ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

*Кафедра психологии*

# *ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА*

## Практикум

**Фамилия** _____ **Факультет** _____

**Имя** _____ **Курс** _____ **Группа** ____

*МОСКВА 2010*

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Образ «Я» в психологии . . . . . 1
2. Учебная деятельность . . . . . 4
3. Мышление . . . . . 9
4. Память . . . . . 11
5. Психофизиологические особенности человека . . . . 14
6. Характер. . . . 19
7. Эмоции . . . . . 22
8. Общение. Личность и группа . . . . . 26
9. Воспитание . . . . . 29

## 1. ОБРАЗ «Я» В ПСИХОЛОГИИ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: образ «Я», уровень притязаний, самооценка.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- осознать установки на самопознание;
- выявить составляющие образа «Я»;
- научиться распознавать особенности «Я-образа» человека;
- определить самооценку;
- выявить уровень притязаний.

**Задание 1.1.** Перечислите источники, из которых человек обычно черпает знания о самом себе: характере, особенностях взаимодействия с миром, внутреннем состоянии. _____

_____

Какой из них, по-вашему, наиболее точно раскрывает Ваши психологические особенности? С каким Вы согласны менее всего?

**ψ Образ «Я»** _____

_____

**Задание 1.2.** «Кто Я?», «Какой Я?»

Приведите различные ответы на эти вопросы – словом или фразой. Записывайте в том порядке, в котором они приходят в голову. Отвечайте быстро.

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 6 | 11 |
| 2 | 7 | 12 |
| 3 | 8 | 13 |
| 4 | 9 | 14 |
| 5 | 10 | 15 |

Соотнесите свои характеристики со следующими компонентами образа «Я»:

Я – физическое _____

Я – психическое _____

Я – социальное _____

**Задание 1.3 (к).** Перед Вами отрывки из знаменитых литературных произведений известных писателей. Прочтите их и ответьте на вопросы:

"– Честь имею кланяться, – сказал молодой человек и пропал. Вместо Панкрата послышалось за дверью странное мерное скрипенье машины, кованое постукиванье в пол и в кабинете появился необычайной толщины человек, одетый в блузку и штаны, сшитые из одеяльного драпа. Левая его, механическая, нога щелкала и громыхала, а в руках он держал портфель…Он по-военному





поклонился профессору и выпрямился, отчего его нога пружинно щелкнула. Персиков онемел.

– Господин профессор, – начал незнакомец приятным сиповатым голосом,— простите простого смертного, нарушившего ваше уединение.

– Вы репортер? – спросил Персиков.

– Никак нет, господин профессор, – ответил толстяк, – позвольте представиться – капитан дальнего плавания и сотрудник газеты «Вестник Промышленности» при совете народных комиссаров!"

**а)** Какие составляющие образа «Я» незнакомого посетителя описывает М. Булгаков в отрывке из повести «Роковые яйца»? _____

«Как мало у нас слов для описания свойств человека», – писал О. Генри. «Чем ближе к природе слова, которые слетают с наших губ, тем лучше мы понимаем друг друга. Выражаясь фигурально, можно сказать, что среди людей есть Головы, есть Руки, есть Ноги, есть Мускулы, есть Спины, несущие тяжелую ношу. Хетти была Плечом. Плечо у нее было костлявое, острое, но всю ее жизнь люди склоняли на это плечо свои головы (как метафорически, так и буквально) и оставляли на нем все свои горести или половину их ».

**б)** Какая часть «Я» – образа героини рассказа «Третий ингредиент» Хетти описана автором? _____

**ψ Уровень притязаний -** _____

_____

**Задание 1.4.** Оцените свой уровень притязаний. Выполните задание, следуя инструкции экспериментатора.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $УП_1$ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| $УД_1$ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $УП_3$ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| $УД_3$ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $УП_2$ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| $УД_2$ | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| $УП_4$ | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| $УД_4$ | | | | | | | | | | |

Вычислите свой уровень притязаний по формуле

$(УП_2 – УД_1) + (УП_3 – УД_2) + (УП_4 – УД_3)$ = _____

**Вывод:** У меня _____ уровень притязаний.

**Задание 1..5.** Определите «плюсы» и «минусы»:

завышенного уровня притязаний:_____

_____

заниженного уровня притязаний: _____

ψ **Самооценка** _____
_____

**Задание 1.6.** Методика самооценки С.А. Будасси.

1. Выберите из данных качеств одно, которое, по Вашему мнению, более всего выражено у Вас, и около этого качества в графе «Я» поставьте 20. Затем найдите качество, которое менее всего присуще Вам, поставьте 1 в этой же графе. Оставшиеся качества проранжируйте по их выраженности от 20 до 1.

2. Найдите из перечня качеств одно, наиболее желаемое свойство и рядом с ним в столбике «Идеал» поставьте 20; затем найдите качество, самое нежелательное для Вас, и поставьте 1. Таким образом проранжируйте все оставшиеся качества.

| Идеал | Качества личности | Я | d | $d^2$ |
|---|---|---|---|---|
| | Аккуратность | | | |
| | Доброта | | | |
| | Ум | | | |
| | Правдивость | | | |
| | Принципиальность | | | |
| | Самостоятельность | | | |
| | Скромность | | | |
| | Общительность | | | |
| | Гордость | | | |
| | Добросовестность | | | |
| | Равнодушие | | | |
| | Лень | | | |
| | Зазнайство | | | |
| | Трусость | | | |
| | Жадность | | | |
| | Эгоизм | | | |
| | Подозрительность | | | |
| | Нахальство | | | |
| | Жизнерадостность | | | |
| | Настойчивость | | | |

**Обработка результатов**

1. Найдите разницу (d) ранговых рядов для каждого ранжированного качества:
d = Идеал – Я

2. Разницу (d) возведите в квадрат ($d^2$) по каждому качеству.

3. Подсчитайте сумму (∑) возведенных в квадрат разниц ($d^2$):
∑ = _____

4. Коэффициент самооценки подсчитайте по формуле
k = 1– (∑ x 0,00075) =_





**Задание 1.7 (к).** Практические ситуации. Оцените уровень притязаний и самооценку:

**а) девушки,** финалистки университетского конкурса красоты, мечтающей «выйти замуж за принца». Ради этой цели девушка собирается потратить деньги - приз за 3-е место на конкурсе – на пластическую операцию по улучшению внешности.

Самооценка _____ Уровень притязаний _____

**б) юноши,** без опыта работы, только что окончившего вуз. При собеседовании в отделе кадров, претендует на заработную плату специалиста со стажем работы, мотивируя это дипломом, написанным по теме предстоящей работы, быстрой обучаемостью и низкой конфликтностью.

Самооценка _____ Уровень притязаний _____

**в) женщины** среднего возраста. Ей, как компетентному специалисту по оценке недвижимости, предлагают возглавить отдел по работе с клиентами дочерней фирмы – филиала компании, находящейся в ближайшем Подмосковье. Уровень оплаты ее тру- да повысится. Она отказывается, мотивируя это тем, что для нее не важна должность, а важна комфортная психологическая атмосфера в коллективе и то дело, которым она сейчас занимается.

Самооценка _____ Уровень притязаний _____

## 2. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: учебная деятельность, ведущий стиль учебной деятельности

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- определить ведущий стиль учебной деятельности;
- научиться распознавать стиль учебной деятельности по его характеристикам.

ψ **Учебная деятельность**_____
_____

**Задание 2.1.** Опросник стилей деятельности СД-36 (разработан А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой на основе опросника «Learning Styles Questionnaire» П. Хони и А. Мэмфорда).

Ответьте на предлагаемые Вам вопросы, оценив степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибалльной шкале. Впишите полученные баллы в свободную ячейку на «Бланке ответов».

| Не согласен полностью | Не согласен частично | Скорее не согласен, чем согласен | Скорее согласен, чем не согласен | Согласен частично | Согласен полностью |
|---|---|---|---|---|---|
| - 3 | - 2 | - 1 | + 1 | + 2 | + 3 |

**Вопросы:**

1. В обсуждениях стараюсь придерживаться сути дела и избегать пространных рассуждений.
2. Испытываю дискомфорт, если вынужден выполнять работу в спешке.
3. Обычно точно знаю, что правильно, а что неправильно; что хорошо, а что плохо.
4. Порой действую без учета возможных последствий.
5. Придерживаюсь установленных процедур и правил, пока они эффективны.
6. Предпочитаю принимать решения осторожно, взвесив несколько альтернативных вариантов.
7. Легкомысленные, несерьезные люди меня обычно раздражают.
8. Считаю, что формальные процедуры и правила ограничивают людей.
9. Новые, интересные идеи стремлюсь немедленно реализовать на практике.
10. Уделяю пристальное внимание деталям, прежде чем прийти к какому-либо заключению.
11. Склонен общаться, соблюдая дистанцию, и поддерживать несколько формальные отношения с коллегами.
12. Полагаю, что действия, основанные на чувствах, являются столь же здравыми, как и действия, основанные на обдумывании и анализе.
13. Ориентирован, в первую очередь, на завершение запланированной работы.
14. Осторожен, и не делаю слишком поспешных выводов.
15. Не терплю неупорядоченности и предпочитаю все «увязывать» в согласованные схемы.
16. Предпочитаю реагировать на события спонтанно и гибко.
17. Меня обычно привлекают конкретные приемы и техники, непосредственно реализуемые на практике.
18. В дискуссиях нравится наблюдать за поведением других участников.
19. Склонен соотносить свои действия с некоторыми общими принципами.
20. Чувствую себя не очень комфортно в обществе спокойных вдумчивых людей.
21. Предпочитаю оценивать идеи по практической пользе от них.
22. Обычно выслушиваю мнение других людей, прежде чем самому что-либо предпринять.
23. Склонен решать проблемы последовательно, продвигаясь шаг за шагом.





24. Предпочитаю наслаждаться настоящим моментом, не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем.
25. В ходе обсуждения меня обычно раздражают любые отклонения от темы.
26. При подготовке доклада, реферата или выступления делаю множество черновых набросков.
27. Меня интересуют общие принципы и теории, подводящие основание под факты и события.
28. Много и ярко говорю.
29. Не обращаю внимания на чувства людей, пока работа не закончена.
30. Прежде чем действовать, как правило, все тщательно обдумываю.
31. Стараюсь избегать обсуждения субъективных или неоднозначных тем.
32. Новые, необычные идеи меня привлекают в большей степени, чем простые и легко реализуемые на практике.
33. Люди часто считают, что я не чувствителен к их переживаниям и эмоциям.
34. В целом охотнее слушаю, чем говорю.
35. Предпочитаю, чтобы все мероприятия проводились в соответствии с намеченным планом.
36. Быстро надоедает работа, требующая внимательного отношения к деталям.

**Бланк ответов:**

| № вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ | № вопроса | Ответ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | |
| 9 | | 10 | | 11 | | 12 | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| 29 | | 30 | | 31 | | 32 | |
| 33 | | 34 | | 35 | | 36 | |
| **Итого П** | | **Итого Р** | | **Итого Т** | | **Итого Д** | |
| | | | | | | | |

**Обработка результатов:**

1. В бланке ответов подсчитайте сумму баллов в каждом столбце «Ответ» и запишите результат в свободную ячейку ниже, рядом с ячейкой «Итого» («Итого **П**» – степень проявленности стиля «Прагматик»; «Итого **Р**» – степень

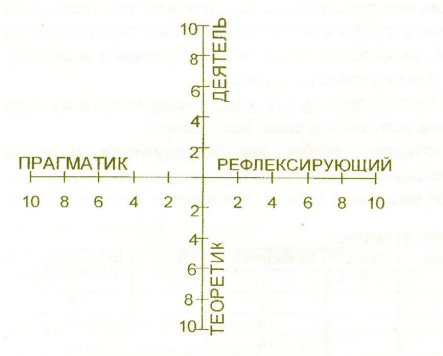
проявленности стиля «Рефлексирующий»; «Итого **Т**» – степень проявленности стиля «Теоретик»; «Итого **Д**» – степень проявленности стиля «Деятель»).

2. С помощью таблицы пересчитайте полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы (децили), группируемые по принципу равенства накопленных частот, и запишите результат в нижнюю свободную ячейку.

**Таблица перевода «сырых» баллов в децили**

| Децили | «Сырые» баллы по шкалам опросника «СД-36» | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Прагматик** | **Рефлексирующий** | **Теоретик** | **Деятель** |
| **1** | -27 … -2 | -27 … -6 | -27 … -3 | -27 … -7 |
| **2** | -1 … 1 | -5 … -2 | -2 … 1 | -6 … -2 |
| **3** | 2 … 3 | -1 … 2 | 2 … 4 | -1 … 0 |
| **4** | 4 … 5 | 3 … 4 | 5 | 1 … 3 |
| **5** | 6 … 7 | 5 … 6 | 6 … 7 | 4 … 6 |
| **6** | 8 … 9 | 7 … 10 | 8 … 9 | 7 … 9 |
| **7** | 10 … 12 | 11 … 13 | 10 … 12 | 10 … 12 |
| **8** | 13 | 14 … 15 | 13 … 16 | 13 … 14 |
| **9** | 14 … 16 | 16 … 18 | 17 … 20 | 15 … 17 |
| **10** | 17 … 27 | 19 … 27 | 21 … 27 | 18 … 27 |

3. Отложите полученные результаты на соответствующих осях диаграммы стилей деятельности и соедините их прямыми линиями, построив, таким образом, четырехугольник с вершинами на осях.




**ψ Стиль деятельности** _____

_____

**Учебная деятельность -** _____

_____

**Ведущий стиль учебной деятельности** _____

_____

**<u>Задание 2.2.</u>** Разбейтесь на группы по 4 человека таким образом, чтобы в одной группе оказались люди с одинаковым ведущим стилем деятельности. Если у Вас 2 или 3 ведущих стиля, постарайтесь найти для себя наиболее похожих членов команды.





На выполнение задания группе дается 10-15 минут. Вы можете использовать любые подручные средства, а при завершении выполнения задания – помощь других людей. Вспомните (или придумайте) как можно больше разнообразных способов использования обычного газетного листа. Воплотите одну из идей «в жизнь». Постарайтесь выбрать наиболее оригинальный способ. Придумайте и продемонстрируйте рекламу своего «изобретения».

**<u>Задание 2.3 (к).</u>** В левой колонке таблицы перечислены психологические особенности людей – представителей различных стилей учебной деятельности. Заполните правую колонку, указав соответствующий стиль деятельности.

| **Психологические особенности людей** | **Стиль учебной деятельности** |
|---|---|
| Умение слушать окружающих и методично собирать информацию, склонность не делать поспешных выводов | |
| Склонность отвергать идеи и предложения, не имеющие очевидного практического применения | |
| Умение рассматривать проблемы поэтапно, быть беспристрастными, аналитичными и приверженными рациональной объективности | |
| Склонность предпринимать немедленные и очевидные на первый взгляд действия без предварительных размышлений | |

**<u>Задание 2.4.</u>** Существуют способы развития определенного стиля учебной деятельности. Составьте свои рекомендации для каждого стиля.

| | |
|---|---|
| Развитие прагматической составляющей | |
| Развитие рефлексирующей составляющей | |
| Развитие теоретической оставляющей | |
| Развитие деятельностной составляющей | |

## 3. МЫШЛЕНИЕ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: мышление, интеллект, умственные способности.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- определить интегральный и частные показатели интеллекта на основе модели Вандерлика;
- определить отдельные особенности уровня сформированности пространственного мышления.

**Ψ Мышление –** _____

**Ψ Интеллект –** _____

**Задание 3.1**. Краткий ориентировочный тест общих умственных способностей (КОТ).

| № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 1 2 3 4 | **18** | | **35** | 1 2 3 |
| **2** | 1 2 3 4 5 | **19** | 1 2 3 | **36** | 1 2 3 |
| **3** | 1 2 3 4 5 | **20** | 1 2 | **37** | |
| **4** | 1 2 | **21** | 1 2 3 4 5 | **38** | 1 2 3 |
| **5** | 1 2 3 4 5 | **22** | | **39** | |
| **6** | 1 2 3 4 5 | **23** | 1 2 3 4 | **40** | |
| **7** | 1 2 3 4 5 | **24** | 1 2 3 | **41** | 1 2 3 |
| **8** | 1 2 3 4 5 | **25** | | **42** | |
| **9** | 1 2 3 4 5 | **26** | 1 2 3 | **43** | 1 2 3 |
| **10** | | **27** | | **44** | |
| **11** | 1 2 3 | **28** | 1 2 3 | **45** | |
| **12** | | **29** | | **46** | |
| **13** | 1 2 3 4 5 6 | **30** | 1 2 3 | **47** | 1 2 3 4 5 |
| **14** | 1 2 3 4 5 | **31** | | **48** | 1 2 3 |
| **15** | | **32** | 1 2 3 4 5 | **49** | 1 2 3 4 5 |
| **16** | | **33** | | **50** | |
| **17** | 1 2 3 4 5 | **34** | 1 2 3 | | |

1. Проверьте правильность выполнения заданий. Поставьте по 1 баллу за каждый правильный ответ. Суммируйте результаты:

$\Sigma$ = _____

2. Проведите анализ своих результатов по отдельным шкалам теста.





| Шкала | Номера заданий | Баллы | Вывод |
|---|---|---|---|
| Информированность | 1, 4, 23, 42 | | |
| Внимательность, точность восприятия | 8, 13 | | |
| *Вербальный интеллект* | | | |
| Смысловые обобщения | 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 21, 28, 34, 35, 36, 38, 41, 43, 47, 48 | | |
| Чувство языка | 2, 9, 11, 14, 19, 28, 35, 38, 41 | | |
| Умозаключения | 24, 26, 30 | | |
| *Технический интеллект* | | | |
| Числовые операции | 10, 12, 18, 25, 27, 31, 33, 37, 39, 42, 44, 46, 50 | | |
| Числовые закономерности | 15, 22, 40, 45 | | |
| Пространственные операции | 17, 29, 32, 49 | | |

**Ψ Умственные способности** _____

_____

**Информированность** _____

_____

**Вербальный интеллект** _____

_____

**Технический интеллект** _____

_____

**Пространственное мышление** _____

_____

**Задание 3..3.(к)** Заполните таблицу, используя варианты учебных, профессиональных действий и действий бытового характера.

| Вербальный интеллект | Технический интеллект | Пространственное мышление |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

**Варианты действий:** понимать вопрос; формулировать ответ на экзамене; рассчитать фундамент; работа с текстами; общение при помощи писем; решение математических задач; благоустройство жилой среды; вычислить расход бензина; выполнение чертежа проекта; моделирование конструкций в различных плоскостях.

**Задание 3.4(к)**. Выполните следующие задания:

1. Если в задаче требуется умение не только считать в уме, но и способность найти алгоритм построения числового ряда, то тест оценивает такой параметр технического интеллекта, как _____

2. Какой компонент мышления страдает у школьника, если ему с большим трудом удается сравнивать размеры и форму геометрических фигур, выделять и комбинировать их элементы, перемещать их на плоскости и в пространстве?

_____

3. Параметр _____ показывает умение человека ощущать смысловые нюансы слов, а следовательно, точнее понимать, передавать и принимать информацию.

4. Этот параметр интеллекта является результатом любознательности, широких интересов, стремлением знать и понимать как можно больше:

_____

5. В книге Льюиса Кэрола, Алиса спрашивает Чеширского кота:

- А откуда Вы знаете, что Вы не в своем уме?
- Начнем с того, что пес в своем уме. Согласна?
- Допустим, – согласилась Алиса.
- Дальше, – сказал кот. – Пес ворчит, когда сердится, а когда доволен, виляет хвостом. Ну а я ворчу, когда доволен, и виляю хвостом, когда сержусь. Следовательно я не в своем уме.

Истинно ли это умозаключение? _____

## 4. ПАМЯТЬ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: память, виды памяти, эффект края.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- определить объем кратковременной памяти;
- выявить особенности опосредованной памяти;
- выявить особенности непроизвольной памяти;
- освоить один из приемов мнемотехники.

**Ψ Память –** _____

_____

**Задание 4.1.** Исследование произвольной кратковременной памяти. Вам предстоит запомнить 12 слов. Воспроизведите слова, которые Вы запомнили, в любом порядке. _____

_____

Подсчитайте количество правильно воспроизведенных слов: _____



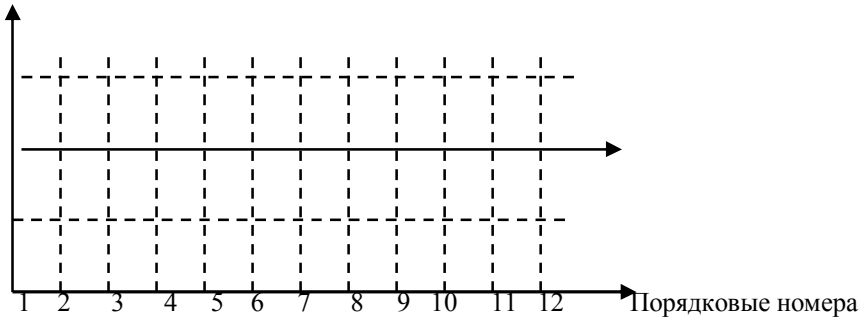


**Задание 4.2.** Исследование произвольной кратковременной памяти. Вам предстоит запомнить 12 чисел. Воспроизведите в любом порядке числа, которые Вы запомнили. _____

_____

Подсчитайте количество правильно воспроизведенных чисел:_____

**К заданию 4.1. и 4.2**. Постройте график запоминания слов и чисел.




**Ψ Эффект края –**_____

Наблюдается ли у Вас эффект края? _____

**Задание 4.3.** Составьте классификацию, предъявленных Вам слов, по трем разделам: «живая природа», «профессия», «отвлеченные понятия».

| Живая природа | Профессия | Отвлеченные понятия |
|---|---|---|
| | | |

**Задание 4..4.** Методика «Пиктограмма» (А.Р. Лурия).

Вам предстоит запомнить 24 слова и словосочетания. Для облегчения запоминания необходимо сделать рисунок на каждое понятие. Писать слово, обозначать его буквами или цифрами нельзя. Качество рисунка не имеет значения, важно лишь, чтобы он помог Вам при запоминании и воспроизведении слов.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Подсчитайте количество правильно воспроизведенных слов (словосочетаний) _____

**К заданию 4..3**. Вспомните и запишите понятия, которые Вы классифицировали, в любом порядке: _____
_____





Подсчитайте количество правильно воспроизведенных слов: _____

**Обработка результатов.** Внесите в таблицу количество правильно воспроизведенных элементов в каждом из заданий. Сравните, при каком виде запоминания вы лучше воспроизводите материал.

| № задания | 5.1 | 5.2 | 5.3 | 5.4 |
|---|---|---|---|---|
| Виды памяти | Произвольная | | Непроизвольная | Опосредованная |
| % воспроизведенных элементов | | | | |

**Вывод**:_____

**Задание 4.6 (к).**

**а)** Какие виды памяти определяют поведение героев следующих ситуаций?

1. В рассказе А. П. Чехова «Лошадиная фамилия» говорится о том, что исчезнувшая из памяти героя фамилия Овсов всплыла снова, как только доктор напомнил о продаже овса _____.

2. Восьмилетний Сергей испытывал сложности с пересказом материала по устным предметам. Учительница порекомендовала ему сопровождать чтение рассказов рисованием картинок по ходу сюжета. Через некоторое время ответы мальчика на уроках улучшились _____ .

3. Английская пословица рекомендует: «Лучший разговор тот, в котором Вы прислушиваетесь к смыслу, а не к словам» _____

**б)** Василий забыл дома список продуктов, которые жена просила его купить в магазине. Когда он позвонил жене по мобильному телефону, Рита успела зачитать список только лишь один раз, так как его мобильный разрядился. Сколько наименований продуктов запомнил Василий?_____ .

**в)** На какой механизм памяти опирается американский психолог Прибрам, давая следующий совет: «Представьте себе, что Вы только что познакомились с девушкой и она Вам чрезвычайно понравилась. Вы делаете с ней несколько первых шагов, и вот неприятность! Она встречает какого-то мужчину и дает ему свой домашний телефон. Что нужно делать в этом случае ? Немедленно дать ему пощечину! Конечно, Вы будете иметь неприятности от дамы сердца, но зато сможете спать спокойно. Если Вы исполните эту акцию сразу, то я Вам ручаюсь, что телефона он не запомнит, а если замешкаетесь, то такой надежности у Вас не будет» _____ .

## 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: темперамент, экстраверсия, интроверсия, доминантное полушарие.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- определить тип темперамента;
- научиться распознавать психологические особенности людей по присущему им типу активности;
- выявить доминирующее полушарие головного мозга.

**Ψ Темперамент** _____

_____

**Задание 5.1.** Тест-опросник Г. Айзенка.

На каждый предлагаемый ниже вопрос отвечайте быстро «да» или «нет», рядом с номером вопроса ставьте соответственно «+» или «–».

**Вопросы:**

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?





21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочтете найти это в книге, чем спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстродействия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

**Обработка результатов**. Подсчитайте количество совпадений с ключом по следующим шкалам:

| Показатель | Вопросы | Баллы |
|---|---|---|
| **Достоверность** | «+» в вопросах 6, 24, 36<br>«-» в вопросах 12,18, 30,42,48,54 | |
| **Интроверсия/ экстраверсия** | «+» в вопросах 1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49, 53,56<br>«-» в вопросах 5,15,20,29,32,34,37,41,51 | |
| **Стабильность/ нестабильность** | «+» в вопросах 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43, 45,47,50,52,55,57 | |

Отложите полученные данные на круге Айзенка. Соединив полученные точки, Вы получите карту своего темперамента.

**Ψ Экстраверсия-** _____
_____

**Ψ Интроверсия–** _____
_____

**Задание 5.3.** Тест на определение ведущего полушария головного мозга. Перед Вами девять слов. Разложите их в три группы по три слова в каждой.



Фамилия и инициалы студента:_____

**БЕГАТЬ КАРАСЬ ЛЕТАТЬ ОВЦА ОРЕЛ**
**ПЛАВАТЬ ПЕРЬЯ ЧЕШУЯ ШЕРСТЬ**

1 группа: _____
2 группа: _____
3 группа: _____

**Вывод:** у меня доминирует _____ _____полушарие.

**Специфические функции полушарий головного мозга:**

| Левого | Правого |
|---|---|
| | |

**Задание 5.4. (к).**

а) Определите, о каком типе темперамента идет речь в каждом случае.

**1**. Профессор Николай Степанович из рассказа А. П. Чехова «Скучная история» говорит: «Через минуту входит ко мне молодой человек приятной наружности. Таких молодцов, которых я, выражаясь на студенческом языке, гоняю или проваливаю, у меня ежегодно набирается человек семь. Те из них, которые не выдерживают экзамена по неспособности или по болезни, обыкновенно несут свой крест терпеливо и не торгуются со мной; торгуются же и ходят ко мне на дом только_____, широкие натуры, которым проволочка на экзаменах портит аппетит и мешает аккуратно посещать оперу. Первым я мирволю, а вторых гоняю по целому году. Голос у _____ приятный, сочный, глаза умные, насмешливые, лицо благодушное; по-видимому, он мог бы рассказать мне много интересного про оперу, про свои любовные похождения, про товарищей, которых они любят, но, к сожалению, говорить об этом не принято. А я бы охотно послушал».

Тип темперамента _____

**2.** По мнению Канта, «этот тип темперамента характеризуется уравновешенностью. Чувствования им не овладевают быстро. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить свое хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого принятия решения, чтобы обдумать



Подпись преподавателя:_____

его прежде. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и мало возмущается страданиями других».

Тип темперамента _____

**3.** Вот еще одно описание темперамента И. Канта: «У_____ господствует наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему все кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, его страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений».

Тип темперамента _____

**4.** Герой романа А. Дюма «Три мушкетера» д'Артаньян - _____

б) Эти установки являются психологическими способами адаптации и связаны с направлением движения психической энергии. Вот как характеризует психолог К.Г. Юнг личность с преобладанием одной из них: «….. по сути консервативен, предпочитает привычную домашнюю обстановку, близкие отношения только с ограниченным числом друзей», «в норме характеризуется колеблющейся, рефлексивной, застенчивой, стремящейся к уединению натурой, которая сохраняет себя для самой себя, склонна удаляться от объектов и всегда пребывать в несколько оборонительной позиции».

Как Вы назовете человека, обладающего этой установкой? _____

## 6. ХАРАКТЕР

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: характер, акцентуация характера

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- ознакомиться с типологий характера Э. Кречмера;
- определить наличие и тип акцентуации;
- применить полученные знания в целях распознавания благоприятных и конфликтогенных ситуаций для разных типов акцентуаций характера.

**Ψ Характер** _____

_____

**Ψ Акцентуация характера** _____

_____

**<u>Задание 6.2.</u>** Тест-опросник акцентуаций характера Леонгарда-Шмишека (сокращенный вариант). Дайте ответы на предлагаемые вопросы, оценивая их по следующей шкале:

| Нет | Скорее нет, чем да | Скорее да, чем нет | Да |
|---|---|---|---|
| **- 2** | **- 1** | **1** | **2** |





**Вопросы:**

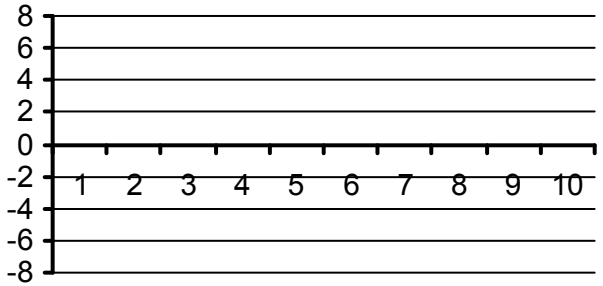
1. Способны ли Вы восторгаться чем-нибудь?
2. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы преисполнены счастья?
3. Можете ли Вы под влиянием печальных событий впасть в отчаяние?
4. Бывает ли, что Ваше настроение так резко меняется, что из состояния огромной радости Вы можете перейти к большой печали?
5. У вас чаще веселое и беззаботное настроение?
6. Трудно ли Вам длительное время сидеть на одном месте?
7. Нравится ли Вам организаторская работа?
8. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
9. Возникают ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее исполнения и стремление проверить, правильно ли все было сделано?
10. Вам больше нравится та работа, которая требует длительного и кропотливого труда, чем та, которая выполняется быстро и не очень основательно?
11. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы, закрыт ли газ? Заперты ли двери?
12. Следите ли Вы за тем, чтобы каждая вещь у Вас дома обязательно находилась на своем постоянном месте?
13. Серьезный ли Вы человек?
14. У Вас часто бывает грустное или подавленное настроение?
15. В беседе Вы скорее немногословны, чем говорливы?
16. Смотрите ли Вы на будущее пессимистически?
17. Становится ли Вам не по себе при виде крови?
18. Любите ли Вы животных?
19. Может ли трагический фильм так взволновать Вас, что на глазах выступают слезы?
20. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?
21. Боялись ли Вы в детские годы грозы, собак?
22. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома один?
23. Беспокоит ли Вас иногда мысль, что с Вами или с Вашими родными должно что-то случиться?
24. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?
25. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
26. Вы обычно высказываете людям свое мнение достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
27. Настойчивы ли Вы в достижении цели, если на пути встречается много препятствий?
28. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады? Злопамятны ли Вы?
29. Часто ли у Вас бывают переходы от веселого настроения к очень тоскливому?
30. Бывают ли у Вас колебания настроения по ничтожному поводу?

31. Ваше настроение часто зависит от погоды?
32. Случается ли с Вами, что, ложась спать в отменном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
33. Бываете ли Вы иногда без особой причины в столь ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
34. Легко ли Вы впадаете в гнев?
35. Убегали ли Вы в детстве из дома?
36. Можете ли Вы, сердясь на кого-нибудь, дать волю рукам?
37. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе?
38. Была ли у вас хоть раз в жизни истерика или нервный срыв?
39. Вы охотно участвуете в художественной самодеятельности?
40. Легко ли Вам выступать на сцене или с кафедры перед большой аудиторией

**Бланк ответов:**

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

**Обработка результатов:** Подсчитайте количество баллов в каждом столбце и перенесите полученные результаты на диаграмму профиля характера.




Положительный результат свидетельствует о наличии акцентуации характера.





**Задание 6..3.** Подберите для каждого типа акцентуации характера соответствующего литературного героя или героя мультфильма.

| Тип акцентуации характера | Персонаж |
|---|---|
| Экзальтированный | |
| Гипертимный | |
| Педантичный | |
| Дистимный | |
| Эмотивный | |
| Тревожный | |
| Ригидный | |
| Циклоидный | |
| Возбудимый | |
| Демонстративный | |

## 7. ЭМОЦИИ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: эмоции, чувства, фрустрация.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- определить коэффициент самочувствия;
- ознакомиться с признаками выявления эмоциональных состояний по мимике лица;
- научиться распознавать эмоциональные состояния по речевой оценке ситуации;
- определить уровень эмпатических тенденций.
- закрепить знания о видах и свойствах эмоций;
- определить «помехи» в установлении эмоциональных контактов.

Ψ **Эмоции** _____
_____

Ψ **Чувства** _____
_____

Ψ **Эмпатия** _____
_____

**Задание 7.1.** Тест-опросник Меграбиан «Исследование эмоциональной отзывчивости».

На каждое предлагаемое ниже утверждение отвечайте быстро «да» или «нет».

**Вопросы:**

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.

3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что глупо плакать от счастья.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди.
11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением *с* людьми.
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком.
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т. п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильмы.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

**Обработка результатов:**
Подсчитайте количество ответов совпадающих с «ключём»:



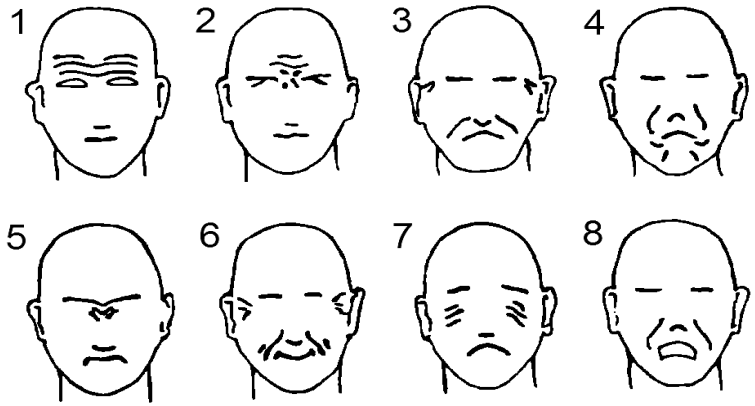


| Ответы | Вопросы | Баллы |
|---|---|---|
| Да | 1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31 | |
| Нет | 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32,33 | |

**Ψ Фрустрация** _____
_____

**<u>Задание 7.2.</u>** 1. Всмотритесь в схематическое изображение лиц на рисунке и попробуйте придать своему лицу то же выражение. Определите свое внутреннее ощущение. Какие эмоции Вы выражаете таким образом?

2. Определите эмоциональное состояние соответствует каждому из рисунков.




**1**_____**2**_____**3**_____**4**_____
**5**_____**6**_____**7**_____**8**_____

**<u>Задание 7.3.</u>** Определите эмоциональное состояние по описанию жестов и поз**.**

| № | Жесты и позы | Состояние собеседника |
|---|---|---|
| 1. | Раскрытые руки ладонями вверх | |
| 2. | Расстегнут пиджак (или снимается) | |
| 3. | Руки спрятаны (за спину, в карманы) | |
| 4. | Руки скрещены на груди | |
| 5. | Человек сидит на краешке стула, склонившись вперед, голова слегка наклонена и опирается на руку | |
| 6. | Человек опирается подбородком на ладонь, указательный палец вдоль щеки, остальные пальцы ниже рта | |

| | | |
|---|---|---|
| 7. | Почесывание подбородка (сопровождается легким прищуриванием глаз) | |
| 8. | Человек расхаживает по комнате | |
| 9. | Человек старается на вас не смотреть | |
| 10. | Человек прикрывает рот рукой во время слушания | |
| 11 | Говорящий жестикулирует сжатым кулаком | |

**Эмоциональные состояния:** подчинение; обман; скрытность, утаивание позиции; демонстрация власти, угроза; обдумывание трудного решения; спокойствие; критическая оценка; подозрение, сомнение; спокойствие; критическая оценка; агрессивное состояние; превосходство, уверенность; сомнение, недоверие к говорящему; дружелюбное расположение; искренность; защита, оборона; заинтересованность; внимательное слушание; чувство собственной вины или напряженное восприятие ситуации.

**Задание 7.4.** Перед Вами речевые оценки различных ситуаций. Назовите эмоции, которые испытывает человек, рассчитывающий ситуацию таким образом.

| № | Речевая оценка ситуации | Эмоция |
|---|---|---|
| 1 | Мною пренебрегли, меня унизили | |
| 2 | Я чувствую угрозу | |
| 3 | Я пережил потерю | |
| 4 | Я нарушил нравственный принцип | |
| 5 | Я живу не в соответствии со своими идеалами | |
| 6 | Я желаю того, что есть у другого | |
| 7 | Я нахожусь рядом с чем-то отталкивающим | |
| 8 | Я боюсь худшего, но желаю лучшего | |
| 9 | Я двигаюсь к желанной цели | |
| 10 | Со мной хорошо обошелся другой человек | |
| 11 | Я хочу получить любовь другого человека | |
| 12 | Меня тронуло страдание другого | |

**Задание 7.5 (к).** 1. Определите, какие из отрицательных эмоций соответствуют состоянию повышенной активности человека: ужас, грусть, ярость, печаль, негодование, тоска, гнев, паника, подавленность.

2. Такой человек настойчиво требует любви и внимания. Когда же этого не получает, чувствует себя, как «рыба без воды». Он так же соглашается на подчинение, боясь быть отвергнутым. При этом, становится обременительным для того, от которого он зависит. И часто остается в одиночестве. Какой вид зависимости испытывает этот человек? _____





## 8. ОБЩЕНИЕ. ЛИЧНОСТЬ И ГРУППА

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: общение, группа, групповое принятие решений.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- оценить степень самоконтроля в общении;
- приобрести опыт принятия группового решения;
- определить психологическую атмосферу в группе;
- закрепить знания о невербальных средствах общения и видах групп.

**Ψ Общение** _____

_____

**Задание 8.1.** Тест «Оценка самоконтроля в общении» М. Снайдера.

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву "В", если неверным или преимущественно неверным – букву "Н".

| № п/п | Текст опросника | Ответы |
|---|---|---|
| 1 | Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей | |
| 2 | Я бы, пожалуй, мог свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих | |
| 3 | Из меня мог бы выйти неплохой актер | |
| 4 | Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле | |
| 5 | В компании я редко оказываюсь в центре внимания | |
| 6 | В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному | |
| 7 | Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден | |
| 8 | Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть | |
| 9 | Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу | |
| 10 | Я не всегда такой, каким кажусь | |

По одному баллу начисляется за ответ "Н" на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ "В" на все остальные. Подсчитывайте сумму баллов _____

**Ψ Группа** _____

_____

**Задание 8.2.** Деловая игра «Кораблекрушение».

**Ситуация:** Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль от ближайшей земли. Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами. Имущество экипажа составляют пачка сигарет, несколько коробок спичек и пять однодолларовых банкнот…

1. Ваша задача – проранжировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте в столбце «Я» цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.

| Предмет | Я | Группа | Эксперт | Δ1 | Δ2 | Δ3 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Секстант | | | | | | |
| Зеркало для бритья | | | | | | |
| Канистра с водой – 10 л | | | | | | |
| Противомоскитная сетка | | | | | | |
| Одна коробка с армейским рационом | | | | | | |
| Карты Тихого океана | | | | | | |
| Подушка (плавательное средство) | | | | | | |
| Канистра с нефтегазовой смесью – 5 л | | | | | | |
| Радиоприемник | | | | | | |
| Репеллент, отпугивающий акул | | | | | | |
| 3 $м^2$ непрозрачной пленки | | | | | | |
| 1 л рома крепостью 80° | | | | | | |
| 10 м нейлонового каната | | | | | | |
| Две коробки шоколада | | | | | | |
| Рыболовная снасть | | | | | | |
| Σ (Δ1) = | | Σ (Δ2) = | | | Σ (Δ3) = | |

2. Объединитесь в группу и составьте коллективный список необходимых предметов. Результаты занесите в графу «Группа».

**Обработка результатов:**

Проанализируйте процесс группового принятия решений:

а) Согласны ли Вы с групповой классификацией?

б) Отстаивали ли Вы свое мнение или предпочитали соглашаться с другими участниками?





в) Появились ли в ходе дискуссии лидеры, принимающие на себя ответственность за групповое решение? Какие способы поведения они демонстрировали?

**Ψ Групповое принятие решений** _____

_____

**<u>Задание 8.3</u>.** Данное задание позволяет оценить психологическую атмосферу в Вашей рабочей группе.

В предлагаемом ниже бланке приведены противоположные по смыслу пары слов. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в Вашей группе. Последовательно соедините полученные точки.

Выполните задание самостоятельно, не советуясь с членами своей команды.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Дружелюбие | | | | | | | | | Враждебность |
| Согласие | | | | | | | | | Несогласие |
| Удовлетворенность | | | | | | | | | Неудовлетворенность |
| Продуктивность | | | | | | | | | Непродуктивность |
| Теплота | | | | | | | | | Холодность |
| Сотрудничество | | | | | | | | | Несогласованность |
| Взаимоподдержка | | | | | | | | | Недоброжелательность |
| Увлеченность | | | | | | | | | Равнодушие |
| Занимательность | | | | | | | | | Скука |
| Успешность | | | | | | | | | Безуспешность |

Подсчитайте общекомандную сумму баллов по каждой строке и разделите на количество участников. Отметьте полученные точки в своей таблице и соедините их, получив таким образом средний профиль, который и станет характеристикой психологической атмосферы Вашей рабочей группы.

Оцените, насколько Ваше личное восприятие командной атмосферы отличается от среднегруппового. Подумайте, почему?

**<u>Задание 8.4 (к).</u>**

а) Оцените информацию, которую пытаются донести герои следующих сюжетов до их слушателей. Ответьте, достоверна она или нет?

1. Политический деятель выступает с предвыборной программой. Потрясая указательным пальцем над головами слушателей, он говорит: «Я искренне стремлюсь к диалогу, стараюсь учитывать мнение всех слоев общества». Искренность политика _____

2. Подчиненный, делая плавные, округлые жесты обеими руками, заверяет начальника, что у него есть четкая, обдуманная программа увеличения объема продаж. Информация подчиненного о программе _____

б) Какие из нижеперечисленных групп можно считать формальными (официальными): пенсионеры, коллектив заводского цеха, дворовые игроки в домино, посетители одной дискотеки, политическая партия, однокурсники, группа друзей? _____

в) Верно ли утверждение, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд

_____.

## 9. ВОСПИТАНИЕ

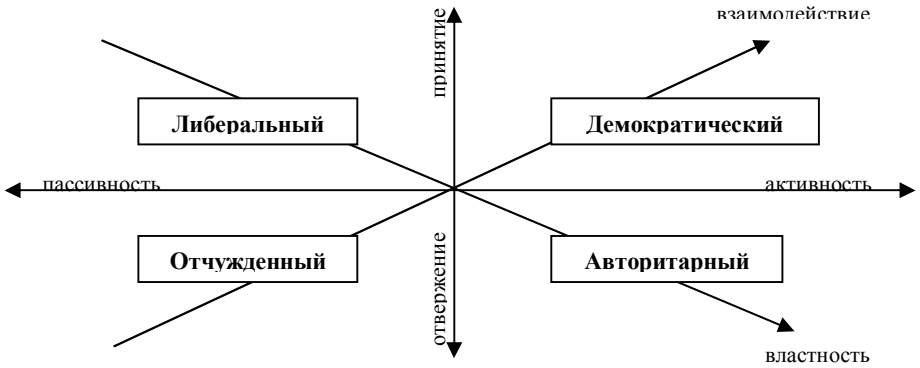
КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ: семья, семейное воспитание.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

- научиться распознавать стили воспитания;
- осознать собственные установки на воспитательную деятельность;
- закрепить знания об особенностях различных стилей воспитания.

### ψ Семья _____

**Задание 9.1.** Педагогике известны четыре стиля воспитания.




Опишите кратко каждый из стилей, исходя из представленных характеристик:

Авторитарный _____

Либеральный _____

Отчужденный _____

Демократический _____





### ψ Семейное воспитание _____

_____

**Задание 9.2.** Опросник «Смысловые базовые установки» (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника «Шкала дисфункциональности» Д. Бернса).

Вам предлагается выразить свое мнение относительно ряда утверждений, оценив степень своего согласия или несогласия с каждым из них по приведенной ниже пятибалльной шкале. Впишите полученные баллы в свободную ячейку справа от номера соответствующего утверждения на «Бланке ответов».

| Полностью не согласен - 2 | Частично не согласен - 1 | Нейтрален 0 | Отчасти согласен 1 | Полностью согласен 2 |
|---|---|---|---|---|

**Вопросы:**

1. Я расстраиваюсь, когда меня критикуют.
2. Я не могу быть счастлив, когда меня не любят.
3. Достойный человек должен хоть в чем-нибудь быть выдающимся.
4. Не имеет смысла браться за работу, в которой ты не ас.
5. Если я что-то заслужил, то должен обязательно получить это.
6. Я ответственен за поведение близких мне людей.
7. Я не должен контролировать свои чувства, если случается что-то плохое.
8. Интересы других людей для меня важнее собственных.
9. Если меня не любят, то я обречен на несчастье.
10. Без продуктивной, творческой деятельности жизнь теряет смысл.
11. Не следует выказывать свои слабости.
12. Если на моем пути встречаются препятствия, то я расстраиваюсь.
13. Я чувствую себя виноватым, если моя критика кого-то расстроила.
14. Отрицательные переживания – это нормальная часть повседневной жизни и нет смысла от них избавляться.
15. Без поддержки окружающих я чувствую себя несчастным.
16. Если близкие люди отвернулись от меня, то со мной что-то не так.
17. Творческие люди полезнее людей занятых обыденной работой.
18. Надо стараться делать все как можно лучше.
19. Если интересы других я ставлю выше, чем свои, то эти люди обязаны при необходимости помогать мне.
20. Высокоморальный человек обязан помогать всем нуждающимся.
21. Часто мое настроение зависит от вещей, которые находятся вне моего контроля: прошлое, биоритмы, гормональные циклы, судьба…
22. Я следую советам людей, которых уважаю.
23. Если любимый не отвечает мне взаимностью, значит, меня невозможно любить.

24. Если я работаю хуже других, значит, я хуже, чем они.
25. Я расстраиваюсь, когда совершаю ошибки.
26. Если я хороший супруг, то моя половина обязана меня любить.
27. Если поведение ребенка не соответствует принятым нормам, то это вина родителей.
28. Мое счастье зависит от моей судьбы.
29. Мое чувство собственного достоинства зависит от мнения окружающих.
30. Одинокие люди несчастны.
31. Если я не справляюсь с работой, значит, я не сложился как личность.
32. Не ставя перед собой максимально возможных целей, я обязательно скачусь вниз.
33. Если я хорошо отношусь к кому-нибудь, то и он должен отвечать мне тем же.
34. Я должен уметь помочь каждому.
35. Люди, на которых лежит печать успеха: хороший внешний вид, социальный статус, благосостояние или слава, – обычно более счастливы, чем те, у кого этого нет.

**Бланк ответов:**

| № | Балл | № | Балл | № | Балл | № | Балл | № | Балл | № | Балл | № | Балл |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | |
| 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | |
| 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | |
| 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| 29 | | 30 | | 31 | | 32 | | 33 | | 34 | | 35 | |
| Σ | | Σ | | Σ | | Σ | | Σ | | Σ | | Σ | |
| Шкала I | | Шкала II | | Шкала III | | Шкала IV | | Шкала V | | Шкала VI | | Шкала VII | |
| | | | | | | | | | | | | | |

**Обработка результатов:**

1. В бланке ответов подсчитайте сумму баллов (с учетом их знака) в каждом столбце «Баллы» и запишите результат в свободную ячейку справа от ячейки со значком Σ соответствующего столбца.
2. С помощью таблицы пересчитайте полученные «сырые» баллы по каждой шкале в стандартные баллы (стены) и запишите результат в нижнюю свободную ячейку соответствующего столбца.





**Таблица перевода «сырых» баллов в стены**

| Стены | «Сырые» баллы по шкалам опросника СБУ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Шкала I | Шкала II | Шкала III | Шкала IV | Шкала V | Шкала VI | Шкала VII |
| **1** | -10 … -8 | -10 … -9 | -10 .. -7 | -10 .. -5 | -10 .. -5 | -10 .. -9 | -10 … -7 |
| **2** | -7 | -8 …-7 | -6 … -5 | -4 … -3 | -4 | - 8 … -7 | -6 |
| **3** | -6 … -5 | -6 | -4 | -2 … -1 | -3 | -6 … -5 | -5 |
| **4** | -4 … -3 | -5 … -4 | -3 … -2 | 0 … 1 | -2 … -1 | -4 | -4 … -3 |
| **5** | -2 … -1 | -3 … -2 | -1 | 2 | 0 … 1 | -3 … -2 | -2 … -1 |
| **6** | 0 | -1 … 0 | 0 … 1 | 3 | 2 … 4 | -1 … 0 | 0 … 1 |
| **7** | 1 … 2 | 1 | 2 | 4 … 5 | 5 | 1 … 2 | 2 … 3 |
| **8** | 3 | 2 … 3 | 3 | 6 | 6 | 3 … 4 | 4 |
| **9** | 4 | 4 … 5 | 4 | 7 | 7 | 5 … 6 | 5 … 6 |
| **10** | 5 … 10 | 6 … 10 | 5 … 10 | 8 … 10 | 8 … 10 | 7 … 10 | 7 … 10 |

3. По каждой шкале отметьте полученные стены в соответствующих ячейках личностного профиля и соедините метки соседних шкал прямыми линиями.

**Личностный профиль смысловых базовых установок**

| Шкалы | СТЕНЫ | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Опасно низкий уровень | | Низкий уровень | | Адекватный уровень | | Высокий уровень | | Опасно высокий уровень | |
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Шкала I | | | | | | | | | | |
| Шкала II | | | | | | | | | | |
| Шкала III | | | | | | | | | | |
| Шкала IV | | | | | | | | | | |
| Шкала V | | | | | | | | | | |
| Шкала VI | | | | | | | | | | |
| Шкала VII | | | | | | | | | | |

Опросник СБУ рассматривает семь базовых смысловых установок, которые в случае их неадекватности могут существенно осложнить жизнь человека. Установки диагностируются с помощью соответствующих шкал опросника, позволяя выявить:

- три вида зависимостей – вербальную (I), эмоциональную (II) и зависимость от достижений (III);
- два вида требовательности – к себе (IV) и к другим (V);
- два вида ответственности – за других (VI) и за себя (VII).

**Задание 9.3 (к)*.** Соотнесите описание матерей с типами воспитания, данными в предыдущем задании.

1. Эта мама стремится развивать умственные способности ребенка, старается научить его чему-нибудь новому, однако счастливо избегает крайностей. Она любит своего ребенка таким, каков он есть. Такой маме удается сохранить необходимое равновесие между занятиями, которые происходят по ее инициативе, и самостоятельными делами ребенка.

2. У этой мамы ребенок с утра до вечера занят исполнением ее приказов и распоряжений. Она вечно недовольна успехами своего чада, желает видеть в нем вундеркинда.

3. Такая мама любит свое дитя и принимает его таким, каким оно есть. Но ее поведение бессистемно и хаотично, и она не в состоянии удовлетворить потребность своего ребенка. Ей не хватает способностей влиять на умственное развитие своего сына или дочери. Она обычно пассивно ждет проявления инициативы со стороны ребенка.

4. Эта мама мало интересуется потребностями и чувствами своего ребенка. Занятая, в основном, собственными делами, она отводит ребенку место на периферии своих интересов. Ребенок предоставлен сам себе.

Каким, по-вашему, вырастет ребенок у каждой из матерей?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

**Задание 9.4. (к).** Выделите те критерии из нижеперечисленных, по которым можно судить о психологическом благополучии ребенка в семье:

1. Высокие интеллектуальные способности.
2. Выраженное переживание удовольствия от общения с близкими людьми.
3. Ощущение свободы, автономности при общении с родителями.
4. Развитое эстетическое чувство, умение со вкусом одеваться.
5. Умение видеть свои недостатки и способность просить помощь у окружающих.
6. Прилежное поведение и хорошая успеваемость.
7. Лидерские способности, ощущение собственной значительности.
8. Уверенность в своих силах и самодостаточность.

---

*Задания с литерой (к) – задания текущего контроля; задания с литерой (д) – дополнительные задания.



Фамилия и инициалы студента:_____

С о с т а в и т е л ь

ст. преп. **Е.В. Кумыкова**
ст. преп. **Э.И.Власова**

Н а у ч н ы й  р е д а к т о р

проф., канд. психол. наук **Н.Г. Милорадова**

Р е ц е н з е н т

вед. науч. сотр. ИП РАН, д-р психол. наук **Н.Е. Харламенкова**

Практикум подготовлен на основе примерной программы дисциплины «Психология и педагогика», утвержденной Министерством образования Российской Федерации 3 июля 2000 г. и предназначен для студентов очной формы обучения строительных специальностей.

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Практикум

Редактор *Н.А. Котова*
Технический редактор *С.М. Сивоконева*
Корректор *В.К. Чупрова*
Компьютерная правка *О.А. Гладковой*

Лицензия ЛР №020675 от 09.12.97 г.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Подписано в печать 05.09.2009 г. | | Формат 60×84 1/16 | Печать офсетная |
| И-95 | Объем 4,75 п.л. | Т. 500 | Заказ |

Московский государственный строительный университет
Типография МГСУ. 129337, Москва, Ярославское ш., 2

Подпись преподавателя:_____