущения прикосновения и давления

Дистантные ощущения отражают качества объектов, которые находятся на некотором расстоянии от органов чувств.

К дистантным ощущениям относятся: слух, зрение, обоняние.

2. *Проприоцептивные ощущения* передают сигналы о положении тела в пространстве.

К проприоцептивным ощущениям относятся ощущения движения и равновесия.

Рецепторы кинестетических (двигательных) ощущений находятся в мышцах, сухожилиях.

Ощущения движения дают представления о скорости движения человека, о положении тела.

Двигательные ощущения играют важную роль в координации наших движений.

В большинстве случаев наш организм реагирует на изменение положения тела автоматически (на уровне бессознательной регуляции).

Ощущения равновесия обеспечивают вертикальное положение человеческого тела.

Ощущение равновесия возникает в результате функциональной деятельности вестибулярного анализатора.

3. Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии организма.

Рецепторы расположены в различных внутренних органах.

Интероцептивные ощущения составляют основу «общего самочувствия» человека.

Интероцептивные ощущения называют органическими.

К интероцептивным ощущениям относят ощущение голода, жажды, сытости и т.д.

4. Интермодальные или специфические ощущения не связаны с какой-либо определенной модальностью.

К интермодальным (специфическим ощущениям) относят: вибрационную чувствительность и ощущение времени.

3. Физиологические основы ощущений

Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов. Согласно И. П. Павлову, каждый анализатор состоит из трех частей:

1. *периферический отдел, или рецептор*

Рецептор – воспринимающая часть анализатора, его основная функция – преобразование внешней энергии в нервные сигналы.

2. *проводящие нервные пути*

С помощью проводящих нервных путей нервные сигналы передаются в мозг.

3. корковые отделы анализатора

Это центральные отделы анализаторов головного мозга.

В корковых отделах происходит переработка нервных импульсов, приходящих из периферических отделов.

4. Свойства ощущений

Качество характеризует информацию, отображаемую данным ощущением. Качество отличает данное ощущение от других видов ощущений.

Интенсивность – количественная характеристика.

Интенсивность ощущений зависит от силы раздражителя и функционального состояния рецептора.

Длительность ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения.

Пространственная локализация – локализация раздражителя в пространстве.

5. Закономерности ощущений

Выделяют следующие закономерности ощущений:

- адаптация;
- сенсibilизация;
- контраст ощущений;
- синестезия;
- пороги чувствительности.

Адаптация – повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате воздействия раздражителя.

Сенсibilизация – повышение чувствительности анализаторов под влиянием деятельности других анализаторов.

Контраст – слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность.

Синестизия – под влиянием раздражения одного анализатора появляется ощущение, характерное для других анализаторов.

Пороги ощущений:

- нижний порог ощущения – минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать ощущение;
- верхний порог ощущения – максимальная величина раздражителя, сверх которой раздражение перестает ощущаться;
- разностный порог ощущения – минимальная разница между раздражителями, которую человек способен ощутить.

Основной психофизический закон Вебера – Фехнера

Согласно закону Вебера – Фехнера, ощущения возрастают в арифметической прогрессии, а раздражения возрастают в геометрической прогрессии.

$E = K \log J + C$, где E – чувствительность, J – пороговая величина раздражителя, K и C составляют константы.

Вопросы к семинару

1. Понятие ощущений.
2. Классификация ощущений.
3. Физиологические основы ощущений.
4. Свойства ощущений.
5. Закономерности ощущений.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Установите соответствие между закономерностями ощущений и их описаниями (см. табл. 6).

Таблица 6

Закономерности ощущений и их описание

1) Глухонемые люди помещают ладони на корпус инструмента, чтобы ощутить музыку	а) адаптация
2) После пребывания на кухне человек перестал ощущать запах гари	б) компенсация
3) У Римского-Корсакова был «цветной слух»	в) взаимодействие
4) У разведчиков повышается острота зрения, когда они ведут наблюдения	г) контраст
5) Серый квадрат на черном фоне кажется более светлым, чем такой же на белом фоне	д) синестезия
6) Тихая музыка повышает остроту зрения	е) сенсibilизация

Задание 2

Установите соответствие (см. табл. 7).

Таблица 7

Закономерности ощущений и их психологические характеристики

1) Приспособление анализаторов к действующим раздражителям	а) абсолютный порог
2) Относительная величина, показывающая, на какую долю должна измениться сила раздражителя, чтобы человек заметил изменение ощущения	б) взаимодействие ощущений
3) Минимальная величина раздражителя, при которой возникает ощущение	в) порог различения
4) Изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием раздражителя	г) адаптация
5) Изменение чувствительности одной анализаторной системы под влиянием деятельности другой анализаторной системы	д) контраст ощущений

Задание 3

Приведите пример экстероцептивных ощущений. Какие из названных Вами ощущений можно отнести к дистантным, а какие к контактными.

Задание 4

Дайте характеристику проприоцептивным ощущениям. Приведите примеры проприоцептивных ощущений.

Задание 5

Ответьте на вопрос: в чем заключается основной психофизический закон ощущений. Приведите пример, иллюстрирующий данный закон.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. 486 с.
2. Лурия А. Р. Ощущение и восприятие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.
3. Хрестоматия по ощущению и восприятию / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Б. Михалевской. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. 400 с.

Глоссарий

Адаптация – повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей.

Верхний порог ощущения – максимальная величина раздражителя, сверх которой раздражение перестает ощущаться.

Интермодальные, или специфические, ощущения не связаны с какой-либо определенной модальностью. К интермодальным (специфическим ощущениям) относят: вибрационную чувствительность, ощущение времени.

Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии организма. Рецепторы расположены в различных внутренних органах.

Контраст – слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям. Сильные раздражители уменьшают эту чувствительность.

Нижний порог ощущения – минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать ощущение.

Основной психофизический закон Вебера – Фехнера – ощущения возрастают в арифметической прогрессии, в то время как раздражения возрастают в геометрической прогрессии.

Ощущение – отражение свойств предметов объективного мира.

Проприоцептивные ощущения передают сигналы о положении тела в пространстве. Рецепторы находятся в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях.

Разностный порог ощущения – минимальная разница между раздражителями, которую человек способен ощутить.

Сенсибилизация – повышение чувствительности анализаторов под влиянием одновременной деятельности других анализаторов.

Синестизия – взаимодействие ощущений. Под влиянием раздражения одного анализатора возникают ощущения, характерные для других анализаторов.

Экстероцептивные ощущения – ощущения, которые возникают при воздействии раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела.

Тема 3.2. Восприятие

Вопросы к лекции

1. Понятие «восприятие»
2. Сходства, отличия и взаимосвязь ощущения и восприятия.
3. Виды восприятия.
4. Свойства восприятия.

1. Понятие «восприятие»

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений. Восприятие происходит в результате воздействия раздражителей на рецепторы органов чувств.

2. Сходства, отличия и взаимосвязь ощущения и восприятия

Сходство ощущения и восприятия

- ощущение и восприятие относятся к психическим процессам;
- ощущение и восприятие отражают реально существующий мир;
- ощущение и восприятие происходят одновременно.

Отличие восприятия от ощущения

- ощущение отражает отдельные свойства предметов и явлений;
- восприятие отражает картину мира в целом;
- восприятие – не сумма ощущений, а новая качественная ступень познания;
- ощущения даны всем существам;
- восприятие дано только высшим животным;
- в основе действия Ощущения – один анализатор;
- в основе действия Восприятия – несколько анализаторов;
- восприятие – это осмысленный, означенный процесс;
- восприятие связано с памятью, вниманием, мотивацией, эмоциями;
- результатом ощущения являются чувства;
- результатом восприятия является образ.

Восприятие носит активный характер

В основе восприятия 2 класса движений:

1. поисковые, установочные, корректирующие;
2. перцептивные, гностические – участвуют в построении образа.

Современные методы окулографии свидетельствуют о том, что глаза совершают микродвижения (рис. 7).

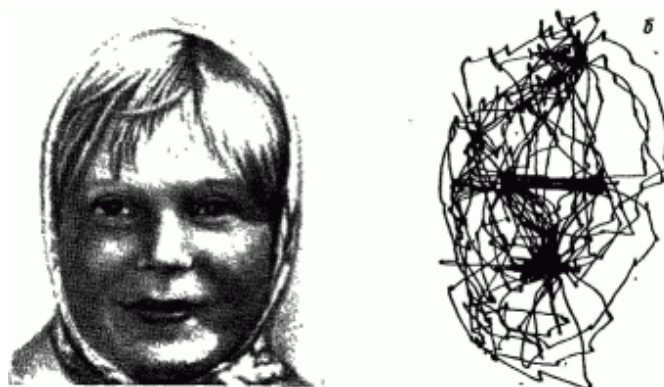


Рис. 6. Перцептивные движения глаз при восприятии лица ребенком

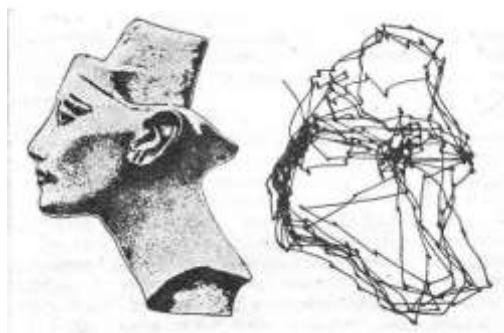


Рис. 7. Перцептивные движения глаз при восприятии лица взрослым

Восприятие субъективно

Пример: лесоруб, художник, ботаник в одном и том же лесу увидят три разных леса.

3. Виды восприятия

1. На основе модальности (действия ведущего анализатора) выделяют:

- зрительное восприятие;
- слуховое восприятие;
- осязательное восприятие;
- кинестетическое восприятие;
- обонятельное восприятие;
- вкусовое восприятие.

2. На основе форм существования материи выделяют:

- восприятие пространства (например, восприятие объема, формы, величины, удаленности);
- восприятие времени;
- восприятие движения.

4. Свойства восприятия

Активность (избирательность) – в определенный момент времени мы воспринимаем только один предмет. Остальные объекты выступают фоном.

Например, Вы слушаете лекцию. Ваше внимание направлено на речь преподавателя. Вы не обращаете внимания на то, что происходит за соседней партой. В этом проявляются активность и избирательность Вашего внимания.

Предметность. Это способность отражать объекты и явления не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных предметов.

Целостность. Мы живем в мире вещей, их отношений друг с другом, в мире целых ситуаций. Наше восприятие стремится объединить отдельные признаки в какое-то целое, чтобы определить, что это.

Например, в бессмысленных пятнах мы видим знакомые нам образы. В простом наборе линий мы видим какие-то фигуры.

Константность – относительное постоянство свойств предметов при изменении условий их восприятия.

Осмысленность – перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение.

Структурность – предмет воспринимается в форме структуры.

Апперцепция – зависимость восприятия от индивидуальных особенностей человека.

Вопросы к семинару

1. Понятие восприятия.
2. Сходства, отличия и взаимосвязь ощущения и восприятия.
3. Виды восприятия.
4. Свойства восприятия.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Дайте определение понятию «Восприятие».

Раскройте сходства и отличия восприятия от ощущения.

Задание 2

Перечислите виды восприятия.

Приведите примеры на каждый из видов восприятия.

Задание 3

Что такое апперцепция восприятия?

Приведите примеры на апперцепцию восприятия.

Задание 4

Установите соответствие (см. табл. 8).

Таблица 8

Явления и свойства восприятия

1) При объяснении нового материала учитель использует указку	а) целостность
2) Чтение художественного произведения нельзя прерывать замечаниями	б) константность
3) Учитель учит детей распознавать треугольники разного вида и размера по признакам	в) апперцепция
4) Слушая песню «Во поле береза стояла», мы воспринимаем ее мелодию. Она остается одной и той же независимо от исполнителя	г) осмысленность
5) В кинотеатре зал опустел, каждый увидел, что мог и хотел	д) избирательность

Задание 5

Установите соответствие (см. табл. 9).

Таблица 9

Вид восприятия и его описание

1) Слепые люди ощупывают лица при знакомстве, читают пальцами с помощью специальных книг и азбуки Брайля	а) обонятельное
2) Молодые люди слушали и танцевали на концерте любимого певца	б) зрительное
3) Ребенок с увлечением читал сказки и рассматривал иллюстрации к ним	в) слуховое
4) Гости хвалили блюда, которые приготовила для них хозяйка	г) вкусовое
5) Войдя в квартиру, человек почувствовал запах кофе	д) осязательные

Задание 6

Проанализируйте особенности восприятия времени. Приведите примеры разного отношения ко времени у Ваших однокурсников.

Задание 7

Проанализируйте причины своих временных потерь. Обозначьте deadline (крайний срок) для заданий на неделю.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. 486 с.
2. Лурия А. Р. Ощущение и восприятие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.

3. Хрестоматия по ощущению и восприятию / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Б. Михалевской. М.: Изд-во Моск. у-та, 1975. 400 с.

Глоссарий

Активность (избирательность) означает, что в определенный момент времени мы воспринимаем только один предмет. Другие объекты выступают фоном.

Апперцепция – зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни.

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений. Восприятие происходит в результате воздействия раздражителей на рецепторы органов чувств.

Константность – относительное постоянство свойств предметов при изменении условий их восприятия.

Осмысленность. Перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение.

Предметность – способность человека отражать объекты и явления в форме отдельных предметов.

Структурность – предмет воспринимается сознанием в форме структуры.

Целостность. Наше восприятие отражает отношения между различными признаками. Стремится объединить их в единое целое. Например, в бессмысленных пятнах мы видим знакомые нам образы. В простом наборе линий мы видим какие-то фигуры.

Тема 3.3. Память

Вопросы к лекции

1. Понятие «память»
2. Функции памяти.
3. Теории памяти.
4. Виды памяти.

5. Процессы памяти.
6. Мнемонические приемы.

1. Понятие «память»

Память – когнитивный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении информации.

2. Функции памяти

1. Отражения.
2. Регулирующая.
3. Интегрирующая.

3. Теории памяти

1. Ассоциативная (Эббингауз, Мюллер).
2. Гештальтпсихология (Б. В. Зейгарник).
3. Бихевиоризм.
4. Психоанализ.
5. Смысловая теория памяти (А. Бине, К. Бюллер).
6. Культурно-историческая теория происхождения высших функций.

4. Виды памяти (рис. 8)

1. На основе ведущей модальности:

- зрительная;
- слуховая;
- тактильная;
- обонятельная;
- вкусовая.

2. По характеру психической активности:

- двигательная;
- эмоционально-образная;
- словесно-логическая.

3. По характеру целей деятельности:

- произвольная;
- непроизвольная.

4. По продолжительности сохранения материала:

- долговременная;
- кратковременная;
- оперативная;
- сенсорная.

Объем кратковременной памяти равен 7 ± 2

Объем долговременной памяти равен: 10 в 23 степени битов информации, что равняется количеству книг в библиотеке им. Ленина.

5. По способу запоминания:

- механическая;
- смысловая.



Рис. 8. Классификация видов памяти

5. Процессы памяти

1. Запоминания информации.
2. Хранение информации.
3. Воспроизведение.
4. Забывание.

6. Мнемонические приемы

Мнемотехнические приемы запоминания – специальные приемы для облегчения запоминания информации.

Эффективность произвольной памяти зависит от целей запоминания и приемов заучивания. Приемы заучивания бывают:

- механическое многократное повторение – работает механическая память, тратится много сил, времени, результаты низкие;
- логический пересказ – работает логическая память (смысловая). Происходит осмысление материала, выделение главных логических компонентов информации;
- образные приемы запоминания – работает образная память. Происходит перевод информации в образы, графики, схемы, картинки.

Вопросы к семинару

1. Понятие памяти.
2. Функции памяти.
3. Теории памяти.
4. Виды памяти.
5. Процессы памяти.
6. Мнемонические приемы.
7. Развитие памяти.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Дайте определение понятию «память».

Задание 2

1. Прочитайте следующее определение памяти:

«Память – когнитивный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении информации».

2. Назовите процессы памяти.

3. К какому классу психических процессов относится память?

Задание 3

Какой их видов информации в жизни Вами запоминается лучше и почему (фамилии, формулы, эмоциональные события и т.п.)?

Задание 4

Дайте рекомендации по развитию памяти.

Задание 5

Соотнесите виды памяти и их основания.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. По времени сохранения | а) кратковременная |
| 2. По виду психической активности | б) зрительная (образная) |
| 3. По мнемическим приемам | в) непосредственная |
| 4. По участию воли | г) произвольная |
| 5. По участию мышления | д) механическая |
| | е) долговременная |
| | ж) логическая |
| | з) произвольная |
| | и) оперативная |
| | к) слуховая |
| | л) опосредованная |

Задание 6

Распределите слова на две группы. Назовите эти группы:

- а) запоминание;
- б) эмоциональная;
- в) образная;
- г) сохранение;
- д) двигательная;
- е) воспроизведение;
- ж) припоминание;
- з) словесно-логическая;
- и) долговременная;
- к) заучивание;
- л) оперативная;
- м) узнавание;
- н) кратковременная;
- о) произвольная;
- п) произвольная.

Задание 7

Установите соответствие (табл. 10).

Таблица 10

Вид памяти и его описание

1) Герой фильма «Сдвинутый» Александр Алтайский забыл шифр сейфа, но рука сама правильно набрала номер	а) зрительная
2) Математик Леонард Эйлер помнил шесть первых степеней всех чисел до 100	б) слуховая
3) Художник Айвазовский писал морские пейзажи по памяти	в) эмоциональная
4) Оглухший Бетховен писал музыку для оркестра	г) двигательная
5) 80 % людей долго помнят обиды и только 20 % – радостные события	д) вербальная

Задание 8

Установите соответствие (табл. 11).

Процессы памяти и их описание

1) «Это ты, Коля?» – обратился к прохожему человек	а) запоминание
2) Ученик точно пересказал содержание параграфа	б) заучивание
3) Таблицу умножения люди помнят всю жизнь	в) воспроизведение
4) Школьник прочитал параграф, разделил его на части, озаглавил их, выделил в них опорные слова, составил опорную схему и стал учить	г) узнавание
5) Школьник повторяет правило правописания	д) сохранение

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Лурия А. «Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. М.: «Эйдос», 1994.

2. Боднар А. М. Психология памяти: учебник для вузов / науч. ред. А. П. Касатова. М.: Издательство Юрайт, 2025. 91 с. ISBN 978-5-534-17137-2
URL: <https://urait.ru/bcode/564709> (дата обращения: 18.08.2025)

Глоссарий

Долговременная память позволяет удерживать воспоминания на протяжении длительного времени (от нескольких часов до всей жизни).

Кратковременная память позволяет хранить ограниченное количество информации в течение короткого периода времени.

Мнемотехнические приемы запоминания – специальные приемы для облегчения запоминания.

Непроизвольная память не требует сознательных усилий. Возникает спонтанно, когда информация или событие вызывают сильный эмоциональный отклик или связаны с интересами человека.

Оперативная память необходима для выполнения текущих задач.

Память – когнитивный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении информации.

Произвольная память требует целенаправленных действий и волевых усилий для запоминания.

Процессы памяти включают в себя запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Эти процессы работают вместе, чтобы человек мог воспринимать, хранить и вспоминать информацию.

Тема 3.4. Внимание

Вопросы к лекции

1. Понятие внимания.
2. Виды внимания.
3. Свойства внимания.
4. Развитие внимания.

1. Понятие внимания

Внимание – психическое состояние, характеризующее сосредоточенности человека на каком-либо объекте.

2. Виды внимания

1. По направленности:

- внешнее направлено на внешние объекты;
- внутреннее направлено на себя, например на внутреннее состояние человека.

2. На основе сознательных усилий:

- непроизвольное внимание возникает без волевых усилий;
- произвольное внимание требует волевых усилий;
- послепроизвольное внимание возникает, когда человек вовлекается

в деятельность и начинает испытывать к ней интерес.

Причины непроизвольного внимания:

Объективные факторы – качества раздражителя:

- новизна;
- сила раздражителя
- интенсивность, длительность раздражителя;
- контраст между раздражителями;
- величина и форма раздражителя.

Субъективные факторы:

- соответствие раздражителей внутреннему состоянию человека;
- его потребностям;
- интерес;
- направленность личности.

3. Свойства внимания

1. Устойчивость внимания – способность человека длительное время сосредоточиваться на объекте.

Устойчивость зависит от следующих условий:

- изменчивость объекта;
- сложность объекта/степень трудности материала;
- новизна;
- отношение субъекта/интерес к деятельности;
- осознание важности;
- активность – действия с объектом.

2. Концентрация – степень сосредоточенности внимания.

3. Распределение – способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

4. Переключение – перемещение внимания с одного объекта на другой.

5. Рассеянность – когда человек не замечает другие объекты.

4. Развитие внимания

В дошкольном возрасте у ребенка преобладает непроизвольное внимание. Внимание ребенка привлекают яркие предметы. Внимание неустойчиво, ребенок легко отвлекается.

В школьном возрасте формируется и развивается произвольное внимание. Внимание устойчиво. Ребенок способен длительное время сосредотачивать внимание на объекте.

Вопросы к семинару

1. Понятие внимания.
2. Виды внимания.
3. Свойства внимания.
4. Развитие внимания.

Задание 1

Ознакомьтесь с литературой по теме «Внимание». При чтении особое внимание обратите на следующие вопросы.

1. Понятие внимания.
2. Свойства, виды внимания.
3. Развитие внимания.
4. Методы изучения внимания.
5. Использование закономерностей внимания в практической деятельности.

Задание 2

Установите соответствие (табл. 12).

Таблица 12

Название и описание свойств внимания

1) Объем	а) деятельность учителя сложна: он должен одновременно видеть класс, следить за ответами учеников и помнить план урока
2) Распределение	б) начинающий учитель не видит всех учеников, только тех, кто сидит возле его стола
3) Переключение	в) дети полутора лет могут играть 14 минут, а шестилетние – полтора часа, не отвлекаясь
4) Устойчивость	г) учитель настолько глубоко овладел вниманием учеников, что никто не слышал звонок
5) Сосредоточенность	д) первоклассники долго не могут успокоиться после перемены, поэтому учитель тратит много времени на организационный момент

Задание 3

Определите особенности распределения внимания.

Методика. Распределение внимания.

Инструкция: по команде экспериментатора как можно быстрее укажите цифры от 1 до 25.

Проделайте ту же операцию еще два раза.

Сделайте вывод о распределении внимания и выработке навыков распределения внимания в процессе деятельности.

А)

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

В)

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

Источник: Верченко И. А., Капустина Н. Г., Прядеин В. П. Психология и педагогика: учебное пособие для студентов вузов. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 83 с.

Задание 4

Определение переключения внимания.

Инструкция испытуемому.

1. По команде экспериментатора засекайте время поиска черных чисел (простым шрифтом) в возрастающем порядке (Т1).
2. Отыскать выделенные числа (жирный шрифт) в убывающем порядке (Т2).
3. Попеременный поиск на время черных чисел (простой шрифт) в возрастающем и выделенных чисел (жирный шрифт) в убывающем порядке (Т3).
4. Полученные результаты записать в протокол.

Протокол

Т1	сек.	Т2	сек.	Т3	сек.

Обработка результатов и выводы

Время переключения внимания определяется по формуле:

$PВ = Т3 - (Т1 + Т2)$, где

ПВ – разность между временем третьей серии и суммой времени первых двух серий;

Т1 – время поиска черных чисел (простым шрифтом) в возрастающем порядке;

Т2 – время поиска выделенных чисел (жирный шрифт) в убывающем порядке;

Т3 – время, затраченное на попеременный поиск черных чисел (простой шрифт) в возрастающем и выделенных чисел (жирный шрифт) в убывающем порядке.

Сделайте вывод об уровне переключения внимания по следующим временным интервалам:

- I – до 30 сек.
- II – 31–60 сек.
- III – 61–90 сек.
- IV – 91–100 сек.
- V – 101–110 сек.
- VI – 111–120 сек.
- VII – 121 сек. и выше.

Таблица чисел (модификация красно-черной таблицы Шульте)

8	9	24	20	6	15	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	5	10	25	21	17
15	10	20	18	4	14	12

Источник: Верченко И. А., Капустина Н. Г., Прядеин В. П. Психология и педагогика: учебное пособие для студентов вузов. В 2 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2014. 83 с.

Задание 5

Приведите примеры из жизни на объем, переключение, распределение, колебание внимания.

Задание 6

Определение колебания внимания.

Инструкция испытуемому.

1 Серия. Внимательно в течение одной минут смотрите на рисунок 9, при этом не отрывая взгляда фиксируйте вертикальными черточками на горизонтальных линиях А) и В) приближение (видите усеченную пирамиду) и удаление (видите комнату).

1 Серия

А) Приближение _____

В) Удаление _____

2 Серия. С помощью волевого усилия в течение двух минут постарайтесь как можно дольше фиксировать каждое изображение.

А) Приближение _____

В) Удаление _____

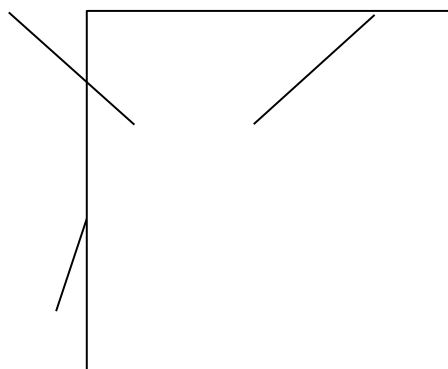


Рис. 9. Усеченная пирамида

Анализ результатов и выводы. Сопоставьте результаты 1 и 2 серий. Проанализируйте, как этот процесс протекает у Вас в жизни.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Веккер Л. М. Внимание и психологическое время // Психические процессы. Л., 1981. Т. 3. С. 271–285.
2. Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. М.: Изд-во МПСИ, 2002. 376 с.
3. Ланге Н. Н. Внимание // Хрестоматия по вниманию М., 1976. С. 107–144.
4. Лурия А. Р. Внимание // Внимание и память. М.: МГУ, 1975. С. 4–41.
5. Рибо Т. Психология внимания // Хрестоматия по вниманию М., 1976. С. 66–102.
6. Шабри К., Саймонс Д. Невидимая горилла, или История о том, как обманчива наша интуиция. М.: Изд-во «Карьера Пресс», 2011. 372 с.

Глоссарий

Внимание – психическое состояние, характеризующее сосредоточенность человека на каком-либо объекте.

Непроизвольное внимание возникает без волевых усилий.

Послепроизвольное внимание возникает, когда человек вовлекается в деятельность и начинает испытывать к ней интерес.

Произвольное внимание требует волевых усилий.

Тема 3.5. Речь

Вопросы к лекции

1. Понятие речи.
2. Функции речи.
3. Виды речи.
4. Физиологические механизмы речи.
5. Развитие речи.

1. Понятие речи

Речь – способ формулирования мыслей с помощью языковых средств. Она характеризует только человека.

2. Функции речи

1. Экспрессивная – выражает чувства, эмоции, отношение человека.
2. Сигнификативная – обозначает с помощью слова предметы, явления.
3. Коммуникативная – с помощью речи осуществляется коммуникация, общение.
4. Интеллектуальная – речь является средством мышления. Эта функция проявляется во внутренней, а также во внешних формах речи (диалоге, монологе).
5. Регулирующая функция речи – с помощью речи человек управляет собственной психикой, поведением других людей.

3. Виды речи

Выделяют следующие виды речи:

- устная;
- письменная;
- внутренняя.

Внутренняя речь используется человеком в процессе мышления.

4. Физиологические механизмы речи

1. Зона П. Брока (двигательный центра речи)

Была открыта французским хирургом П. Брока в 1861 г.

Находится в задней трети первой лобной извилины левого полушария.

При поражениях данного участка мозга пациент теряет возможность говорить, хотя понимает речь. Это моторная афазия.

2. Зона Вернике

Была открыта в 1874 г. немецким психиатром Вернике (рис. 10). Пациенты с поражением данного участка мозга могут говорить, но не понимают обращенную к ним речь. Это сенсорная афазия.



Рис. 10. Центр Брока. Зона Вернике (<https://en.ppt-online.org/307856>)

5. Развитие речи

В развитии речи выделяют 3 этапа:

1. подготовительный (дофонемный) – от 0 до 1,5 лет;
2. самостоятельной речи – от 1,5–2 до 7 лет;
3. этап систематического обучения и развития речи.

Вопросы к семинару

1. Понятие речи.
2. Функции речи.
3. Виды речи.
4. Физиологические механизмы речи.
5. Развитие речи.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

В чем сходство и отличие понятий «язык» и «речь»?

Задание 2

Назовите функции речи. Приведите примеры.

Задание 3

Назовите виды речи. Приведите примеры.

Задание 4

Определите какие виды речи описаны в примерах:

- а) внешняя;
- б) внутренняя;
- в) эгоцентрическая;
- г) диалогическая;
- д) монологическая;
- е) невербальная;
- ж) вербальная;
- з) устная;
- и) письменная.

Пример 1. Учитель задает вопрос ученику, на который тот ему отвечает.

Пример 2. Аудитория с большим вниманием слушала выступление известного артиста.

Пример 3. Дети дошкольного возраста во время игры сопровождают свои действия громким словесным описанием.

Пример 4. Колька заглядывал в окно и жестами показывал, что пора идти гулять.

Задание 5

Назовите физиологические механизмы речи.

За что отвечает Центр Брока?

Что происходит при нарушении Центра Вернике?

Задание 6

Назовите этапы развития речи.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Выготский Л. С. Мышление и речь. М., 1999.
2. Лурия А. Р. Язык и сознание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998. 335 с.
3. Павлова Н. Д., Ушакова Т. Н. Речь, язык, коммуникация. Современная психология. М., 1998.
4. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М.: Педагогика-пресс, 1994. 526 с.

Глоссарий

Зона Вернике – была открыта в 1874 г. немецким психиатром Вернике. Пациенты с поражением данного участка мозга могут говорить, но не понимают обращенную к ним речь. Это сенсорная афазия.

Зона П. Брока (двигательный центра речи). При поражениях данного участка мозга пациент теряет возможность говорить, хотя понимает речь. Это моторная афазия.

Речь – способ формулирования мыслей с помощью языковых средств. Речь характеризует только человека.

Язык – система вербальных знаков. Служит для целей коммуникации. Свойственен психике животных.

Тема 3.6. Эмоции

Вопросы к лекции

1. Понятие эмоций.
2. Классификация эмоций.
3. Физиологические механизмы.
4. Проявления эмоций.

1. Понятие эмоций

Эмоция – от латинского *EMOVEO* – потрясать, возбуждать, волновать.

Эмоции – психическое отражение в форме переживания.

Эмоции характеризуют отношение человека к различным ситуациям и объектам.

2. Классификация эмоций

1. Классификация эмоций Изарда (10 базовых эмоций):

- интерес – возбуждение;

- удовольствие – радость;
- удивление;
- горе – страдание;
- гнев – ярость;
- отвращение – омерзение;
- презрение – пренебрежение;
- страх – ужас;
- стыд – застенчивость;
- вина – раскаяние.

2. Классификация эмоций С. Л. Рубинштейна

С. Л. Рубинштейн выделяет 3 уровня эмоциональной сферы:

1. уровень органически аффективно – эмоциональной чувствительности;
2. уровень – предметные чувства: интеллектуальные; эстетические; моральные;
3. уровень – обобщенные мировоззренческие чувства.

Также С. Л. Рубинштейн выделяет эмоциональные состояния: аффекты, страсти, настроения.

Характеристика эмоциональных переживаний.

Эмоции – временное переживание какой-либо постоянного чувства.

Выделяют:

- стенические – побуждают к деятельности;
- астенические – характеризуются пассивностью.

Аффекты – эмоциональные процессы, быстро овладевающие и бурно протекающие.

Стресс – состояние длительного психического напряжения

3 стадии:

1. тревоги – сигнал к мобилизации организма на борьбу с раздражителем;
2. резистентности – приспособление организма;
3. истощение – разрушение, гибель клеток организма.

Чувства – высшие эмоциональные переживания.

Это устойчивое эмоциональное отношение человека.

По силе и устойчивости различают:

Страсть – проявление сильного и устойчивого чувства к чему-либо.

Настроение – устойчивые чувства слабой силы.

Чувства – характеризуются силой и устойчивостью.

3. Физиологические механизмы

Эмоции – результат деятельности мозга.

Физиологические механизмы (рис. 11) включают работу:

- коры;
- подкорки;
- вегетативной нервной системы.

Коре принадлежит ведущая роль.

В коре возникают очаги возбуждения.

Эти очаги возбуждения передаются в стволовую часть мозга и подкорку.

В подкорке находятся центры, управляющие вегетативной нервной системой. Подкорка регулирует работу внутренних органов.

Пример: подкорка реагирует на раздражители. Это влияет на изменение ритма дыхания, сердечную деятельность. Подкорка влияет на работу желез внешней секреции (слюнные, слёзные, потовые).

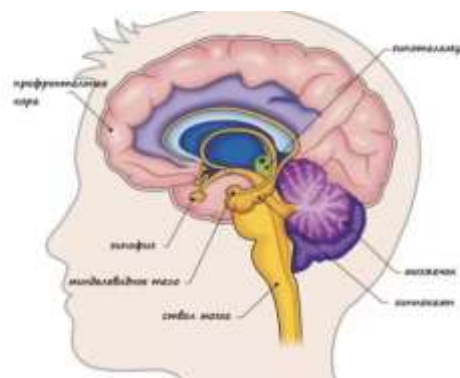


Рис. 11. Физиологические механизмы эмоций

(<https://quizlet.com/485980641/limbic-system-diagram/>)

4. Проявления эмоций

Эмоции проявляются в поведении человека.

Формы выражения эмоций:

- мимика;
- пантомимика;
- вокализация.

На формирование эмоций влияют следующие факторы:

1. врожденные мимические схемы;
2. социализированные способы проявления чувств;
3. индивидуальные экспрессивные особенности.

Индивидуальные различия в проявлении эмоций могут быть обусловлены темпераментом, типом высшей нервной деятельности (ВНД).

Вопросы к семинару

1. Понятие эмоций.
2. Классификация.
3. Физиологические механизмы.
4. Проявления эмоций.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Соотнесите эмоциональные состояния и их психологические особенности.

1) настроение	а) кратковременное, бурное, с потерей контроля
2) аффект	б) длительное, слабо выраженное
3) стресс	в) напряжение, приводящее к ошибкам действий
4) депрессия	г) переживание неудачи на пути к цели
5) фрустрация	д) снижение настроения и побуждений к жизни

Задание 2

Отнесите перечисленные ниже чувства к их видам.

1) моральные	а) стыд
2) эстетические	б) ирония
3) межличностные	в) эмпатия
4) предметные	г) удивление
	д) ненависть
	е) чувство долго

Задание 3

Проанализируйте деструктивные аспекты эмоций, ответьте на вопросы:

- 1) Всегда ли аффективная реакция является деструктивной?
- 2) В каких случаях эмоции негативно влияют на деятельность?
- 3) В каких случаях эмоции положительно влияют на протекание деятельности и ее результаты?
- 4) В качестве примера рассмотрите реакцию тревоги. Покажите, как тревога может оказывать негативное и позитивное влияние на деятельность и ее результаты.

Задание 4

Опишите внешний вид человека при различных эмоциях. Ваши однокурсники должны определить, как называется эмоция, которую вы описали.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие. 2-е издание. СПб: Питер, 2001.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Изд-во МИФ, 2025. 544 с.
3. Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание: новый подход к избавлению от стресса. М.: Изд-во МИФ, 2025. 352 с.
4. Таскина Е. А. Проблема эмоциональной устойчивости и профессионального выгорания медицинских работников // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2020. № 1. С. 34–39. URL: https://vestnikrosnou.ru/sites/default/files/34_0.pdf?ysclid=m9u56acj4e345678741 (дата обращения: 23.04.2025)

Глоссарий

Астенические чувства характеризуются пассивностью.

Аффекты – эмоциональные процессы, которые быстро овладевают человеком. Протекают бурно.

Настроение – устойчивые чувства слабой силы.

Стенические чувства побуждают к деятельности;

Страсть – проявление сильного и устойчивого чувства к чему-либо.

Стресс – состояние длительного психического напряжения

Чувства – высшие эмоциональные переживания. Это устойчивое эмоциональное отношение человека. Характеризуются силой и устойчивостью.

Эмоции – психическое отражение в форме переживания.

Тема 3.7. Воля

Вопросы к лекции

1. Понятие о воле.
2. Общая характеристика волевых действий.
3. Структура волевого действия.
4. Развитие воли у человека, волевые качества.

1. Понятие о воле

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности.

Воля характеризует умение человека преодолевать трудности.

Воля проявляется, когда человек преодолевает препятствия на пути к достижению цели.

Препятствия на пути к цели делят на:

- внешние – не зависят от человека;
- внутренние – зависят от человека (его активности, желаний).

Функции воли

Побудительная – побуждает к действию.

Тормозящая – контролирует поведение. Сдерживает нежелательные действия.

2. Общая характеристика волевых действий

Волевые действия являются всегда произвольными.

Волевые действия являются осознанными. Например, человек осознает цель, действия для ее осуществления.

Выделяют следующие волевые действия:

- простые;

- сложные.

Простые волевые действия – человек без колебаний идет к намеченной цели.

Для сложного волевого действия характерна борьба мотивов.

3. Структура волевого действия

Структура простого действия:

- цель;
- мотив;
- средства;
- способы выполнения.

Этапы выполнения простого действия:

1. осознание цели;
2. осознание возможностей достижения цели;
3. принятие решения;
4. исполнение решений,
5. достижение цели.

Структура сложного действия:

- цель;
- борьба мотивов;
- волевое усилие;
- средства;
- исполнение решений;
- достижение цели.

Этапы выполнения сложного действия по С. Л. Рубинштейну:

1. осознание цели, желание ее достичь;
2. борьба мотивов и выбор наиболее значимого;
3. принятие решения;
4. исполнение решения.

Главное различие простого и сложного волевого действия: для сложного волевого действия характерна борьба мотивов.

4. Развитие воли у человека, волевые качества

Развитие воли осуществляется за счет:

1. перехода произвольных психических процессов в произвольные;
2. выработки способности осуществлять контроль над собственным поведением;
3. формирования волевых качеств;
4. постановки отдаленных целей. Для достижения отдаленных целей требуются значительные волевые усилия на протяжении длительного времени;
5. волевая регуляция поведения связана с развитием мотивации;
6. развитие воли осуществляется в деятельности. В детском возрасте развитие воли проявляется в игре и в учебной деятельности.

Предметные игры формируют произвольность действий.

Сюжетно-ролевые игры формируют волевые качества личности,

Учебная деятельность способствует развитию произвольной регуляции познавательных процессов.

Волевые качества:

- самостоятельность;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержка (самообладание);
- дисциплинированность;
- целеустремленность;
- терпение, выносливость.

Вопросы к семинару

1. Понятие о воле.

2. Общая характеристика волевых действий.
3. Структура волевого действия.
4. Развитие воли у человека, волевые качества.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Укажите, какая функция воли проявляется в каждой ситуации.

Обоснуйте свои ответы.

1. Человеку сильно хочется пить. Он подходит к водоему, готов зачерпнуть воды и выпить ее. Но ему говорят: «В этом водоеме обнаружен холерный эмбрион, имейте это в виду». Человек выливает воду и идет дальше.

2. Во время воздушного боя летчик получил смертельную рану. В какое-то мгновение он понял, что, если выпустит из рук штурвал самолета, погибнут все, кто там находится. И вот летчик продолжает управлять самолетом, благополучно его сажает и тут же бессильно падает на пол кабины. Из самолета его выносят уже мертвым.

3. В очень жаркий день подросток М. работал на пришкольном участке. Ребята позвали его купаться. Хотя М. выглядел очень усталым и изнуренным, он отказался, объяснив, что решил довести начатое дело до конца.

Задание 2

Назовите какие волевые действия выделяют.

Чем отличается сложное волевое действие от простого.

Задание 3

Приведите пример борьбы мотивов.

Задание 4

Назовите волевые качества. Приведите пример для каждого волевого качества.

Задание 5

Придумайте упражнение или игру, направленные на развитие воли у детей.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
2. Ильин Е. П. Психология воли. 2-ое изд. СПб: Питер, 2011. 368 с.

Глоссарий

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности.

Простые волевые действия – человек без колебаний идет к намеченной цели.

Для сложного волевого действия характерна борьба мотивов.

РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

Тема 4.1. Психические состояния

Вопросы к лекции

1. Понятие психических состояний.
2. Функции психических состояний.
3. Свойства психических состояний.
4. Классификация психических состояний.

1. Понятие психических состояний

Психические состояния – временные целостные характеристики психической деятельности человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

2. Функции психических состояний (табл. 13)

Таблица 13

Функции психических состояний

Название	Функция
Сигнальная	Сигнализирует человека о голоде, жажде, заинтересованности и т.д.
Коммуникативная	Передача информации о своем состоянии
Оценочная	Человек оценивает что-то, будучи в определенном состоянии
Регулятивная	Регуляция состояния поведением
Интегративная	В состоянии объединяется влияние прошлого, настоящего и будущего
Компенсаторная	При дефиците информации состояние дает общую тенденцию развития событий

3. Свойства психических состояний (рис. 12)



Рис. 12. Свойства психических состояний

4. Классификация психических состояний

Выделяют следующие виды психических состояний:

- эмоциональные (тревога, радость, печаль и др.);
- активационные (уровень интенсивности психических процессов);
- тонические (психофизиологический ресурс индивида);
- тензионные (уровень психического напряжения);
- временные (длительность состояния);
- знак состояния (благоприятное или неблагоприятное для деятельности).

Вопросы к семинару

1. Понятие психических состояний.
2. Функции психических состояний.
3. Свойства психических состояний.
4. Классификация психических состояний.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Подготовьте сообщения на одну из тем:

1. Проявление бессознательного в психических состояниях человека;
2. Постижение эмоционального состояния другого человека;
3. Психические состояния в деятельности педагога;
4. Характеристика измененных состояний сознания;
5. Особенности методов диагностики и измерения психических состояний;
6. Характеристика психического состояния как предмета и объекта психологического исследования.

Задание 2

Ответьте на вопрос: что является основанием разделения психических состояний на интеллектуальные, волевые и эмоциональные?

- а) роль личности и ситуации в возникновении эмоций;
- б) доминирующие компоненты;
- в) время протекания;
- г) степень глубины;
- д) интенсивность.

Ответьте на вопрос: как называется состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях?

Препятствия, связанные с сильной мотивацией, а именно угрозой для благополучия личности, это:

- а) страсти;
- б) настроение;
- в) стресс;
- г) фрустрация;
- д) аффект.

Задание 3

Опишите какое-либо из состояний, которое Вы испытываете.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Прохоров А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. М.: Пер Сэ, 2004. 176 с.
2. Немов Р. С. Общая психология. Познавательные процессы и психические состояния: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2025.

Глоссарий

Аффект – сильное и кратковременное эмоциональное переживание, похожее на «вспышку».

Психические состояния – временные целостные характеристики психической деятельности человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

Стресс – состояние психического напряжения в сложной ситуации.

Фрустрация – психическое состояние, возникшее из-за неудовлетворения потребности.

Тема 4.2. Регуляция психических состояний

Вопросы к лекции

1. Понятие регуляции и саморегуляции психических состояний.
2. Структура психической саморегуляции.
3. Методы саморегуляции психических состояний.
4. Этапы саморегуляции психического состояния.

1. Понятие регуляции психических состояний

Регуляция психических состояний – управление функционированием, активностью и развитием.

Саморегуляция психических состояний – регулирование человеком собственной психической сферы.

2. Структура психической саморегуляции

К. А. Абульханова-Славская выделяет следующую структуру психической саморегуляции:

- регуляция психических процессов;
- регуляция действий с помощью этих психических процессов;
- регуляция обстоятельств жизни с помощью этих действий;
- регуляция себя в процессе изменения этих обстоятельств.

3. Методы саморегуляции психических состояний (табл. 14)

Таблица 14

Методы саморегуляции психических состояний (Ю. В. Щербатых)

Группа методов	Примеры
Физический методы	Холодный, теплый или контрастный душ, бассейн, сауна, русская парная баня, ультрафиолетовый свет, цвето-световое воздействие, функциональная музыка и пр.
Фармакологический методы	Алкоголь, наркотические вещества, лекарственные вещества
Физиологические методы	Массаж, физкультура
Психологические методы	Аутогенная тренировка, нейролингвистическое программирование (НЛП), рациональная психотерапия
Иррациональные методы	Религиозные медитации, магические заклинания, обряды, ритуалы и пр.

4. Этапы саморегуляции психического состояния

Саморегуляция конкретного состояния включает следующие этапы (А. Е. Ловягина):

- описание состояния в данный момент;
- оценивание соответствия состояния ситуации;
- выбор приемов самовоздействия их реализация;
- самонаблюдение и оценка состояния после саморегуляции;
- заключение.

Вопросы к семинару

1. Понятие регуляции и саморегуляции психических состояний.
2. Структура психической саморегуляции.
3. Методы саморегуляции психических состояний.
4. Этапы саморегуляции психического состояния.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Ответьте: почему нужна саморегуляция психических состояний личности?

Задание 2

Подготовьте сообщение на одну из тем.

1. Дыхательные техники.
2. Релаксационные техники.
3. Психомышечная тренировка.
4. Аутогенная тренировка.
5. Техники медитации.
6. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания.
7. Нейтрализация переживаний с помощью непроизвольной визуализации.
8. Психотехнические приемы работы с иррациональными идеями.
9. Метод саморегуляции с помощью техники «якорения».

Библиографический список

Основной

Психология саморегуляции в XXI веке: монография / под ред. В. И. Моросановой. М.; СПб, 2011.

Дополнительный

1. Первичко Е. И. Регуляция эмоций: клинико-психологический аспект: монография / Е. И. Первичко. М.: ООО «Когито-Центр», 2020. 363 с. ISBN 978-5-9270-0435-1
2. Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для вузов. 5-е изд., стер. М., 2009.

3. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. М.: Издательство Юрайт, 2025. 213 с.

Глоссарий

Регуляция психических состояний – управление функционированием, активностью и развитием.

Саморегуляция психических состояний – регулирование человеком собственной психической сферы.

РАЗДЕЛ 5. ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 5.1. Психика и деятельность

Вопросы к лекции

1. Роль деятельности в психическом функционировании человека.
2. Характеристики деятельности.
3. Структура деятельности.
4. Основные виды деятельности.

1. Роль деятельности в психическом функционировании человека

Деятельность – активное взаимодействие человека со средой.

В процессе деятельности происходит формирование и проявление сознания.

Деятельность – социальная категория.

Деятельность носит общественный характер.

Личность формируется, проявляется и совершенствуется в деятельности.

2. Характеристики деятельности (табл. 15)

Таблица 15

Характеристики деятельности

Название	Функция
Предметность	Предмет культуры и способ работы с ним
Опосредованность	Применяются средства (материальные предметы, символы и др.)
Целенаправленность	Цель направляет деятельность и корректирует ее
Социальность	Необходимо взаимодействие с другими людьми для выполнения деятельности
Продуктивность	Преобразование реальности

3. Структура деятельности

- Мотивы, побуждающие субъект к деятельности;
- Цели (результаты), на которые деятельность направлена;

- Представление о будущем результате (антиципация);
- Средства, с помощью которых деятельность осуществляется.

4. Основные виды деятельности

Деятельность – активное взаимодействие человека со средой.

Труд – создание благ для себя и других.

Учение – приобретение и закрепление способов деятельности.

Общение – процесс обмена информацией.

Игра – моделирование различных жизненных ситуаций.

Спорт – сопоставление физических и умственных способностей людей, соревновательная деятельность.

Хобби – занятие интересующими делами.

Вопросы к семинару

1. Роль деятельности в психическом функционировании человека.
2. Характеристики деятельности.
3. Структура деятельности.
4. Основные виды деятельности.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Определите, в каких случаях говорится о деятельности. По каким признакам это можно установить?

- Ученик читает книгу;
- Каждый вечер спортсмен пробегает 3 км;
- Дети играют в футбол;
- Влюбленные гуляют по парку;
- Девочка гуляет с собакой по парку.

Задание 2

Приведите по три примера проявления труда, учения, общения, игры, спорта и хобби.

Задание 3

Напишите краткую психологическую характеристику хорошо знакомого человека (личностные черты, особенности поведения в различных ситуациях). Подготовьте психологические рекомендации, предписывающие наиболее разумные способы общения с ним.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учебное пособие. М.: Книжный дом «Университет», 2000. 336 с.
2. Сосновский Б. А. [и др.] Общая и социальная психология: учебник для вузов / под ред. Б. А. Сосновского. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 481 с.

Глоссарий

Деятельность – активное взаимодействие человека со средой.

Игра – моделирование различных жизненных ситуаций.

Общение – процесс обмена информацией.

Спорт – сопоставление физических и умственных способностей людей, соревновательная деятельность.

Труд – создание благ для себя и других.

Учение – приобретение и закрепление способов деятельности.

Хобби – занятие интересующими делами.

Тема 5.2. Психология учебной и педагогической деятельности

Вопросы к лекции

1. Понятие об учебной и педагогической деятельности.
2. Структура учебной и педагогической деятельности.
3. Мотивы учебной и педагогической деятельности.
4. Психологическая готовность ребенка к школе.
5. Причины школьной неуспеваемости.
6. Психология личности учителя.

1. Понятие об учебной и педагогической деятельности

Учебная деятельность – освоение глубоких системных знаний, с отработкой обобщенных способов действий и их адекватного и творческого применения в разнообразных ситуациях.

Педагогическая деятельность – профессиональная активность учителя, в которой с помощью различных средств воздействия на учащихся решается задача их обучения и воспитания.

2. Структура учебной и педагогической деятельности

Структура учебной деятельности по Д. Б. Эльконину и В. В. Давыдову включает:

- учебно-познавательные мотивы;
- учебную задачу;
- учебные действия;
- действия контроля (самоконтроля);

- действия оценки (самооценки) изменений.

Н. В. Кузьмина выделила в структуре педагогической деятельности три взаимосвязанных компонента:

- конструктивный;
- организаторский;
- коммуникативный.

3. Мотивы учебной и педагогической деятельности (рис. 13)

Группы мотивов учебной деятельности		
Познавательные мотивы (процесс и содержание учебной деятельности)	Социальные мотивы (социальное взаимодействие в ходе учебной деятельности)	
Группы мотивов педагогической деятельности		
Мотивы долженствования	Мотивы заинтересованности предметом	Мотивы увлеченности общением с обучающимися

Рис. 13. Мотивы учебной и педагогической деятельности

4. Психологическая готовность ребенка к школе

В. С. Мухина и М. И. Лисина предложили рассматривать в качестве критериев готовности к школе следующие показатели:

- развитие произвольного мышления и достижение определенного уровня и форм коммуникации ребенка с окружающими;
- совокупность знаний, умений и навыков в сочетании с наличием различных психических качеств, необходимых для начала обучения;
- определенный уровень мотивационного развития ребенка, включающий познавательные и социальные мотивы учения;
- достаточное развитие произвольного поведения.

5. Причины школьной неуспеваемости (табл. 16)

Таблица 16

Причины школьной неуспеваемости

Факторы	Примеры
Психологические	Индивидуально-типологические особенности, недостаток мотивации и др.
Физиологические	Недостатки физического развития, состояние здоровья и др.
Педагогические	Нарушения в организации педагогического процесса, слабая воспитательная работа и т.д.
Социальные	Проблемы в социальной микросреде и макросреде

6. Психология личности учителя

Психограмма педагогической профессии включает ряд требований к психическим свойствам педагога, таким как:

- умение руководить, учить, воспитывать;
- умение слушать и выслушивать;
- широкий кругозор, образованность;
- речевая (коммуникативная культура);
- умение «видеть» внутренний мир другого;
- способность к сопереживанию;
- наблюдательность;
- общественная направленность;
- высокий уровень саморегуляции и др.

Вопросы к семинару

1. Понятие об учебной и педагогической деятельности.
2. Структура учебной и педагогической деятельности.
3. Мотивы учебной и педагогической деятельности.
4. Психологическая готовность ребенка к школе.
5. Причины школьной неуспеваемости.
6. Психология личности учителя.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Сделайте анализ психологической структуры урока.

Задание 2

Проанализируйте урок, занятие с точки зрения используемых методов педагогического воздействия.

Задание 3

Назовите профессионально важные качества личности учителя, преподавателя. Раскройте их роль и значение для учебной и педагогической деятельности.

Библиографический список

Основной

Зимняя И. А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2002. 383 с.

Дополнительный

1. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. СПб: Питер, 2009. 448 с.
2. Социальная психология: учебное пособие / А. Л. Журавлев, В. П. Позняков, Е. Н. Резников [и др.]; под ред. А. Л. Журавлева. 2-е изд. М.; Саратов: Пер Сэ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 351 с.

Глоссарий

Педагогическая деятельность – профессиональная активность педагога, решение задач обучения и воспитания.

Учебная деятельность – освоение глубоких системных знаний, а также отработка обобщенных способов действий и их адекватного и творческого применения в разнообразных ситуациях.

Учебная мотивация – желание и стремление учиться, вовлекаться в учебную деятельность.

Учение – процесс приобретения и закрепления знаний, умений и навыков.

РАЗДЕЛ 6. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тема 6.1. Психология общения

Вопросы к лекции

1. Понятие общения, функции общения.
2. Виды общения.
3. Психологические механизмы межличностного восприятия (идентификация, аттракция, рефлексия, стереотипизация).
4. Власть и лидерство. Типы личного влияния.
5. Психология манипуляций.

1. Понятие общения, функции общения

Общение – процесс взаимодействия, восприятия, понимания и обмена информацией между людьми.

Функции общения:

- обмен информацией;
- воздействие на других людей;
- соблюдение социальных условностей;
- выражение своих чувств;
- получение обратной связи о себе.

2. Виды общения

Непосредственное («лицом к лицу») и опосредованное (письма, телефон, телеграф и т.д.);

Включенное в контекст той или иной профессиональной деятельности или дружеское;

Субъект-субъектное (диалогическое, партнерское) или субъект-объектное (монологическое).

3. Психологические механизмы межличностного восприятия (идентификация, аттракция, рефлексия, стереотипизация)

Идентификация – попытка поставить себя на место другого человека.

Аттракция – положительные чувства к другому человеку.

Рефлексия – осознание человеком того, каким его видит другой человек.

Стереотипизация – образ другого человека строится с помощью типовых схем.

4. Власть и лидерство. Типы личного влияния

Лидерство – процесс социального влияния, при котором лидер получает поддержку других членов сообщества для достижения поставленной цели.

Лидерство связывается с более или менее организованной группой людей, объединенных общей целью, ценностями, интересами и т.п.

Власть как особый вид влияния лежит в основе лидерства.

Характеристики лидерства:

- лидер должен иметь последователей;
- лидерство – сфера взаимодействия;
- лидерство основано на авторитете;
- лидерство складывается из актов лидерства;
- лидерство основано на неформальном взаимодействии;
- лидерство – когнитивный конструкт.

5. Психология манипуляций

Манипуляция – психологическое воздействие, направленное на неявное побуждение другого к совершению определенных манипулятором действий.

Признаки манипуляции:

- психологическое воздействие;
- отношение манипулятора к другому как средству достижения собственных целей;

- стремление получить односторонний выигрыш;
- скрытый характер воздействия (как факта воздействия, так и его направленность);
- использование (психологической) силы, игра на слабостях;
- побуждение, мотивационное привнесение;
- мастерство и сноровка в осуществлении манипулятивных действий.

Вопросы к семинару

1. Понятие общения, функции общения.
2. Виды общения.
3. Психологические механизмы межличностного восприятия (идентификация, аттракция, рефлексия, стереотипизация).
4. Власть и лидерство. Типы личного влияния.
5. Психология манипуляций.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Напишите 10 качеств «приятного» партнера по общению. Оцените себя по этим качествам по 10-балльной шкале.

Попросите своих знакомых оценить вас по этим качествам, используя ту же шкалу.

Проанализируйте полученные результаты.

Задание 2

Приведите исторические примеры проявления харизматичного, легального и традиционного лидера.

Задание 3

Назовите основные приемы защиты от манипуляций.

Библиографический список

Основной

Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.

Дополнительный

1. Корягина Н. А. Психология общения: учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2025. 455 с.

2. Болотова А. К., Жуков Ю. М., Петровская Л. А. Социальные коммуникации. Психология общения. М.: Издательство Юрайт, 2024. 273 с.

Глоссарий

Аттракция – положительные чувства к другому человеку.

Идентификация – попытка поставить себя на место другого человека.

Лидерство – процесс социального влияния, при котором лидер получает поддержку других членов сообщества для достижения поставленной цели.

Манипуляция – психологическое воздействие для достижения своих целей.

Общение – процесс взаимодействия, восприятия, понимания и обмена информацией между людьми.

Рефлексия – осознание человеком того, каким его видит другой человек.

Стереотипизация – образ другого человека строится с помощью типовых схем.

Тема 6.2. Психология группы

Вопросы к лекции

1. Понятие группы в социальной психологии.
2. Классификация групп.
3. Психологические характеристики группы.
4. Групповая динамика.

1. Понятие группы в социальной психологии

Социальная группа – объединение людей, которые осознают свою принадлежность к этому объединению.

2. Классификация групп (рис. 14)



Рис. 14. Классификация групп по Г. М. Андреевой [Андреева, 2000]

3. Психологические характеристики группы

Относительно длительное существование группы.

Наличие общих целей, мотивов, норм, ценностей.

Наличие и развитие групповой структуры.

Осознание принадлежности к группе, наличие «мы чувства» у ее членов.

Наличие определенного качества взаимодействия между людьми, составляющими группу.

4. Групповая динамика

Групповая динамика – область социально-психологических исследований, изучающая закономерности поведения, общения и взаимовлияния людей друг на друга в малых группах.

К явлениям групповой динамики относят все процессы, которые фиксируют и обеспечивают психологические изменения, происходящие в группе за время ее существования:

- руководство и лидерство, принятие групповых решений;
- выработку групповых мнений, правил и ценностей;
- формирование структуры группы;
- сплочение;
- конфликты;
- групповое давление и другие способы регуляции поведения члена группы.

Вопросы к семинару

1. Понятие группы в социальной психологии.
2. Классификация групп.
3. Психологические характеристики группы.
4. Групповая динамика.

Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Назовите признаки малой и большой группы, приведите примеры.

Задание 2

Назовите основные виды социальных групп.

Задание 3

Назовите этапы развития социальной группы.

Задание 4

Составьте развернутую социально-психологическую характеристику группы.

Библиографический список

Основной

1. Алтунина И. Р., Немов Р. С. Социальная психология: учебник / под ред. Р. С. Немова. 2-е изд. М.: Издательство Юрайт, 2018. 427 с.
2. Социальная психология: учебное пособие / А. Л. Журавлев, В. П. Позняков, Е. Н. Резников [и др.]; под ред. А. Л. Журавлева. 2-е изд. М.; Саратов: Пер Сэ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 351 с.

Дополнительный

1. Абдурахманов Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений: учебник / Р. А. Абдурахманов. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 368 с.
2. Гулевич О. А. Социальная психология: учебник и практикум / О. А. Гулевич, И. Р. Сариева. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 424 с.

Глоссарий

Групповая динамика – процессы, происходящие в группе.

Конфликт – противоречие, столкновение взглядов, интересов, потребностей и т.д.

Социальная группа – объединение людей, которые осознают свою принадлежность к этому объединению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдурахманов Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений: учебник / Р. А. Абдурахманов. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. 368 с. ISBN: 978-5-4486-0173-6 EDN: ZVDLCR
2. Алтунина И. Р. Социальная психология: учебник для академического бакалавриата / под ред. Р. С. Немова. 2-е изд. М.: Издательство Юрайт, 2018. 427 с.
3. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1960. 486 с.
4. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. СПб: Питер, 2009. 448 с.
5. Боднар А. М. Психология памяти: учебник для вузов / А. М. Боднар; под науч. ред. А. П. Касатова. М.: Издательство Юрайт, 2025. 91 с. ISBN: 978-5-534-17137-2 URL: <https://urait.ru/bcode/564709> (дата обращения: 18.08.2025)
6. Болотова А. К., Жуков Ю. М., Петровская Л. А. Социальные коммуникации. Психология общения. М.: Юрайт, 2024. 273 с.
7. Веккер Л. М. Внимание и психологическое время // Психические процессы. Л., 1981. Т. 3. С. 271–285.
8. Выготский Л. С. Мышление и речь. М., 1999.
9. Гальперин П. Я. Введение в психологию: учебное пособие для вузов. М.: Книжный дом «Университет», 2000. 336 с.
10. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Изд-во МИФ, 2025. 544 с.
11. Гулевич О. А. Социальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / О. А. Гулевич, И. Р. Сариева. 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019. 424 с.
12. Дормашев Ю. Б., Романов В. Я. Психология внимания. М.: Изд-во МПСИ, 2002. 376 с.
13. Жданова С. Ю., Зарипова Л. З. Психология: сборник заданий и упражнений: учеб.-метод. пособие / С. Ю. Жданова, Л. З. Зарипова. Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т, 2015. 232 с.

14. Змановская Е. В. Современный психоанализ. Теория и практика. СПб, 2011. 288 с.
15. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
16. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. СПб: Питер, 2000. 512 с. EDN: RUULDX
17. Ильин Е. П. Психология воли. 2-ое изд. СПб: Питер, 2011. 368 с.
18. Ильин Е. П. Эмоции и чувства: учебное пособие. СПб: Питер, 2011. ISBN: 978-5-4237-0059-1 EDN: UYMWZB
19. Корнилова Т. В., Смирнов С. Д. Методологические основы психологии. СПб, 2006. EDN: YZLSYZ
20. Корягина Н. А. Психология общения: учебник и практикум / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2025. 455 с.
21. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. М.: Издательство Юрайт, 2025. 213 с.
22. Шабри К., Саймонс Д. Невидимая горилла, или История о том, как обманчива наша интуиция. М.: Изд-во «Карьера Пресс», 2011. 384 с. ISBN: 978-5-904946-07-4 EDN: QYBLNJ
23. Ланге Н. Н. Внимание // Хрестоматия по вниманию М., 1976. С. 107–144.
24. Лейтес Н. С. Одаренные дети // Психология индивидуальных различий: тексты. М., 1982. С. 140–147.
25. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2005. ISBN: 5-89357-198-3 EDN: QXKQTF
26. Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти: ум мнемониста. М.: Эйдос, 1994.
27. Лурия А. Р. Внимание // Внимание и память. М.: МГУ, 1975. С. 4–41.
28. Лурия А. Р. Ощущение и восприятие. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.
29. Лурия А. Р. Язык и сознание. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1998.

30. Маклаков А. Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб: Питер, 2014. 592 с.
31. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. СПб: Питер, 2006. 352 с.
32. Мерлин В. С. Очерк теории темперамента. М.: Просвещение, 1964. С. 19–33, 156–183, 254–276. EDN: UCXSLZ
33. Мерлин В. С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды: монография / под ред. Е. А. Климова. Воронеж: НПО «Модэк», 1996. 448 с.
34. Нагоски Э., Нагоски А. Выгорание: новый подход к избавлению от стресса. М.: Изд-во МИФ, 2025. 352 с.
35. Немов Р. С. Психология: учебник для вузов / Р. С. Немов. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 501 с.
36. Немов Р. С. Общая психология. Познавательные процессы и психические состояния: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. 6-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2025.
37. Нуркова В. В. Общая психология: учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 514 с.
38. Общая и социальная психология: учебник для вузов / под ред. Б. А. Сосновского. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2024. 481 с.
39. Общая психология. Введение в общую психологию: учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь; под науч. ред. Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. М.: Издательство Юрайт, 2024. 178 с. ISBN: 978-5-534-07159-7 EDN: REMOMO
40. Павлова Н. Д., Ушакова Т. Н. Речь, язык, коммуникация. Современная психология. М., 1998.
41. Первичко Е. И. Регуляция эмоций. Клинико-психологический аспект: монография / Е. И. Первичко. М.: М.: ООО «Когито-Центр», 2020. 363 с. ISBN: 978-5-9270-0435-1
42. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. М.: Педагогика-пресс, 1994. 526 с.

43. Психологическая структура способностей // Развитие и диагностика способностей / под ред. В. Н. Дружинина, В. Д. Шадрикова. М., 1991. Гл. 2. С. 22–31.
44. Психология саморегуляции в XXI веке: монография / под ред. В. И. Моросановой. М.; СПб, 2011.
45. Регуш Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. 2-е изд., перераб. и доп. СПб: Питер, 2008. 208 с. ISBN: 978-5-91180-606-4 EDN: SAOITF
46. Рибо Т. Психология внимания // Хрестоматия по вниманию М., 1976. С. 66–102.
47. Русалов В. М. Теоретические проблемы построения специальной теории индивидуальности человека // Психологический журнал. 1986. Т. 7, № 4. EDN: SAJRYL
48. Социальная психология: учебное пособие / А. Л. Журавлев, В. П. Позняков, Е. Н. Резников [и др.]; под ред. А. Л. Журавлева. 2-е изд. М.; Саратов: Пер Сэ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. 351 с.
49. Таскина Е. А. Проблема эмоциональной устойчивости и профессионального выгорания медицинских работников // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек в современном мире. 2020. № 1. С. 34–39. DOI: 10.25586/RNU.V925X.20.01.P.034 EDN: FRAQGT URL: https://vestnik-rosnou.ru/sites/default/files/34_0.pdf?ysclid=m9u56acj4e345678741 (дата обращения: 23.04.2025)
50. Теплов Б. М. Способности и одаренность // Избранные труды: В 2 т. М., 1984. С. 129–139.
51. Хозиев В. Б. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для вузов. 5-е изд., стер. М., 2009.
52. Хрестоматия по ощущению и восприятию / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. Б. Михалевской. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. 400 с.
53. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение. СПб: Питер Пресс, 1997. 608 с.

ГЛОССАРИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Адаптация – повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей.

Активность (избирательность) – в определенный момент времени мы воспринимаем только один предмет. Другие объекты выступают фоном.

Антиципация – представление о своих действиях и событиях до того, как они будут осуществлены.

Апперцепция – зависимость восприятия от общего содержания нашей психической жизни.

Архетипы – врожденные универсальные образцы поведения, свойственные представителям разных культур.

Астенические чувства – характеризуются пассивностью.

Аттракция – положительные чувства к другому человеку.

Аффект – сильное и кратковременное эмоциональное переживание, похожее на «вспышку».

Аффекты – эмоциональные процессы, которые быстро овладевают человеком. Протекают бурно.

Бессознательное – совокупность психических явлений, которые трудно или невозможно сделать сознательными.

Бессознательное – часть психики, которая содержит мысли, желания, воспоминания, не доступные осознанию (вытеснены).

Верхний порог ощущения – максимальная величина раздражителя, сверх которой раздражение перестает ощущаться.

Внимание – психическое состояние, характеризующее сосредоточенность человека на каком-либо объекте.

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности.

Восприятие – целостное отражение предметов, ситуаций, явлений. Восприятие происходит в результате воздействия раздражителей на рецепторы органов чувств.

Геишталты – целостные образы и законы их формирования.

Групповая динамика – процессы, происходящие в группе.

Гуморальные теории. «Гумор» переводится как жидкость, сок. Темперамент определяется на основе жидкостей в организме.

Деятельность – активное взаимодействие человека со средой.

Для сложного волевого действия характерна борьба мотивов.

Долговременная память позволяет удерживать воспоминания на протяжении длительного времени (от нескольких часов до всей жизни).

Задатки – морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств (С. Л. Рубинштейн).

Зона Вернике была открыта в 1874 г. немецким психиатром Вернике. Пациенты с поражением данного участка мозга могут говорить, но не понимают обращенную к ним речь. Это сенсорная афазия.

Зона П. Брока (двигательный центра речи). При поражениях данного участка мозга пациент теряет возможность говорить, хотя понимает речь. Это моторная афазия.

Игра – моделирование различных жизненных ситуаций.

Идентификация – попытка поставить себя на место другого человека.

Иерархия мотивов – подчинение мотивов. Одни мотивы являются более значимыми для человека, другие мотивы – второстепенными. Значимые мотивы определяют поведение человека. Например, голодный человек будет искать кафе, где он может перекусить. Другие мотивы в этот момент будут для человека второстепенными.

Импульсивность – необдуманность поступков.

Индивидуально-своеобразные черты – характеристика отдельного человека.

Интермодальные, или специфические, ощущения не связаны с какой-либо определенной модальностью. К интермодальным (специфическим ощущениям) относят: вибрационную чувствительность, ощущение времени.

Интероцептивные ощущения сигнализируют о состоянии организма. Рецепторы расположены в различных внутренних органах.

Интроверсия – замкнутость. Человек направлен на себя, например на свои мысли, чувства.

Интроспекция – самонаблюдение, изучение самого себя.

Коллективное бессознательное – наследуемый опыт всего человечества.

Константность – относительное постоянство свойств предметов при изменении условий их восприятия.

Конституциональные теории – темперамент определяется на основе конституции (строения тела) человека.

Контраст – слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям. Сильные раздражители уменьшают эту чувствительность.

Конфликт – противоречие, столкновение взглядов, интересов, потребностей и т.д.

Кратковременная память позволяет хранить ограниченное количество информации в течение короткого периода времени.

Креативность – способность создавать что-то новое и ценное.

Лидерство – процесс социального влияния, при котором лидер получает поддержку других членов сообщества для достижения поставленной цели.

Манипуляция – психологическое воздействие для достижения своих целей.

Метод – способ достижения цели.

Методика – конкретно выработанный способ организации взаимодействия субъекта и объекта исследования.

Методология – система принципов, способов организации и построения научного исследования.

Мнемотехнические приемы запоминания – специальные приемы для облегчения запоминания.

Мотив – субъективная причина поведения человека. Это побуждение человека к действию.

Мотивационная сфера – совокупность мотивов, имеющих иерархию (соподчинение).

Направленность личности – система устойчивых мотивов поведения.

Настроение – устойчивые чувства слабой силы.

Непроизвольная память не требует сознательных усилий. Возникает спонтанно, когда информация или событие вызывают сильный эмоциональный отклик или связаны с интересами человека.

Непроизвольное внимание – возникает без волевых усилий.

Нижний порог ощущения – минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать ощущение.

Общение – процесс взаимодействия, восприятия, понимания и обмена информацией между людьми.

Общение – процесс обмена информацией.

Одаренность – наличие у человека потенциальных способностей. Термин используют в отношении детей.

Онтогенез – индивидуальное развитие человека.

Оперативная память – необходима для выполнения текущих задач.

Опредмеченная потребность – «узнавание» потребностью своего предмета. В процессе опредмечивания потребности человек осознает свою потребность и способы ее удовлетворения. Пример: человек хочет есть. Это потребность. Человек хочет съесть что-то конкретное, например мороженное. Это опредмеченная потребность.

Осмысленность. Перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение.

Основной психофизический закон Вебера – Фехнера – ощущения возрастают в арифметической прогрессии, в то время как раздражения возрастают в геометрической прогрессии.

Ощущение – отражение свойств предметов объективного мира.

Память – когнитивный процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении информации.

Педагогическая деятельность – профессиональная активность педагога, решение задач обучения и воспитания.

Поведение – совокупность наблюдаемых и измеряемых реакций организма на воздействия внешней среды.

Подвижность – способность нервных процессов быстро сменять друг друга.

Послепроизвольное внимание возникает, когда человек вовлекается в деятельность и начинает испытывать к ней интерес.

Потребность – нужда человека в условиях, предметах, объектах, без которых невозможно существование.

Предметность – способность человека отражать объекты и явления в форме отдельных предметов.

Произвольная память требует целенаправленных действий и волевых усилий для запоминания.

Произвольное внимание требует волевых усилий.

Проприоцептивные ощущения – сигналы о положении тела в пространстве. Рецепторы находятся в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях.

Простые волевые действия – человек без колебаний идет к намеченной цели.

Процессы памяти – запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Эти процессы работают вместе, чтобы человек мог воспринимать, хранить и вспоминать информацию.

Психика – особая форма отражения мира, свойственная человеку и животным.

Психические состояния – временные целостные характеристики психической деятельности человека, влияющие на протекание психических процессов и проявление свойств личности.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Разностный порог ощущения – минимальная разница между раздражителями, которую человек способен ощутить.

Реактивность – легкость и сила возникновения реакции. Проявляется в том, как человек реагирует на раздражитель.

Регуляция психических состояний – управление функционированием, активностью и развитием.

Ретроспекция – припоминание и анализ пережитых событий и своих действий в них.

Рефлексия – мыслительный процесс, направленный на понимание себя.

Рефлексия – осознание человеком того, каким его видит другой человек.

Речь – способ формулирования мыслей с помощью языковых средств. Речь характеризует только человека.

Ригидность – человек с трудом приспосабливается к новым условиям.

Пластичность – характеризует легкость приспособления.

Самоактуализация – полное раскрытие потенциала человека.

Самонаблюдение – наблюдение за собственными действиями и состояниями.

Самооценка – значимость, которой человек наделяет себя.

Саморегуляция психических состояний – регулирование человеком собственной психической сферы.

Самосознание – осознание человеком самого себя.

Самоутверждение – стремление человека к высокой оценке и самооценке своей личности.

Самочувствие – степень комфортности состояния человека.

Сенсибилизация – повышение чувствительности анализаторов под влиянием одновременной деятельности других анализаторов.

Сенситивность – высокая чувствительность.

Сила нервных процессов характеризует работоспособность нервной клетки. Это способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки.

Сила характера – черты характера, которые помогают человеку справляться с трудностями.

Синестизия – взаимодействие ощущений. Под влиянием раздражения одного анализатора возникают ощущения, характерные для других анализаторов.

Сознание – высшая ступень развития психики.

Сознание – высшая форма отражения мира.

Сознание – процессы, которые доступны для наблюдения самим человеком.

Социальная группа – объединение людей, которые осознают свою принадлежность к этому объединению.

Социально типичные черты – черты характера, которые характеризуют группу людей.

Спорт – сопоставление физических и умственных способностей людей, соревновательная деятельность.

Способности – индивидуально-психологические особенности, которые обуславливают успешность деятельности. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам.

Стенические чувства – побуждают к деятельности;

Стереотипизация – образ другого человека строится с помощью типовых схем.

Страсть – проявление сильного и устойчивого чувства к чему-либо.

Стресс – состояние длительного психического напряжения

Стресс – состояние психического напряжения в сложной ситуации.

Структура черт – черты характера связаны друг с другом, образуют единое целое.

Структурность – предмет воспринимается сознанием в форме структуры.

Темперамент – индивидуальные особенности, которые характеризуют скорость протекания психических процессов и состояний.

Труд – создание благ для себя и других.

Уравновешенность – соотношение процессов возбуждения и торможения.

Учебная деятельность – освоение глубоких системных знаний, с отработкой обобщенных способов действий и их адекватного и творческого применения в разнообразных ситуациях.

Учебная мотивация – желание и стремление учиться, вовлекаться в учебную деятельность.

Учение – приобретение и закрепление способов деятельности.

Учение – процесс приобретения и закрепления знаний, умений и навыков.

Фрустрация – психическое состояние, возникшее из-за неудовлетворения потребности.

Характер – свойства личности, выражающие отношение человека к миру, себе, другим людям.

Хобби – занятие интересующими делами.

Целостность характера – черты характера согласованы друг с другом. Целостность проявляется в единстве ценностей, слов и поведении человека.

Целостность. Наше восприятие отражает отношения между различными признаками. Стремится объединить их в единое целое. Например, в бессмысленных пятнах мы видим знакомые нам образы. В простом наборе линий мы видим какие-то фигуры.

Чувства – высшие эмоциональные переживания. Это устойчивое эмоциональное отношение человека. Характеризуются силой и устойчивостью.

Экстероцептивные ощущения – ощущения, которые возникают при воздействии раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела.

Экстраверсия – открытость, общительность. Человек обращен во внешний мир.

Эмоции – психическое отражение в форме переживания.

Эмоциональная возбудимость – скорость возникновения эмоции.

Эмоциональная устойчивость – продолжительность сохранения эмоции и чувства.

Эргичность – выносливость.

Язык – система вербальных знаков. Служит для целей коммуникации. Свойственен психике животных.

Учебное издание

Жданова Светлана Юрьевна
Алюян Майрануш Константиновна

Психология: курс лекций для иностранных студентов

Учебно-методическое пособие

Редактор *А. С. Серебrenиков*
Корректор *С. А. Вороненко*
Компьютерная верстка: *С. Ю. Жданова*
Промпт и обложка: *сгенерировано М. К. Алюян*
с помощью Deepseek и FreeImg

Объем данных 1,53 Мб
Подписано к использованию 25.08.2026

Размещено в открытом доступе
на сайте psu.ru
в разделе НАУКА / Электронные публикации
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Управление издательской деятельности
Пермского государственного
национального исследовательского университета
614068, г. Пермь, ул. Букирева, 15
Тел.: (342) 239-65-47