

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

ПСИХОЛОГИЯ

сборник учебно-методических материалов
для всех направлений подготовки и специальностей

2017 г.

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
факультета социальных наук
Амурского государственного
университета

Составитель: Стародубец О.Д.

Психология: сборник учебно-методических материалов для всех направлений подготовки и специальностей – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 37 с.

© Амурский государственный университет, 2017
©Кафедра психологии и педагогики, 2017
© Стародубец О.Д., составление

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое изложение лекционного материала	4
2. Содержание практических занятий	26
3. Методические рекомендации (указания) к практическим занятиям	28
4. Методические указания для самостоятельной работы студентов	31
5. Список литературы	37

1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.

1. Традиционные и современные представления о предмете психологии

За всю историю психологии было предложено три основных понимания ее предмета: душа, явления сознания, поведение. Научная психология является системой теоретических (понятийных), методических и экспериментальных средств познания и исследования психических явлений (донаучных), она представляет собой переход от неограниченного и разнородного описания этих явлений и их точному предметному определению, к возможности методической регистрации, экспериментального установления причинных связей и закономерностей, обеспечения преемственности своих результатов. «Психология и очень старая, и совсем еще молодая наука», – пишет один из основателей советской психологии С.Л. Рубинштейн (1889-1960) – она имеет за собой 1000-летнее прошлое, и, тем не менее, она вся еще в будущем. Ее существование как самостоятельной научной дисциплины исчисляется лишь десятилетиями, но ее основная проблематика занимает ее философскую мысль с тех пор, пока существует философия. Вслед за Рубинштейном, становление и развитие психологической науки можно представить в виде пирамиды – символа поступательного, прогрессивного движения: тысячелетия практического опыта, столетия философских размышлений, десятилетия экспериментальной науки.

Характерной чертой научной психологии XX века стало постепенное стирание граней между разными научными школами и направлениями. Достижения одного подхода активно используются в другом, если это соответствует целям исследования. Особенно эта тенденция прослеживается в практической психологии, где все тверже укрепляется так называемый интегративный подход. Другой заметной тенденцией развития психологии стала значительная дифференциация психологического знания. Здесь идет постепенная, все более узкая специализация, как в сфере научных исследований, так и в практической деятельности. Практические психологи, как медики, приобретают специализацию в какой-либо узкой сфере практической деятельности

В настоящий период разработана система принципов и категорий психологии, по большинству из которых достигнуто соглашение представителями разных подходов.

Психика понимается как особое свойство высокоорганизованной материи, состоящее в отражении объективно существующей действительности и создании субъективного образа мира. Ее функции заключаются в отражении и регуляции поведения и деятельности индивида.

Субъективный характер отражения определяется индивидуальными особенностями отражающего субъекта, в виде психических свойств, состояний и процессов.

2. Задачи психологии. Методы психологических исследований.

Организационные методы психологии:

Сравнительно-генетический: сопоставление разных видов групп по определенным психологическим критериям. Наибольшую популярность он получил в зоопсихологии и детской психологии. Эволюционный метод, сформировавшийся в русле сравнительного, заключается в сравнении психического развития животного с особенностями развития особей, находящихся на предшествующих и последующих уровнях эволюции животных;

Метод поперечных срезов являет собой сравнение интересующих признаков разных групп (например, исследование психологических характеристик детей разного возраста, их с разным уровнем развития, разными личностными свойствами и клиническими реакциями);

Лонгитюдный – повторение исследования одних и тех самых испытуемых в течение продолжительного времени;

Комплексный – в проведение исследования участвуют представители разных наук, которые изучают один объект разными способами. В комплексном методе можно находить связи и зависимости между разными явлениями (психическими и физиологическими явлениями, социальными и психологическими).

При этом психология ставит перед собой и ряд других задач:

1) изучать качественные (структурные) особенности психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;

2) анализировать становление и развитие психических явлений и процессов в связи с детерминированностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей;

3) исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;

4) содействовать планомерному внедрению научных знаний и представлений психологической науки в практику жизни и деятельности людей, их взаимодействия и взаимопонимания (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализация процесса труда в различных видах деятельности людей).

3. Понятия: «метод», «методы научного познания», «система методов исследования».

Понятие «метод» (от греч. «методос» – путь к чему-либо) означает совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Научный метод – это совокупность правил, приемов и принципов, обеспечивающих закономерное познание объекта и получение достоверного знания.

Методы исследования – пути исследования, способы достижения цели, решения конкретных задач, совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

4. Основные группы методов психологических исследований: организационные, эмпирические, методы обработки данных, методы коррекции.

Методы – это способы, посредством которых познается предмет науки. Психология, как и каждая наука, употребляет не один, а целую систему частных методов или методик.

В психологии выделяются четыре группы методов (по Б.Г. Ананьеву):

I группа – организационные методы. Они включают сравнительный метод (сопоставление различных групп по возрастам, деятельности и т.д.); лонгитюдный метод (многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного периода времени); комплексный метод (в исследовании участвуют представители разных наук; при этом, как правило, один объект изучают разными средствами).

II группа – эмпирические методы, включающие: наблюдение и самонаблюдение; экспериментальные методы, психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа), анализ продуктов деятельности, биографические методы.

III группа – методы обработки данных, включающие: количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, анализ) методы.

IV группа – интерпретационные методы, включающие генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т.п.) и структурный (устанавливает структурные связи между всеми характеристиками личности) методы.

Тема 2. Место психологии в системе наук.

1. История развития психологического знания и основные направления в психологии.

С древних времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать в своих поступках особенности психического склада окружающих людей. Первоначально эти особенности объяснялись действиями души.

Представление о душе носило анимистический характер (вера в одухотворенность живой и неживой природы). Душа якобы была во всем, что окружало человека, и она не уходила из него во время обморока, смерти. Она оставалась как бы жить, но по неизвестным причинам уходила от человека. Эти представления породили культовое отношение к душе и стали первоначальной формой религии.

I этап – психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке. Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно, поведением, поступками, реакциями человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

2. Формирование психологии как самостоятельной науки, развитие психологической мысли в России.

Началом развития психологии как самостоятельной науки принято считать 1879 год, в котором В. Вундт – немецкий психолог, физиолог и философ – открыл первую экспериментальную психологическую лабораторию при Лейпцигском университете. Спустя два года на базе этой лаборатории был создан институт экспериментальной психологии, в котором учились многие выдающиеся психологи мира, в том числе и из России – В.М. Бехтерев, Г.И. Челпанов, Н.Н. Ланге. В этом же году Вундт основал первый психологический журнал. Благодаря усилиям Вундта в 1889 г. в Париже был проведен Первый международный психологический конгресс и учреждено научное психологическое сообщество.

Согласно представлениям Вундта психология имеет уникальный предмет – непосредственный опыт субъекта, постигаемый только путем самонаблюдения, или интроспекции, – особой процедуры наблюдения субъекта за процессами в своем сознании, требующей длительной тренировки. Выделив «простейшие элементы сознания» – ощущение и элементарные чувства, – Вундт считал основной задачей психологии установление связей между элементами и «законов» душевной жизни.

3. Вклад отечественных ученых в развитие психологии XX века (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин и др.).

Из концепций отечественной психологии наибольшую известность в мировой психологии XX века получили работы А.Р. Лурия в области нейропсихологии, культурно-историческая теория развития Л.С. Выготского и психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева.

Значительным явлением русской психологии в первой половине XX века стало создание культурно-исторической концепции развития психики. Её автор – выдающийся отечественный психолог Лев Семенович Выготский (1896-1934) – разработал учение о развитии психических функций в процессе освоения человеком ценностей культуры. Хотя ранняя смерть не позволила Выготскому реализовать многие перспективные программы, его идеи наметили принципиально новый подход к коренным вопросам формирования личности. Это существенно обогатило практику обучения и воспитания нормальных и аномальных детей. Мировая психология познакомилась с трудами Выготского только во второй половине XX века и по достоинству оценила его вклад в психологическую науку. Идеи Выготского получили развитие в работах его учеников А.Р. Лурия и А.Н. Леонтьева.

Важное место в истории психологии второй половины XX века занимает деятельностный подход Алексея Николаевича Леонтьева (1903-1979).

4. Психологические течения. Психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихология, гуманистическая психология.

Психоанализ. Направление в современной психологии, основанное З. Фрейдом в начале XX века. Акцент данного направления направлен на исследование динамики либидо.

Гуманистическая психология оформилась, как самостоятельное течение в 50-60-х годах и представляет собой скорее совокупность сходных философских воззрений на человека, что дает практическим психологам возможность строить обоснованный терапевтический процесс. Основу гуманистической психологии заложили такие всемирно известные мыслители, как Э. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт. и др.

Гештальтпсихология (нем. *Gestalt* – целостная форма или структура) начала развиваться в Германии в начале XX столетия. Данное направление основывается на том постулате, что первичными данными психологии являются целостные структуры (гештальты), в принципе не выводимые из образующих их компонентов. Однако, имея ряд потребностей, причем конкурирующих потребностей, человек склонен к «упрощению» картины окружающего мира, выделяя лишь отдельные доминирующие потребности для их реализации. В таком случае человек видит только то, что хочет видеть и не замечает окружающего.

Когнитивная психология – направление в психологии, изучающее процессы познания (лат. *cognitio* – познание), работу памяти и роль познания в мотивации и поведении. В своей практической части, построена на принципах терапии разработанной А. Беком.

Бихевиоризм (от англ. «бихевиор» - поведение) – направление, отрицающее сознание как предмет научного исследования и сводящее психику к различным формам поведения как реакцию организма на внешнюю среду. Основоположником этого течения является американский ученый Д. Уотсон (1878-1958). Он считает, что основная задача бихевиоризма заключается в накоплении наблюдений с таким расчетом, чтобы можно было сказать заранее, какой будет реакция человека на соответствующую ситуацию (стимул). Поведение является или результатом научения – индивидуально приобретенного путем слепых проб и ошибок, или заученного репертуара навыков.

5. Основные отрасли психологии: общая психология, социальная психология, возрастная психология, педагогическая психология, патопсихология и др.

В настоящее время психология представляет собой весьма разветвленную систему наук. В ней выделяется много отраслей, представляющих собой относительно самостоятельно развивающиеся направления научных исследований. Имея в виду этот факт, а также то обстоятельство, что в настоящее время система психологических наук продолжает активно развиваться, правильнее было бы говорить не об одной науке психологии, а о комплексе развивающихся психологических наук.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нем познавательные процессы и личность. Познавательные процессы охватывают ощущения, восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь. С помощью этих процессов человек получает и перерабатывает информацию о мире, они же участвуют в формировании и преобразовании знаний. Личность содержит свойства, которые определяют дела и поступки человека. Это – эмоции, способности, диспозиции, установки, мотивация, темперамент, характер и воля.

Возрастная психология – отрасль психологической науки, изучающая закономерности этапов психического развития и формирования личности на протяжении *онтогенеза* человека от рождения до старости (т.е. изменения, происходящие при

переходе из одного возраста в другой). Возрастная психология оформилась в качестве самостоятельной области знания к концу XIX в.

Социальная психология изучает человеческие взаимоотношения, явления, возникающие в процессе общения и взаимодействия людей друг с другом в разного рода группах, в частности в семье, школе, в ученическом и педагогическом коллективах. Такие знания необходимы для психологически правильной организации воспитания. Эта отрасль психологического знания, имеет короткую, но насыщенную историю своего развития. Как самостоятельное направление психологической науки, она существует менее 100 лет. Официально годом рождения социальной психологии считается 1908 год.

Тема 3. Индивид, личность, субъект, индивидуальность

1. Человек во взаимосвязи с окружающим миром и развитием его свойств.

Отношения с окружающим миром, с окружающими людьми – одна из важнейших составляющих успеха. В мире все взаимосвязано, и то, как вы вступаете в контакт с другими людьми, определяет, достигнете ли вы своих целей. Каждый из нас не может существовать отдельно от мира, поскольку мир является тем, что нас питает, развивает и поддерживает.

Навыки человеческого общения в чистом виде состоят из приема и передачи информации.

Прием (получение) включает в себя восприятие всей словесной (вербальной) информации, а также несловесной (невербальной), то есть содержащейся в проявлениях поведения собеседника, и суммарно называется навыками слушания.

Если вы умеете слушать – это половина успеха на пути к построению успешного контакта.

2. Человек как вид; человечество как история общества.

Человек – это представитель вполне определенного биологического вида (вида живых существ), отличающийся от других животных конкретными специфическими особенностями и уровнем физиологического и психического развития, наделенный сознанием, способный мыслить, говорить и принимать решения, контролировать свои действия, поступки, эмоции и чувства.

Человек продукт развития общества. Развитие человека шло параллельно с развитием общества, с его историей. С другой стороны, он сам творец истории общества. Знание его социального, онто- и филогенетического развития позволяет познать историю общества.

3. Понятия индивид, личность, субъект, индивидуальность.

Индивидуальность – определяет какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее не похожей на окружающих.

Понятие «индивид» имеет несколько толкований. Прежде всего индивид – это человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*. В данном случае подчеркивается биологическая сущность человека. Но иногда это понятие используют для обозначения человека как отдельного представителя человеческой общности, как социальное существо, использующее орудия труда. Однако и в этом случае не отрицается биологическая сущность человека.

Человек как индивид обладает определенными свойствами. Б.Г. Ананьев выделял первичные и вторичные свойства индивида. К первичным он относил индивидуально-типические свойства - конституциональные (общесоматические), нейродинамические и билатеральные (особенности симметрии организма). Совокупность первичных свойств индивида определяет его вторичные свойства – структуру органических потребностей и сенсомоторную организацию, которые также зависят от таких факторов, как половой диморфизм и возраст.

Другое понятие, характеризующее человека как объект реального мира, – «личность». Данное понятие, как и понятие «индивид», имеет различные варианты

толкования. В частности, под личностью понимается индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Некоторые авторы под личностью понимают системное свойство индивида, формирующееся в совместной деятельности и общении. Есть и другие толкования этого понятия, но все они сходятся в одном: понятие «личность» характеризует человека как социальное существо. В рамках данного понятия рассматриваются такие психологические свойства личности, как мотивация, темперамент, способности и характер.

Следующее понятие, которое выделял Б.Г. Ананьев при изучении человека, – «субъект деятельности». Это понятие по своему содержанию занимает промежуточное положение между понятиями «индивид» и «личность». Субъект деятельности соединяет в единое целое биологическое начало и социальную сущность человека. Если бы человек не обладал способностью выступать в качестве субъекта деятельности, то вряд ли он мог бы рассматриваться как социальное существо, поскольку его эволюция и социальное развитие невозможны без деятельности.

4. Образ Я.

Я-концепция – относительно устойчивая система представлений индивида о самом себе, являющаяся основой взаимодействия с другими людьми и отношения к себе. Она включает: осознание своих физических, интеллектуальных, эмоциональных, волевых и др. свойств; самооценку; субъективное восприятие внешних факторов. Я-концепция – это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Описательная составляющая Я-концепции – образ Я или картина Я; составляющая, связанная с отношением к себе или к отдельным своим качествам, – самооценка или принятие себя. Я-концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельностное начало и возможности развития в будущем. Я-концепция – важный структурный элемент психологического облика личности, складывающаяся в общении и деятельности.

Три главных элемента Я-концепции:

Когнитивная составляющая – образ Я – представление индивида о самом себе.

Эмоционально-оценочная составляющая – самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Потенциальная поведенческая реакция – те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой.

Тема 4. Психика и организм.

1. Психика, поведение и деятельность.

Поведение – это сложный комплекс реакций живого организма на воздействие внешней среды. Необходимо подчеркнуть, что для живых существ в зависимости от уровня их психического развития характерно поведение различной сложности. Самое сложное поведение наблюдается у человека, который в отличие от животных обладает не только способностью реагировать на изменения внешней среды, но и способностью формировать мотивированное (осознанное) и целенаправленное поведение. Возможность осуществления столь сложного поведения обусловлена наличием у человека сознания.

Деятельность – это специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающего мира, это активное взаимодействие человека со средой, в которой он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива, это реальная связь субъекта (человека) с объектом (предметом), в которую необходимым образом включена психика.

2. Определение психики, психическое отражение и его особенности, субъективная и объективная реальность.

Психика от греч. *psychikos* – душевный – форма активного отображения индивидом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия

высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении деятельности регулятивную функцию.

Психическое отражение – это правильное, верное отражение действительности. Возникающие образы материального мира являются снимками, слепками, копиями существующих предметов, явлений, событий. Субъективность психического отражения, характерное для человека активное преобразование отражаемого ни в коей мере не отрицают объективную возможность правильного отражения окружающего мира.

3. Структура психики человека.

В структуре психики обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно:

1) психические процессы – это отражение окружающего мира в разных формах психики (ощущения, восприятие, память, воображение, мышление, внимание, речь).

2) психические состояния – имеющийся в данный момент уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности человека (эмоции, чувства, воля).

3) психические свойства – устойчивые образования, характеризующие человека, регулирующие его поведение (темперамент, характер, способности, направленность личности).

4. Основные функции психики: отражение воздействий окружающей действительности, осознание человеком своего места в окружающем мире и регуляция поведением и деятельностью.

Выделяют 3 основные функции психики:

- отражение воздействий окружающего мира
- осознание человеком своего места в окружающем мире
- регуляция поведения и деятельности

Такая функция психики, как психическое отражение действительности имеет свои особенности:

Во-первых, это не мертвое, зеркальное, однонаправленное отражение, а сложный и постоянно изменяющийся процесс, которому присущи и противоречия.

Во-вторых, при психическом отражении объективной действительности любое внешнее воздействие (т.е. воздействие объективной действительности) всегда преломляется через ранее сложившиеся особенности психики, через конкретные состояния человека. Поэтому одно и то же внешнее воздействие, благодаря этой функции психики, может по-разному отражаться разными людьми и даже одним и тем же человеком в разное время и при разных условиях.

5. Связь между психикой и организмом.

Психика и организм – две взаимозависимые субстанции. Они не могут функционировать самостоятельно. С одной стороны, каждая из них определяет особенности другой, с другой стороны они не являются независимыми от внешних сил, поэтому сами подвержены влияниям.

Существование человеческого организма возможно только при выполнении довольно строгих условий: температурного режима, кислотно-щелочного баланса, светового режима (при прочих равных условиях при длительной темноте у человека возникают депрессивные угнетенные состояния, повышается раздражимость и т.п.), давления, кислородного режима и т.д.

Психика и организм неотделимы от природной среды. Это подтверждается постоянным влиянием внешних ритмов, которые отражаются на скорости течения обмена веществ, психических реакциях, восприятии, ощущениях.

6. Психика и особенности строения мозга.

Психика есть свойство высокоорганизованной материи – нервной системы. У человека носителем психики является головной мозг. Нервная система осуществляет две важнейшие функции: связь человека с окружающим его миром и согласование,

координацию работы всех частей организма, управление им. Общий план строения нервной системы у всех позвоночных один и тот же. Ее основными элементами являются нервные клетки, или нейроны, функция которых заключается в том, чтобы проводить возбуждение. Нейрон состоит из тела клетки, дендритов – ветвящихся волокон этого тела, воспринимающих возбуждение, и аксона – нервного волокна, передающего возбуждение другим нейронам. Нервные волокна покрыты белой жироподобной миелиновой оболочкой со свойствами изолятора. Она обеспечивает проведение возбуждения в определенном направлении. Пункт контакта аксона с дендритами или телом клетки других нейронов называется синапсом (от греч. – «застежка»). В этом пункте осуществляется функциональная связь между нейронами.

7. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.

Развитие психики – закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях. Развитие психики характеризуется относительной обратимостью изменений, направленностью (т.е. способностью к накоплению изменений, «надстраиванию» новых изменений над предшествующими) и их закономерным характером (например, воспроизводимостью однотипных изменений у особей одного вида). Развитие психики реализуется в форме филогенеза и онтогенеза

Филогенез (от греч. *phyle* – род, племя, *genesis* – рождение, происхождение) – постепенное изменение различных форм органического мира в процессе эволюции. Термин «филогенез» был введен немецким биологом Э. Геккелем. В психологии под филогенезом или филогенетическим развитием психики понимается процесс изменения психики как продукта эволюции. В отечественной психологии учение о филогенетическом развитии психики было разработано А.Н. Леонтьевым

Онтогенез психики означает ее развитие от рождения до конца жизни человека или животного. В онтогенезе осуществляется поэтапный переход от низших форм сознания к его высшим формам. Развитие человека индивидуально. В его онтогенезе реализуется как общие закономерности развития представителя вида *Homo sapiens*, так и индивидуальные особенности развития каждого человека. Одной из закономерностей развития человека является его цикличность.

8. Функции сознания.

Сознание имеет биологические и социальные факторы. Оно является общественным продуктом и отражает окружающую действительность активно.

Основные функции сознания

Познавательная;

Оценочная (аксиологическая);

Аккумулятивная (накопления знания);

Целеполагающая;

Конструктивно-творческая;

Планирования;

Предвидения;

9. Свойства сознания: построение отношений, познание и переживание.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

И первичным актом сознания является акт идентификации с символами культуры, организующий человеческое сознание, делающий человека человеком. За вычлениением смысла, символа и идентификацией с ним следует выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

10. Сознание и самосознание.

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Самосознание – это особый, структурный компонент психики, выражающийся в способности человека выделять самого себя как некую самостоятельную и отличную от всего окружающую реальность.

Содержание самосознания проявляется в осознании человеком физических и психических свойств, действий и поступков, чувств, желаний, стремлений и пр.

Самосознание формируется на определённой ступени развития личности под влиянием образа жизни, который требует от человека самоконтроля собственных поступков и действий, принятия полной ответственности за них.

11. Соотношение сознания и бессознательного.

Сознание не является единственным уровнем, на котором представлены психические процессы, свойства и состояния человека, и далеко не все, что воспринимается и управляет поведением человека, актуально осознается им. Кроме сознания, у человека есть и бессознательное. Это – те явления, процессы, свойства и состояния, которые по своему действию на поведение похожи на осознаваемые психические, но актуально человеком не рефлексированы, т.е. не осознаются. Их по традиции, связанной с сознательными процессами, также называют психическими. Бессознательное начало так или иначе представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. Есть бессознательные ощущения, к которым относятся ощущения равновесия, проприоцептивные (мышечные) ощущения. Есть неосознаваемые зрительные и слуховые ощущения, которые вызывают произвольные рефлексивные реакции в зрительной и слуховой центральных системах. Неосознаваемые образы восприятия существуют и проявляются в феноменах, связанных с узнаванием ранее виденного, в чувстве знакомости, которое иногда возникает у человека при восприятии какого-либо объекта, предмета, ситуации.

Тема 5. Основные психические процессы.

1. Психические состояния, их свойства.

Психическое состояние – это самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом. Как и все явления психической жизни, психические состояния не спонтанны, но детерминированы, прежде всего, внешними воздействиями. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в некоторую деятельность, в ходе которой

оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом обратное влияние на успешность реализации последней.

В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение). Возникающее состояние не заменяет предыдущее одномоментно, скачком. Состояния в большинстве случаев плавно перетекают друг в друга. Смешанные состояния, в которых сочетаются черты одновременно нескольких состояний, могут быть достаточно протяженными.

2. Специфические состояния психики человека: бодрствование и сон, медитация и гипноз и др.

К специфическим психическим состояниям человека относят следующие.

Бодрствование – сон

Уровни бодрствования: крайний уровень напряжения, активное бодрствование и спокойное бодрствование.

Сон – измененное состояние сознания, полностью отрезающее человека от физического и социального окружения.

Различают две чередующиеся фазы сна: медленный («медленноволновый») и быстрый («парадоксальный»). В фазе медленного сна на последней его стадии (глубокого сна) возможно возникновение сомнамбулизма (снохождения, «лунатизма») – состояния, связанного с неосознаваемым поведением, осуществляемым при переходе от сна к гипнозоподобному состоянию, а также сновидения.

На «быстрый» сон приходится 20 % всего периода сна.

Медитация и гипноз

Медитация – во-первых, измененное, по желанию индивида, особое состояние сознания, связанное с замедлением деятельности мозга, путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли, а во-вторых, техника достижения такого состояния.

В состоянии медитации субъект получает реальное удовлетворение, прежде всего из-за наступления релаксации (уменьшения напряжения, расслабления, снятия стресса). Возможно наступление нирваны – состояния высшей безмятежности, спокойствия, слияния души со Вселенной.

Гипноз – временное состояние сознания, связанное с сужением его объема и резким сосредоточением на содержании внушения.

Под гипнотизацией понимается возбуждение гипнотического состояния путем внушения или самовнушения.

Внушение – процесс воздействия на психику, связанный со снижением осознанности и критичности при восприятии, с отсутствием активного и целенаправленного его понимания. Внушение может быть прямым и косвенным.

При отсутствии у испытуемого абулии (патологического безволия) нельзя добиться, чтобы он под гипнозом совершил действие, которое он не одобрил бы в нормальном состоянии.

3. Положительные и отрицательные психические состояния.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).

К типично отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

4. Познавательные психические процессы.

Познавательные психические процессы являются каналами нашего общения с миром. Поступающая информация о конкретных явлениях и предметах претерпевает изменения и превращается в образ. Все знания человека об окружающем мире являются результатом интеграции отдельных знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию. Но вместе с тем, протекая одновременно и слаженно, эти процессы незаметно для человека взаимодействуют друг с другом и в результате создают для него единую, целостную, непрерывную картину объективного мира.

5. Ощущение как начальная ступень познания.

Ощущение – это отражение свойств предметов объективного мира при их непосредственном воздействии на органы чувств. По мнению Л.М. Веккера, результатом процесса ощущения является «парциальный образ мира», так как в ощущении отражаются отдельные свойства или признаки объектов.

Принципиальное значение для развития теории ощущений имеют исследования, посвященные изучению участия эффекторных процессов в возникновении ощущения. Общий вывод этих исследований: ощущение как психическое явление при отсутствии или неадекватности ответной реакции невозможно (неподвижный глаз столь же слеп, как неподвижная рука астереогностична).

Согласно концепции А.Н. Леонтьева, ощущение является исторически первой формой психического. Возникновение ощущения связано с развитием раздражимости нервной ткани. На определенном этапе эволюционного процесса у организма элементарная раздражимость перерастает в чувствительность, то есть способность реагировать не только на жизненно важные раздражители, но и на раздражители, имеющие сигнальное значение.

Эта точка зрения не является единственно возможной. Некоторые ученые считают, что элементарной и исторически первой формой психического является эмоция.

6. Сущность, свойства, механизм и виды ощущений.

Свойства ощущений.

1. Качество – основная особенность ощущения, отличающая его от других ощущений и варьируемая в пределах данного ощущения.

2. Интенсивность – характеристика, определяемая силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

3. Длительность – определяется функциональным состоянием рецептора, временем действия раздражителя и его интенсивностью.

4. Ощущения не возникают сразу. Время между началом действия раздражителя и появлением ощущения называется латентным периодом ощущения.

5. Ощущения не исчезают сразу. Время между окончанием действия раздражителя и исчезновением ощущения называется инерцией ощущения.

Виды ощущений.

Шеррингтон Ч.С. предложил классификацию, основанную на месте расположения рецептирующих поверхностей.

- экстероцептивные ощущения (возникающие при воздействии внешних раздражителей на рецепторы, расположенные на поверхности тела, снаружи);

а) Контактная

б) Дистантная

- проприоцептивные (кинестетические) ощущения (отражающие движение и относительное положение частей тела при помощи рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, суставных сумках);

- а) Статическая
- б) Кинестетическая

- интероцептивные (органические) ощущения от поверхностей, выстилающих внутренние органы – возникающие при отражении обменных процессов в организме с помощью специализированных рецепторов: голод, жажда, боль+

7. Восприятие и его свойства: константность, предметность, целостность, обобщенность, осмысленность.

Восприятием называется отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие – активный процесс, состоящий из участия двигательных компонентов анализаторов (движение руки, глаза и т.п.), возможности в процессе восприятия, активно перемещать свое тело. При восприятии формируется адекватный образ предмета.

Восприятие, в отличие от ощущения, отражает предмет в целом, в совокупности его свойств, а не отдельные свойства.

К основным свойствам восприятия относят:

Предметность – это его способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора разрозненных ощущений, а в форме отдельных объектов.

Целостность – из отдельных ощущений восприятие синтезирует целостный образ объекта, это свойство восприятия и называют целостностью.

Осмысленность: сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно опознать его, соотнести с имеющимися шаблонами-категориями и – возможно – даже назвать его, соотнеся с определенным понятием.

Обобщенность – это отражение единичного случая как особого проявления общего.

8. Представление: понятие, сущность, виды и характеристики (панорамность, фигура и фон, преобразование, превращение).

Представление – это психический процесс отражения в сознании человека объектов (предметов или явлений) реальной окружающей среды, чувственно-наглядные образы которых сохранились благодаря его предшествующему перцептивному опыту. Представление вносит существенный вклад в общий познавательный процесс. Оно, в частности:

1) позволяет обходиться без многократного непосредственного контакта (встречи) с объектом, когда в очередной раз его образ будет востребован для активных с ним действий;

2) обеспечивает накопление информации о реальном мире в сжатой, компактной перцептивной форме;

3) формирует априорное (доопытное) отношение индивида к воспринимаемому объекту (по словам Леонардо да Винчи, «ничто нельзя ни любить, ни ненавидеть, прежде чем не получишь об этом ясного представления»).

Представления есть продукт многофакторный, зависящий от индивидуальных особенностей человека, предназначения формируемого образа и т.д.

В качестве оснований для классификации представлений выбирают: вид анализаторов, включенных в процесс формирования образа; степень обобщенности образов; степень волевых усилий; степень знаний индивида воспроизводимого объекта (информированность индивида); продолжительность сохранения образов и др.

9. Внимание, его виды и основные характеристики.

Внимание – это активная направленность сознания на те или иные предметы и явления при одновременном отвлечении от всего остального.

Виды внимания:

Непроизвольное внимание – вызывается внешними неожиданными факторами: теми или иными особенностями объектов, воздействующих на человека в данный момент.

Ими могут быть сила, интенсивность, новизна, необычность, контрастность раздражителя или подвижность объекта.

Произвольное внимание – возникает вследствие сознательно поставленной цели. Оно всегда требует волевых усилий.

Послепроизвольное внимание – возникает вслед за произвольным и обладает чертами как непроизвольного, так и произвольного.

Свойства внимания:

Избирательность внимания – сосредоточение его на объектах, представляющих для человека наибольший интерес.

Устойчивость внимания – длительность удержания его на одном предмете или виде деятельности.

Распределение внимания – одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдений за ними.

Объем внимания – количество объектов, одновременно охватываемых вниманием с одинаковой степенью ясности восприятия (средний объем внимания: 5-7 объектов).

Переключаемость внимания – способность внимания переключаться с одного объекта на другой.

От особенностей внимания зависят такие черты личности, как внимательность, наблюдательность и рассеянность.

10. Воображение.

Человек как субъект действия не только созерцает и познает, но и изменяет мир, преобразует природу, создает предметы, которых в ней нет. Человек не мог бы совершать всего этого, если бы он не представлял себе результата своих действий. Чтобы преобразовывать мир на практике, надо уметь преобразовывать его мысленно, в представлении.

Психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятия и представлений, полученных в предшествующем опыте, называется воображением. Воображение присуще только человеку. В представлении ожидаемого результата с помощью фантазии состоит коренное отличие человеческого труда от инстинктивного поведения животных.

Воображение находится в тесной связи со всеми сторонами жизнедеятельности человека. Оно неразрывно связано с памятью, опираясь на ее процессы, перерабатывая и преобразуя то, что хранит память. Воображение активно включается в восприятие, обогащая воспринимаемые образы. Так, восприятие произведений живописи становится более содержательным, эмоциональным, когда в нем принимает участие воображение. Тесные связи существуют между воображением и мышлением. Это особенно ярко проявляется в ситуации неопределенности и недостаточности условий для решения той или иной задачи. И мышление, и воображение возникают в проблемной ситуации, мотивируются потребностью личности, основываются на опережающем отражении. Но опережающее отражение действительности, осуществляемое в процессе воображения, происходит в виде ярких представлений, в то время как опережающее отражение в процессах мышления осуществляется путем оперирования понятиями, позволяющими обобщенно и опосредованно познавать окружающее.

11. Память: понятие, уровни (стадии, факторы, определяющие сохранение информации в долговременной памяти).

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая, возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Факторы, влияющие на запоминание.

1. Установка. Существуют разные варианты установок: запомнить надолго, запомнить до экзамена, запомнить в основном, запомнить буквально, запомнить основные мысли и так далее. Основная особенность установки – она должна быть четкой, позитивной, бодрящей. Вроде бы мелочь, но экспериментально установлено, что наличие установки очень облегчает процесс запоминания.

2. Объем материала. Как ни странно, но лучше запоминать материал большими объемами. Объемный материал запоминать трудно, но вспоминается больше. Учить нужно не абзацами, а параграфами. При воспроизведении выстраивать логически и проследивать связующие формы.

3. Осмысленность запоминаемого материала. Для взрослого человека приоритетна логика и мышление, поэтому запоминается только осмысленный, понятый материал. Механическое запоминание совершенно не осмысленное и не характерно для взрослого человека.

4. Эффект «края», или «краевой эффект памяти. Суть в том, что начало и конец любого материала запоминается лучше. Часто этот эффект используют при написании учебников. В этом варианте информация будет повторена трижды. Это не для того, чтобы студент понял, а для того, чтобы запомнил.

«Краевой эффект» памяти состоит еще в том, что информация о незнакомом человеке лучше. О знакомом человеке мы лучше запоминаем последнюю информацию.

5. Распределение во времени. Суть в том, что материал лучше запоминается не концентрированно, а распределено. Сначала делаем первый подход к материалу информации, потом второй, а потом третий. Все подходы через промежуток в 24 часа.

6. Окружающая обстановка и местоположение. Человек устроен таким образом, что в какой ситуации он воспринимает информации, в той ему лучше и воспроизводить. Например. Если студент готовится к экзамену лежа, то и сдавать ему лучше в такой же позиции.

7. Фактор повторения. Во время повторения важно оторваться от текста и не подглядывать. Иначе при воспроизведении материала будет требоваться «опора для глаз». Воспроизведение должно быть свободным. Прочитал, выделил опорные пункты и рассказал. Важно, чтобы глаза не искали текст, не упирались в него. Хорошо писать шпаргалки. Это дает возможность в маленьком ресурсе излагать большой объем информации.

8. Концентрация внимания. Когда мы вводим информацию – часто бываем, рассеяны, нам трудно сосредоточиться и удержать внимание на выбранной теме. Только при полной концентрации внимания можно получить.

12. Мышление и интеллект.

Интеллект – совокупность умственных способностей человека, обеспечивающих успех его познавательной деятельности. В широком смысле под этим термином понимают совокупность всех познавательных функций индивида (восприятие, память, воображение, мышление), а в узком – его мыслительные способности. В психологии существует понятие структуры интеллекта, однако, понимание этой структуры варьирует в широких пределах в зависимости

Мышление и интеллект – близкие по содержанию термины. Родство их стано-вится еще яснее, если перейти на обыденную речь. В этом случае интеллекту будет соответствовать слово «ум». Мы говорим «умный человек», обозначая этим индивиду-дуальные особенности интеллекта. Мы можем также сказать, что «ум ребенка с воз-растом развивается», - этим передается проблематика развития интеллекта. Терми-ну «мышление» мы можем поставить в соответствие слово «обдумывание». Слово «ум» выражает свойство, способность, а «обдумывание» - процесс. Таким образом, оба термина выражают различные стороны одного и того же явления. Человек, наде-ленный интеллектом, способен к осуществлению процессов мышления. Интеллект – это способность к мышлению, а мышление – процесс реализации интеллекта.

В психологии существует понятие структуры интеллекта, однако, понимание этой структуры варьирует в широких пределах в зависимости от взглядов того или иного психолога. Например, известный ученый Р. Кеттел выделял в структуре интеллекта две стороны: динамическую – «текучую» (fluid), и статическую – «кристаллизованную» (crystallized). Согласно его концепции «текучий интеллект» проявляется в задачах, решение которых требует быстрой и гибкой адаптации к новой ситуации. Он больше зависит от генотипа человека. «Кристаллизованный интеллект» больше зависит от социальной среды и проявляется при решении задач, требующих соответствующих навыков и опыта.

Тема 6. Психическая регуляция поведения и деятельности

1. Эмоциональные и волевые процессы.

Человек способен сознательно регулировать свое поведение, что, в свою очередь, требует с его стороны определенных усилий, направленных на достижение поставленной цели. Эти усилия называют волевыми действиями или волей.

Воля – это психический процесс, обеспечивающий человеку преодоление внешних и внутренних препятствий при сознательном регулировании своего поведения и деятельности.

Преодоление препятствий требует волевого усилия.

Волевое усилие – это особое состояние нервно-психического напряжения, мобилизующее физические, интеллектуальные и моральные силы человека, создающее дополнительные мотивы к действию, которые отсутствуют или недостаточны, и переживаемое как состояние значительного напряжения.

Воля связана с мыслительной деятельностью человека и его чувствами. Без участия мышления волевые действия были бы лишены сознательности, т.е. перестали бы быть волевыми. Желание добиться или достичь чего-либо, точно так же как избежать чего-либо неприятного, связано с чувствами: то, что является для человека безразличным, не вызывает никаких эмоций и, как правило, не выступает в качестве цели действий.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций: побудительной и тормозной. Побудительная функция воли обеспечивается активностью человека, тормозная функция воли, выступающая в единстве с побудительной, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

2. Эмоции, эмоциональные состояния, проявления, чувства, настроение, самочувствие человека.

В свою очередь эмоциональные состояния – это переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоциональной сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значение для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком в качестве его собственных внутренних переживаний, передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится

действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется **настроением**.

3. Психическая регуляция поведения и деятельности.

Под поведением в психологии принято понимать внешние проявления психической деятельности человека. К фактам поведения можно отнести:

- 1) отдельные движения и жесты (например, поклон, кивок, сжатие руки);
- 2) внешние проявления физиологических процессов, связанных с состоянием, деятельностью, общением людей (например, поза, мимика, взгляды, покраснение лица, дрожь и тому подобное);
- 3) действия, которые имеют определенный смысл;
- 4) поступки, которые имеют социальное значение и связаны с нормами поведения.

Поступок – действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, то есть, его социальный смысл.

Деятельность – это динамическая система взаимодействия субъекта с миром. В процессе этого взаимодействия происходит возникновение психического образа и его воплощение в объекте, а также реализация субъектом своих отношений с окружающей реальностью.

Главной характеристикой деятельности является ее предметность. Под предметом имеется в виду не просто природный объект, а предмет культуры, в котором зафиксирован определенный общественно выработанный способ действия с ним. Этот способ воспроизводится всякий раз, когда осуществляется предметная деятельность.

4. Воля, специфика и компоненты волевого регулирования: когнитивный, эмоциональный, поведенческий (деятельный).

Традиционно считается, что главное для возникновения волевого регулирования – наличие преград, препятствий при достижении цели.

Л.М. Веккер считает, что волевое регулирование начинается там, где имеется как минимум двухуровневая иерархия программ деятельности, где необходимо соотнести уровни этих программ и выбрать среди них тот уровень, который отвечает критериям интеллектуальной, эмоционально-нравственной и общесоциальной ценности.

Примерно тот же смысл вкладывал в понятие воли И.М. Сеченов, когда писал, что воля – это деятельная сторона разума и моральных чувств. Волевое регулирование включает в себя следующие компоненты:

- когнитивный;
- эмоциональный;
- поведенческий (деятельный).

В структуру волевого акта включаются следующие составляющие:

- побуждение и осознание цели;
- борьба мотивов;
- акт принятия решения;
- исполнение.

Волевое действие связано с потребностями, но не вытекает из них непосредственно. Оно опосредовано осознанием побуждений к действию как мотивов и его результата как целей (С.Л. Рубинштейн).

Воля возникает, когда человек способен к рефлексии собственных влечений, может как-то отнестись к ним. Воля неразрывно связана с наличным планом действий. Посредством волевого действия человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом.

Тема 7. Психология личности.

1. Сущностная характеристика личности.

В философско-антропологическом знании человек рассматривается в различных аспектах, что, в общем-то, объяснимо, ибо объект рассмотрения многогранен и многоаспектен. Однако для теоретического осмысления этого объекта необходимо, по крайней мере, на уровне принципа, эти аспекты различать. Традиционно таких аспектов выделяют три:

Человек как индивид – отдельный представитель рода человеческого, конкретный носитель всеобщих человеческих свойств и характеристик. Ключевая проблема в рассмотрении индивида – проблема соотношения биологического и социального.

Человек как индивидуальность – также отдельный человек, но при его характеристике рассматриваются не общие человеческие свойства, а неповторимые, особенные его биопсихосоциальные качества. Основной вопрос в характеристике индивидуальности – соотношение и взаимосогласование в ней общественного, общего и неповторимо-специфического.

Человек как личность – такой человек, такой индивид и такая индивидуальность, сущностные характеристики которого выражаются в его духовности. Основная проблема в характеристике личности – проблема соотношения и взаимосвязи социального общего и духовного индивидуального.

Эта точка зрения на человека как личность восходит к учению родоначальника философской антропологии М. Шелера, который утверждал, что собственная сущность человека лежит за пределами его биологического и социального существования, она лежит в его духовности, в возможности человека быть личностью.

Таким образом, личностный срез рассмотрения человека абстрагируется от его индивидуальных и индивидуалистических характеристик, а сопряжен прежде всего с его социально-духовными качествами. Однако в рамках личностного аспекта, при рассмотрении сущности человека именно как личности в философско-антропологическом знании обозначилось несколько подходов.

2. Психологическая структура личности.

Психологию личности составляют подсознание, сознание и самосознание. Стоит сказать, для человека, отмечает С.Л. Рубинштейн, «фундаментальное значение имеет сознание... Без сознания, без способности сознательно занять определенную позицию, нет личности». Сознание, и мы уже это отметили, будет тем структурным компонентом, который цементирует всю структуру личности.

К.К. Платонов считает, что структура личности складывается из четырех подструктур:

- 1) биологически обусловленных особенностей;
- 2) особенностей отдельных психических процессов;
- 3) опыта личности;
- 4) социально-обусловленных качеств.

При этом точка зрения К.К. Платонова оспаривается отдельными учеными-психологами.

Структура личности, полагает другой психолог А.Г. Ковалев, образуется путем соотношении психических процессов, психических состояний и психических свойств личности, то есть в виде единства направленности характера, темперамента и способностей. В учебнике «Общая психология» под редакцией А.В. Петровского основными структурными компонентами признается также темперамент, характер и способности.

3. Темперамент.

Темперамент является одним из наиболее значимых свойств личности. Темперамент определяет наличие многих психических различий между людьми, в том числе по интенсивности и устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности,

темпу и энергичности действий, а также по целому ряду других динамических характеристик.

Б.М. Теплов дает следующее определение темперамента: «Темпераментом называется характерная для данного человека совокупность психических особенностей, связанных с эмоциональной возбудимостью, т.е. быстротой возникновения чувств, с одной стороны, и силой их – с другой». Таким образом, темперамент имеет два компонента – активность и эмоциональность.

Еще с древних времен было принято различать четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, меланхолический и флегматический. Эти основные типы темперамента прежде всего различаются между собой по динамике возникновения и интенсивности эмоциональных состояний.

4. Способности, общие и специальные способности.

Способности – это такая совокупность (врожденных и приобретенных) индивидуально-психологических функциональных свойств, которая позволяет при прочих равных условиях успешно овладевать знаниями, умениями и навыками, существенно важными для данной продуктивной деятельности, и является внутренним условием ее успешного выполнения.

Способности включают в себя все индивидуально-психологические свойства, которые способствуют успешному овладению и выполнению данной общественно значимой деятельности. И те, которые в большей мере имеют врожденный характер (например, психический темп, переключаемость внимания, механическая память и т.д.), и те, которые в большей мере являются результатом воспитания и социального влияния (например, интересы и ценности). Каждый человек рождается с определенным индивидуальным набором врожденных свойств, определяющих особенности его психической активности. Однако эти врожденные свойства еще не являются способностями, поскольку они не включены ни в какие виды человеческой деятельности (со всеми ее специфическими атрибутами – осознанностью, целенаправленностью и т.д.). Врожденные свойства являются только некоторыми предпосылками к выполнению той или иной деятельности, содержание которой задается конкретными культурно-историческими условиями.

Чем определяются способности в большей степени – врожденными индивидуальными особенностями или совокупностью социальных условий, в которых происходит формирование личности? Современная научная психология, опирающаяся на эмпирические и экспериментальные данные, дает такой ответ на этот вопрос.

Врожденные индивидуальные особенности, способствующие или препятствующие овладению или выполнению деятельности, являются, следовательно, не способностями, а задатками. По Б.Г. Ананьеву, задатки наряду с темпераментом представляют собой результат высшей интеграции так называемых индивидных характеристик человека – возрастных, половых, конституциональных характеристик, нейродинамических свойств мозга, функциональных отношений между большими полушариями, а также вторичных от перечисленных психофизиологических функций (сенсорных, анемических, вербально-логических и т.д.) и структуры органических потребностей. Задатки определяются наследственными факторами и факторами внутриутробного развития, которые в совокупности и составляют группу врожденных факторов.

5. Характер, структура характера.

Характер – совокупность индивидуальных особенностей личности человека, устойчиво проявляющихся в деятельности и общении, в его отношении к себе, людям, объектам реального мира и обуславливающих типичные для него формы поведения в схожих ситуациях.

Из определения следует, что характер индивида отражает системное качество его личности.

Говоря об особенностях характера человека, часто имеют в виду черты его личности. Черты личности – это особенности поведения человека, систематически (но не постоянно) проявляющиеся в различных ситуациях.

Следует сказать, что знание черт личности еще не дает полной гарантии о конкретной поведенческой модели человека в определенной ситуации. Черта личности, хотя и может служить объяснением устойчивости поведения, отображает гипотетический общий аспект личности, лишенный строгой однозначности.

Определить структуру или строение характера человека, – значит, выделить в характере основные компоненты свойства и установить обусловленные ими специфические черты в их отношении и взаимодействии.

В структуре сложившегося характера мы должны выделить две стороны: содержание и форму. К содержанию относятся черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально – своеобразные способы осуществления этих отношений. В содержании характера на первый план может выдвигаться то один то другой компонент в зависимости от уклада жизни, воспитательных воздействий и требований окружающей действительности. Та или иная направленность личности накладывает отпечаток на все поведение человека, хотя оно определяется целостной системой отношений.

6. Направленность (система потребностей, интересов и идеалов).

Направленность – система потребностей, интересов, убеждений, идеалов, ценностных ориентаций человека, придающие его жизни осмысленность и избирательность. Это высший уровень личности, который в наибольшей степени социально обусловлен, наиболее полно отражает идеологией общности, в которую включен человек. Различают нужду и потребность. Нужда – это объективная необходимость, которую сам человек может не переживать и не осознавать (например, человек постоянно нуждается в кислороде).

Потребность – испытываемая человеком нужда в чем-то, лежащем вне его, в ней проявляется связь человека с окружающим миром и его зависимость от него. Помимо предметов, необходимых для существования, существуют те, наличие которых не является необходимым, но представляют для человека интерес. Над потребностями и интересами возвышаются идеалы.

По мере того, как потребности осознаются и опредмечиваются, они становятся мотивами. Направленность включает в себя два тесно связанных между собой момента: а) предметное содержание, поскольку направленность – это всегда направленность на что-то: б) напряжение, которое при этом возникает.

7. Опыт человека.

Жизненный опыт человека показывает, что любой создаваемый вид деятельности должен быть полезен для его существования, но одновременно деятельность может быть источником негативных воздействий или вреда, приводит к травматизму, заболеваниям, а порой заканчивается и полной потерей трудоспособности или смертью. Вред человеку может наносить любая деятельность: работа на производстве (трудовая деятельность), различные виды отдыха, развлечения и даже деятельность, связанная с получением знаний. Человеческая практика, таким образом, дает основание утверждать, что любая деятельность потенциально опасна.

Жизненный опыт человека показывает, что любой создаваемый вид деятельности должен быть полезен для его существования, но одновременно деятельность может быть источником негативных воздействий или вреда, приводящих к травматизму, заболеваниям, а порой к полной потере работоспособности или смерти. Вред человеку может наносить любая деятельность: работа на производстве (технологический процесс), различные виды отдыха, развлечения и даже деятельность, связанная с получением

знаний. Практика человека, таким образом, дает основание утверждать, что любая деятельность потенциально опасна.

8. Индивидуальные особенности психических процессов.

К основным психическим процессам относят восприятие, внимание, память, мышление, эмоции, речь. Читателя, желающего подробно познакомиться со становлением и развитием высших психических процессов, мы отошлем к книге Р.М. Грановской, где, на наш взгляд, данная тема изложена в доступной для неспециалистов форме.

Практическая деятельность людей невозможна без постоянного осмысления ее задач, поиска эффективных способов их решения. Все это вызывает к жизни сложные психические познавательные процессы, среди которых важное место принадлежит мышлению, памяти и воображению. Эти процессы составляют основу мыслительной деятельности людей, определяют их возможность познавать реальную жизнь, совершенствовать свою трудовую деятельность, мысленно формировать образы в соответствии с определенными целями и задачами.

Важнейшие процессы мышления – это анализ, синтез и обобщение. При анализе осуществляется выделение в объекте тех или иных его сторон, элементов, свойств, связей и их самостоятельное изучение, а при синтезе осознается целое как состоящее из частей, определенным образом связанных между собой. В ходе обобщения сравниваемых объектов, в результате их анализа и синтеза выделяется нечто общее: сходные и существенные признаки. Индивидуальные особенности мышления у различных людей обусловлены генной программой, условиями воспитания, характером общественной деятельности, работой человека над собой. К индивидуальным особенностям мышления относят и такие свойства, как самостоятельность, гибкость, быстрота мысли. Значимость индивидуальных свойств определяется тем, насколько полно они способствуют умению выделять существенное в явлении, делать обобщения.

9. Формирование и развитие личности в онтогенезе

Жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определенном обществе. В процессе общественного воспитания и образования, т.е. в процессе формирования людей данного поколения, складываются «типичные характеры эпохи», социально ценные свойства поведения, основы мировоззрения и готовность к труду.

Индивидуальная изменчивость всех этих свойств человека как личности определяется:

- 1) взаимодействием основных компонентов статуса (экономического, правового, семейного, школьного);
- 2) сменой ролей и систем отношений в коллективах (макро и микрогруппах);

Особое значение имеет специфическое влияние социального развития личности на интенсификацию вербальных, речемышлительных процессов мозговой деятельности человека. Однако такое влияние истории становления личности на онтогенетическую эволюцию индивида возникает только на определенной стадии онтогенеза и постепенно возрастает по мере накопления жизненного опыта и социальной активности личности. Это объясняется тем, что начало личности наступает намного позже, чем начало индивида.

Индивид «начинается» задолго до рождения, и новорожденный ребенок приходит во внешнюю среду с определенной историей развития. Начало индивида имеет глубокие истоки в филогенезе и наследственности, передающиеся через родительскую пару.

10. Движущие силы развития личности.

Личность – особое качество, которое приобретает индивидом в обществе, в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается. Врожденные и приобретенные свойства составляют лишь условия, предпосылки формирования и функционирования личности, как и внешние условия и обстоятельства жизни.

В отечественной психологии был выделен принцип саморазвития личности как исходный при изучении мотивации развития личности, так и определили общую стратегию развития поиска конкретных психологических феноменов и движущие силы развития личности. Для этой стратегии характерно:

1) положение о роли борьбы противоположенностей, противоречия и гармонии этих противоположенностей как движущие силы развития личности,

2) положение о существовании источника саморазвития деятельности в самом процессе движения деятельности (Н.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Петровский ввел понятие «надситуативной» активности как источнике зарождения любой новой деятельности личности. Человеку присуща неадаптивная по своей природе тенденция, которая проявляется в постановке различного рода сверхзадач. Он ввел представление об установках как механизмах, определяющих устойчивость динамики деятельности, ее развития. Установки содержат деятельность, а надситуативная активность выводит личность на новые уровни решения жизненных задач.

Инстинкты как движущая сила развития личности в психоаналитической теории З. Фрейда

Тема 8. Психология малых групп.

1. Понятие, структура и методы изучения малых групп.

Проблема малой группы является наиболее разработанной проблемой в социальной психологии. Перед тем как дать определение малой группы, рассмотрим историю ее исследования. В самых ранних исследованиях в США в 20-е гг. выяснялся вопрос о том, действует ли индивид в одиночку лучше, чем в присутствии других. Акцент делался именно на факте простого присутствия других, а в самой группе изучалось взаимодействие (интеракция) ее членов, а факт их одновременного действия рядом (коакция). Результаты исследования показали, что в присутствии других людей возрастает скорость, но ухудшается качество действий индивида. Этот эффект получил название социальной фасилитации, сущность которого сводится к тому, что присутствие других людей облегчает действие одного, способствует им. В ряде случаев, однако наблюдался противоположный эффект – эффект социальной ингибиции – торможение действий индивида под влиянием присутствия других людей.

Второй этап исследований знаменовал собой переход от исследования коактивных групп к исследованию взаимодействия индивидов в малой группе.

На третьем этапе исследования малых групп начали выявлять не только влияние групп на индивида, но и характеристики группы. Совершенствовались методы исследования группы.

Под малой группой понимается немногочисленная по составу группа, члены которой объединены общей социальной деятельностью и находятся в непосредственном личном общении, что является основой для возникновения эмоциональных отношений, групповых норм и групповых процессов.

При таком понимании малая группа – это группа реально существующая в определенной системе общественных отношений, она выступает как субъект конкретного вида социальной деятельности. Это определение фиксирует и специфический признак малой группы – общественные отношения выступают здесь в форме непосредственных личных контактов, в которых реализуются определенные общественные связи и которые опосредованы совместной деятельностью.

2. Межличностные отношения.

Межличностные отношения – это отношения, складывающиеся между отдельными людьми. Они часто сопровождаются переживаниями эмоций, выражают внутренний мир человека.

Межличностные отношения делятся на следующие виды:

1) официальные и неофициальные;

- 2) деловые и личные;
- 3) рациональные и эмоциональные;
- 4) субординационные и паритетные.

3. Характеристика социального взаимодействия людей.

Социальная связь – это зависимость людей, которая реализуется через социальные действия. Это действие ориентировано на других людей. Ожидается ответное действие партнера.

Социальная связь включает:

- а) субъекты связи (их может быть двое или тысячи людей);
- б) предмет связи (по поводу чего осуществляется связь);
- в) механизм регулирования взаимоотношений. Социальная связь прекращается, если: изменяется или утрачивается предмет связи; если участники связи не согласны с принципами ее регулирования.

Социальная связь выступает в двух видах: социальный контакт и социальное взаимодействие. Социальный контакт – это связь между людьми поверхностная, мимолетная, партнер по контакту может быть легко заменен другим человеком.

Ситуация контакта двух и более людей принимает формы простого сопереживания, обмена информацией, совместной деятельности, равной обоюдной активности. Активность может быть типа социального влияния, сотрудничества, соперничества, манипуляции, конфликта.

Люди, будучи в одной группе, обязательно заговорят друг с другом или покажут свою осведомленность о присутствии друг друга. Человек, к которому обращается транзакционный стимул, в ответ что-нибудь скажет или сделает. Мы называем этот ответ транзакционной реакцией. Транзакция считается дополнительной, если стимул способствует ожидаемой реакции. Социальное влияние имеет место тогда, когда поведение одного человека становится подобно поведению других людей.

4. Межгрупповые отношения и взаимодействие.

Межгрупповые отношения (в психологии) – совокупность социально-психологических явлений, характеризующих субъективное отражение (восприятие) многообразных связей, возникающих между социальными группами, а также обусловленный ими способ взаимодействия групп. Специфика межгруппового восприятия, объектом и субъектом которого являются социальные группы, заключается:

- 1) в объединении индивидуальных представлений в некоторое целое, качественно отличное от составляющих его элементов;
- 2) в длительном и недостаточно гибком формировании межгрупповых представлений, обладающих устойчивостью к внешним влияниям;
- 3) в схематизации и упрощении возможного диапазона сторон восприятия другой группы. В целом межгрупповые представления отличаются ярко эмоциональной окрашенностью, резко выраженной оценочной направленностью, а потому весьма уязвимы в том, что касается их истинности, точности и адекватности.

Отличительной особенностью межгрупповых отношений является субъективность, пристрастность межгруппового восприятия и оценивания, которая проявляется в таких феноменах, как стереотипы и предрассудки.

Исследования, посвященные психологии межгрупповых отношений, можно объединить в рамках основных подходов. Т. Адорно показал, что враждебное отношение к представителям других этнических групп связано с определенным набором психологических качеств, характерных для так называемой авторитарной личности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Предмет, задачи и методы психологии.

План:

Традиционные и современные представления о предмете психологии

Задачи психологии.

Методы психологических исследований.

Понятия: «метод», «методы научного познания», «система методов исследования».

Основные группы методов психологических исследований: организационные, эмпирические, методы обработки данных, методы коррекции.

Тема 2. Место психологии в системе наук. История развития психологического знания и основные направления в психологии.

План:

Формирование психологии как самостоятельной науки, развитие психологической мысли в России.

Вклад отечественных ученых в развитие психологии XX века (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин и др.).

Психологические течения.

Психоанализ, бихевиоризм, гештальтпсихология, гуманистическая психология.

Основные отрасли психологии: общая психология, социальная психология, возрастная психология, педагогическая психология, патопсихология и др.

Тема 3. Индивид, личность, субъект, индивидуальность

План:

Человек во взаимосвязи с окружающим миром и развитием его свойств.

Человек как вид; человечество как история общества.

Понятия индивид, личность, субъект, индивидуальность.

Образ Я.

Тема 4. Психика и организм. Психика, поведение и деятельность

План:

Определение психики, психическое отражение и его особенности, субъективная и объективная реальность.

Структура психики человека.

Основные функции психики: отражение воздействий окружающей действительности, осознание человеком своего места в окружающем мире и регуляция поведением и деятельностью.

Связь между психикой и организмом.

Психика и особенности строения мозга.

Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза.

Психика, поведение и деятельность.

Функции сознания.

Свойства сознания: построение отношений, познание и переживание.

Сознание и самосознание.

Соотношение сознания и бессознательного.

Тема 5. Основные психические процессы.

План:

Психические состояния, их свойства.

Специфические состояния психики человека: бодрствование и сон, медитация и гипноз и др.

Положительные и отрицательные психические состояния.
Познавательные психические процессы.
Ощущение как начальная ступень познания.
Сущность, свойства, механизм и виды ощущений.
Восприятие и его свойства: константность, предметность, целостность, обобщенность, осмысленность.
Представление: понятие, сущность, виды и характеристики (панорамность, фигура и фон, преобразование, превращение).
Внимание, его виды и основные характеристики.
Воображение.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практические занятия имеют целью оказать помощь студентам в усвоении наиболее важных и сложных тем курса, а также способствовать выработке у студентов умений и навыков. Для наиболее плодотворного проведения занятий студентам необходимо самостоятельно заранее (дома), до аудиторных занятий, изучить учебную литературу и подготовить краткие ответы на теоретические вопросы соответствующей темы. При подготовке к занятиям рекомендуется использовать конспекты лекций, учебники, методические указания по курсам, учебные пособия, которыми можно пользоваться и на практических занятиях. Особое значение имеют конспекты лекций, поскольку, учебная литература не успевает отразить его развитие, а на лекциях даётся самый важный и новый материал.

На практических занятиях заслушиваются и обсуждаются также доклады и рефераты студентов, подготовленные ими по соответствующим вопросам, согласованным предварительно с преподавателем.

Тематика практических занятий представлена в Рабочей программе.

Для успешного проведения практических занятий с творческой дискуссией нужна целенаправленная предварительная подготовка студентов. Студенты получают от преподавателя конкретные задания на самостоятельную работу в форме проблемно сформулированных вопросов, которые потребуют от них не только поиска литературы, но и выработки своего собственного мнения, которое они должны суметь аргументировать и защищать (отстаивать свои умозаключения и аргументировано отвергать противоречащие ему мнения своих коллег). Практическое занятие в сравнении с другими формами обучения требует от студентов высокого уровня самостоятельности в работе с литературой, инициативы, а именно:

- умение работать с несколькими источниками;

- осуществить сравнение того, как один и тот же вопрос излагается различными авторами;

- сделать собственные обобщения и выводы.

Все это создает благоприятные условия для организации дискуссий, повышает уровень осмысления и обобщения изученного материала.

В процессе практического занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления студентов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. В ходе практического занятия студент учится публично выступать, видеть реакцию слушателей, логично, ясно, четко, грамотным литературным языком излагать свои мысли, приводить доводы, формулировать аргументы в защиту своей позиции. На практическом занятии каждый студент имеет возможность критически оценить свои знания, сравнить со знаниями и умениями их излагать других студентов, сделать выводы о необходимости более углубленной и ответственной работы над обсуждаемыми проблемами.

В ходе практического занятия каждый студент опирается на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, периодической литературы, нормативного материала. Практическое занятие стимулирует у студента стремление к совершенствованию своего конспекта, желание сделать его более информативным, качественным. При проведении практических занятий реализуется принцип совместной деятельности студентов. При этом процесс мышления и усвоения знаний более эффективен в том случае, если решение задачи осуществляется не индивидуально, а предполагает коллективные усилия. Поэтому практическое занятие эффективно тогда, когда проводится как заранее подготовленное совместное обсуждение выдвинутых вопросов каждым участником занятия. При этом приветствуется общий поиск ответов группой, возможность раскрытия и обоснования различных точек зрения у студентов. Такие занятия обеспечивают контроль усвоения знаний студентами. Готовясь к

практическому занятию, студенты должны:

1. Познакомиться с рекомендуемой преподавателем литературой;
 2. Рассмотреть различные точки зрения по изучаемой теме, используя все доступные источники информации;
 3. Выделить проблемные области и неоднозначные подходы к решению поставленных вопросов;
 4. Сформулировать собственную точку зрения;
 5. Предусмотреть возникновение спорных хозяйственных ситуаций при решении отдельных вопросов и быть готовыми сформулировать свой дискуссионный вопрос.
3. Методические рекомендации по подготовке докладов и сообщений на практические занятия

При подготовке докладов или сообщений студент должен правильно оценить выбранный для освещения вопрос. При этом необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Значение поисков необходимой литературы огромно, ибо от полноты изучения материала зависит качество научно-исследовательской работы. Самый современный способ провести библиографический поиск – это изучить электронную базу данных по изучаемой проблеме.

Доклад – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Подготовка доклада требует от студента большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу студентов и помощь преподавателей по мере необходимости:

составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;

подбираются основные источники информации;

систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение студентами. Поэтому доклады, сделанные студентами на практических занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения студентов самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами. В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

При проведении практических занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение. Сообщения отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом. Необходимо выразить свое мнение по поводу поставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. Выполнения определенных требований к выступлениям студентов на семинарах являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом.

раскрытие сущности проблемы.
методологическое значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности.

Порядок организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине предполагает:
самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;

выполнение заданий для самостоятельной работы;

изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям, научным дискуссиям, написании докладов;

самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке курса;

подготовка к контрольным работам по темам, предусмотренным программой курса;

Алгоритм самостоятельной работы студентов:

1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул для активной проработки лекции.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента, а её объём определяется учебным планом. Формы самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Самостоятельная работа – одна из важнейших форм овладения знаниями. Самостоятельная работа включает многие виды активной умственной деятельности студента: слушание лекций и осмысленное их конспектирование, глубокое изучение источников и литературы, консультации у преподавателя, написание реферата, подготовка к семинарским занятиям, экзаменам, самоконтроль приобретаемых знаний и т.д.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе следующие вопросы (и попробовать ответить на них): о чем этот параграф?, какие новые понятия введены, каков их смысл?, что даст это на практике?

При организации самостоятельной работы студенты особое внимание должно уделяться анализу учебно-методической литературы по дисциплине.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования).

2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы).

3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

написание эссе;

подготовка к практическим занятиям, их оформление;

составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

подготовка рецензий на статью, пособие;

выполнение микроисследований;

подготовка практических разработок;

выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;

компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя

следующие этапы:

подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования (ГОС ВО/ГОС СПО) по данной дисциплине.

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

студент может:

– сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ГОС ВО/ГОС СПО по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

– использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

– использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

1. Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем

послеобеденное - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным – около часа. Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда. Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любому предмету нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

2. Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

3. Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

Рекомендации по работе с литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на

лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать».

- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немало времени (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

- «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

- Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. Информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)

2. Усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить, как сами сведения, излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)

3. Аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

4. Творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины

В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* – (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

Тематика заданий для самостоятельной работы представлена в Рабочей программе.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Афанасьева Е.А. Психология общения. Часть 1: учебное пособие по курсу «Психология делового общения»/ Афанасьева Е.А. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 106 с.
- Афанасьева Е.А. Психология общения. Часть 2: учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Афанасьева Е.А. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 126 с.
- Введение в психологию: учеб. пособие / под ред. А. П. Лобанова, С. И. Коптевой. – Минск.: Вышш. шк., 2004. – 302 с.
- Введение в психологию: учеб. / под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 496 с.
- Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Черо, 1996. – 336 с.
- Годфруа, Ж. Что такое психология. В 2 ч. / Ж. Годфруа. – М.: Мир, 2000. – Ч.1. – 472 с.
- Дружинин, В.Н. Психология: учеб. для гуманит. вузов / В.Н. Дружинин; под ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.
- Дыгун, М. А. Общая психология в схемах, понятиях, персоналиях / М. А. Дыгун. – 4-е изд. – Мозырь: Содействие, 2009. – 72 с.
- Иванников, В.А. Введение в психологию: учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 225 с.
- Конспект лекций по общей психологии: пособие для студентов пед. специальностей вузов / С. Н. Жеребцов [и др.]; под общ. ред. С. Н. Жеребцова, М. А. Дыгуна. – Минск: Экоперспектива, 2011. – 204 с.
- Корягина, Н.А. Социальная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата / Н.А. Корягина, Е.В. Михайлова. – М.: Издательство Юрайт, 2017. - 492 с.
- Парадигмы в психологии: науковедческий анализ / Н.П. Бусыгина [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 472 с.
- Платонов, Ю.П. Социальная психология поведения / Ю.П. Платонов. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
- Практикум по общей психологии / под общ. ред. М.А Дыгуна. – Минск: Жасскон, 2007. – 240 с.
- Психология для студентов вузов / под общ. ред. проф. Е. И. Рогова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 560 с.
- Резепов И.Ш. Общая психология: учебное пособие / Резепов И.Ш. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. – 109 с.
- Столяренко, Л.Д. Основы психологии: учеб. пособие / Л.Д. Столяренко. – 5-е изд., перераб. и дополнено. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.
- Столяренко, Л.Д. Психология общения: Учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Р н/Д: Феникс, 2013. – 317 с.
- Чалдини, Р. Психология влияния / Р. Чалдини. – СПб.: Питер, 2000. – 270 с.
- Человек, субъект, личность в современной психологии. Том 1: материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского / М.М. Абдуллаева [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 585 с.
- Чеховских, М.И. Основы психологии: учеб пособие / М.И. Чеховских. – Минск: Новое знание, 2002. – 218 с.