

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. И. РАЗЗАКОВА**

Кафедра «Инженерная педагогика»

ПСИХОЛОГИЯ

**Методическое руководство для студентов
Института Управления и Бизнеса
дневной формы обучения**

Бишкек – 2011

«Рассмотрено»
на заседании кафедры «ИП»
Прот. № 11 от 20.05.2011 г.

«Одобрено»
методическим советом ИУ и Б
Прот. № 9 от 20.05.2011 г.

УДК : 159.9+ 37. (072)

Составители: МИРЮКОВА Н.П., АБДУСАМАТОВА Ж.К.

Психология: Методическое руководство по практическим занятиям для студентов ИУ и Б дневной формы обучения. / КГТУ им И. Раззакова; сост.: Н.П. Мирюкова, Ж.К. Абдусаматова. – Б.: ИЦ «Текник», 2011. – 27 с.

Излагается тематика вопросов для практических занятий, эксперименты и тесты. Материал способствует не только закреплению теоретического материала, но и развитию психологического мышления.

Предназначено для студентов ИУ и Б.

Рецензент доц. М.К. Жолдошев

Введение

В учебном плане подготовки студентов технического университета предусмотрено изучение психологии. Будущим инженерам предстоит работать с людьми, управлять ими, воспитывать их. В этом большую помощь может оказать овладение основами психологии, знание присущих каждому человеку психических процессов, таких как внимание и память, мышление и речь и т.д.

Овладение даже элементами научных знаний способствует качественному изменению поведения личности. Умение управлять своими эмоциями, понимать состояние других людей, соблюдать правила общения в значительной мере содействует созданию благоприятного психологического климата в трудовом коллективе. Применяя сведения, полученные в курсе изучения психологии, человек сможет эффективно развивать мышление и воображение, внимание и память.

В программу включены наиболее важные для жизни и деятельности личности темы. Необходимость издания настоящего пособия вызвана также отсутствием учебников, научной литературы по психологии. По этой причине лектору приходится диктовать студентам текст лекции, что ограничивает объем преподаваемого материала.

С созданием пособия острота проблемы снижается. Основные положения в сжатом виде изложены в работе, студентам остается записывать лишь дополнительные сведения, примеры. Появляется возможность активной переработки материала во время занятия.

Естественно, для углубления знаний по психологии рекомендуется изучить литературу, необходимый минимум которой приведен в конце каждой темы

Практическое занятие № 1

Психология личности по З.Фрейду

Введение в общую психологию. Психология личности по З. Фрейду.

Цель занятия: Научно обосновать появление психологии, рассмотреть ее предмет изучения, структуру психической деятельности человека и взаимную обусловленность теории З.Фрейда.

Рассматриваемые вопросы:

1. Сведения из истории.
2. Что изучает психология.
3. Методы исследования.
4. Связь психологии с другими науками.
5. Теория личности по З.Фрейду.
6. Методы психоанализа или «глубинной психологии».
7. Защитные механизмы психики.

Задание №1

Как вы понимаете высказывание Ж.Ж.Руссо «Сама по себе жизнь ничего не значит; цена ее зависит от ее употребления»?

Задание №2

Согласитесь ли вы с высказыванием Публилия Сира «Несчастлив тот, кто не считает себя счастливым».

Задание №3

«Я хозяин своей жизни!» - интерпретируйте эту фразу применительно к себе.

Задание №4

Тест « Кто я?» Студентам предлагается ответить на ряд вопросов, просчитать баллы и сделать выводы.

Задание №5

Восточная мудрость гласит: «Пламя свечи, зажженной вечером не то же самое пламя, которое горит утром. Свеча горела всю ночь, меняясь, каждое мгновение».

Вспомните аналогичные высказывания, пословицы, поговорки, отражающие суть восточной мудрости. Приведите в пример отрывки из произведений художественной литературы, собственные жизненные наблюдения, подтверждающие актуальность данной мудрости. Напишите «мини - сочинение», сгруппировав информационный материал вокруг данного изречения.

Задание № 6

Напишите мини - сочинение на тему: « Я через 15 лет!».

Задание №7

В настоящее время широкое применение получил метод тестирования. На вооружении психологов и педагогов имеется несколько тысяч тестов. Их используют как метод психологической и педагогической диагностики.

Какой тест использовали бы вы, чтобы проверить своих друзей на надежность?

Задание № 8

Свою теорию о трех слоях психики человека З.Фрейд объяснил схематично на треугольнике. А почему, на ваш взгляд, подошла именно это геометрическая фигура? В логической ли последовательности размещены: у основания – Ид; «арена борьбы» двух противоположностей (+ и -), пограничная полоса сознаваемого нами и неосознанного – Эго и, наконец, приобретаемое нами со знаком «+» Супер-эго? Соответствует ли понятиям занимаемая ими площадь? Близок ли человек, обладающий хорошо развитым Супер-эго, к «Личности», которой «не рождаются, а становятся»?

Задание № 9

Охарактеризуйте, как работают методы «глубинной психологии» - «метод свободных ассоциаций», «толкование сновидений», «гипноз»?

Задание №10

Чтобы разобраться в тайнах своей личности, нужно по заданию преподавателя сделать рисунок: Студенты по просьбе преподавателя стараются сами комментировать рисунки. (Рисунки не демонстрируются, а описываются преподавателем его «говорящие» элементы, без ссылок на автора).

Практическое занятие № 2

Эмоционально-волевая сфера личности

Цель занятия: выявить взаимосвязь и различие чувств и эмоций, их особенности, свойства и значение в жизни человека.

Рассматриваемые вопросы:

1. Общее понятие об эмоциях, чувствах и их видах.
2. Эмоциональные состояния.
3. Функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека.
4. Содержания высших чувств.
5. Развитие эмоциональной сферы личности и эмоциональная саморегуляция.

Задание №1

Обобщите смысл приведенных высказываний. Определите, что общего и различного в эмоциях и чувствах.

1. «Каждый день наступаю на одни и те же грабли... Дурость? Да нет, просто стабильности хочется...» (И.Матросов)
2. «Можно сколько угодно игнорировать фонарные столбы. Пока не врежешься». (Т.Китаева)
3. «Только дважды наступив на грабли, понимаешь, как они работают...» (Икар)

Задание № 2

Какое из приведенных ниже определений соответствует схематически изображенным эмоциям человека?

Ужас, равнодушие, горе, доброжелательность, грусть, неприступность, сострадание, недовольство, любопытство, презрение, интерес.

Задание № 3

Почему когда человек выплескивает свои эмоции посредством слез, то ему легче перенести горе?

Задание № 4

Завершите притчу и дайте объяснение описанному явлению.

«Куда ты идешь? – спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят, - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила только пять. Остальные умерли от...»

Задание № 5

Написать мини - сказку со счастливым концом в течение 5 минут. Преподаватель задает наводящие вопросы по сюжету сказки. Следует обращать внимание на нестыковки в сюжете сказки.

Задание № 6

Как выйти из конфликтной ситуации, не позволяя эмоциям брать верх над собой?

Задание №7

Человек нуждается в средствах эмоциональной разрядки, особенно тогда, когда невротическая ситуация носит затяжной характер. В связи с возможностями развития «болезней подавленных эмоций» (психосоматические заболевания) человеку необходим громоотвод для эмоций. Что может служить этим громоотводом? Подумайте над способами эмоциональной устойчивости. Используете ли вы аутогенную тренировку, включающую в себя упражнения на мышечное расслабление?

Задание № 8

Тренинг на регуляцию эмоционально – волевой сферы «Преврати себя в туман».

Задание № 9

Объясните, почему:

1. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются?
2. Чтобы подавить вспышку гнева, неплохо сосчитать до десяти?
3. Когда мы повторяем слово «лимон», во рту становится кисло?
4. Если весь день просидеть с унылым видом, то охватит меланхолия?

Задание № 10

Чтобы разобраться в тайнах своей души, нужно по заданию преподавателя нарисовать свой страх: Студенты по просьбе преподавателя стараются сами комментировать рисунки, преподаватель задает наводящие вопросы. Следует обращать внимание на содержание, цвет, размеры рисунка.

Практическое занятие № 3

Общение

Цель занятия: уяснить аспекты и функции общения, технику и приемы, механизмы действия обратной связи, факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать людей.

Рассматриваемые вопросы:

1. Общение - основа межличностных отношений.
2. Невербальная коммуникация.
3. Три стороны структуры общения.
4. Понятия: «перцепция», «идентификация», «рефлексия».
5. Барьеры общения.
6. Манипуляция в общении.

Задание № 1

Американские психологи провели забавный эксперимент: в огромном супермаркете девушка обращалась к разным людям с просьбой дать ей монетку для телефона – автомата. При этом к одним людям она в момент просьбы слегка прикасалась, а к другим – нет. Монетка была получена у 51 % «тронутых» и только у 29% тех, кого просили «без рук». (Возраст и пол роли не играли.)

Какие категории людей, на ваш взгляд, более чувствительны к случайным прикосновениям – мужчины или женщины, взрослые или дети, высоко – или низкостатусные субъекты, экстра - или интроверты?

Задание № 2

Как по вашему мнению влияет на людей «эффект ореола физической привлекательности»?

Задание № 3

Выберите правильный ответ из предложенных ниже.

Социальные роли связаны с ...

- а) социальным положением;
- б) поведением, которого ждут от человека члены группы;
- в) статусом в группе;
- г) фактическим поведением человека;
- д) их одобряемостью или неодобряемостью в обществе.

Задание № 4

Тренинг «Поговори со мной». Студенты разбиваются на пары. Дается тема для обсуждения. Студенты беседуют друг с другом.

- а) оба сидят.
- б) один стоит, а другой сидит.

Задание № 5

Охарактеризуйте с поведенческой стороны, перечисленные межличностные роли. Какие люди чаще других «исполняют» эти роли и почему? Можно ли добровольно принять на себя межличностную роль или избавиться от нее?

Козел Отпущения; Рубаха – парень; Добрый папочка; Ужасный ребенок; Жертва обстоятельств; Первая красавица; Эрудит; Золушка.

Задание № 6

Принятие позиции Ребенка, Взрослого или Родителя может характеризоваться рядом физических признаков. Определите, какую позицию занимаете вы и почему вы так считаете?

Задание № 7

Что говорят нам мимика и жесты? Выберите наиболее правильные на ваш взгляд варианты для следующих утверждений.

1. Вы считаете, что мимика и жесты это-

а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;

б) дополнение к речи;

в) предательское проявление нашего самосознания;

г) отпечаток культуры и происхождения, который трудно скрыть;

2. Когда люди видят человека в первый раз, то они обращают внимание в первую очередь на ...

а) одежду;

б) походку;

в) внешность;

г) осанку;

д) манеры;

е) речь;

ж) деятельность.

3. Если собеседник, говоря с вами, отводит глаза, то вы делаете вывод о его...

а) нечестности;

б) неуверенности в себе;

в) комплексе неполноценности;

г) сосредоточенности.

Задание № 8

Проанализируйте по приведенным примерам влияние на слушателя одновременно слов и жестов. Какие выводы можно сделать в описанных ситуациях? Как вы считаете, на какую информацию надо полагаться в случае явного расхождения вербальной и невербальной информации?

1. З. Фрейд, беседуя с пациенткой о том, как она счастлива в браке, заметил, что она бессознательно снимала с пальца и надевала обручальное кольцо.

2. Вы по пути решили навестить приятельницу, не предупредив ее заранее о своем визите: «Не помешаю? У тебя есть время? Мне надо кое-что тебе рассказать...» - «Ну что ты... заходи, конечно... Кофе будешь?». Хозяйка достала банку, насыпала кофе, плотно закрыла ее и спрятала на полку. «Так ты сейчас ничем не занята?» - «Для тебя у меня всегда найдется время...»

3. 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...» Делая плавные, округлые жесты обеими руками, он заверяет всех, что у него четкая, обдуманная программа

Задание № 9

Упражнение «Зеркало»

Студенты разбиваются на пары, становятся лицом к друг к другу. Задача одного из игроков – в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

Это упражнение – хорошее средство развития психологического контакта.

Задание № 10

Объясните цель следующего эксперимента.

В двух разных группах была продемонстрирована одна и та же фотография мужчины с разными комментариями. В первом случае на снимке был якобы преступник. Во – втором – положительный герой. Какими будут описания внешних данных мужчины с фотографии разными группами? Почему?

Практическое занятие № 4

Ощущение и восприятие

Цель занятия: дать представление об ощущениях, их происхождении, видах. Показать отличие восприятия от ощущений и основные свойства образа восприятия.

Рассматриваемые вопросы:

1. Возникновение ощущений.
2. Классификация ощущений.
3. Общие свойства ощущений.
4. Основные характеристики чувствительности анализаторов.
5. Сенсибилизация. Синестезия. Адаптация. Контраст. Сенсорная деривация.
6. Апперцепция.

Задание № 1

Положите перед собой кусочек меха, льда, ластик, металлический ежик для мытья посуды. Проведите этими вещами поочередно по лбу, носу, щекам, области декольте. Опишите свои ощущения.

Задание № 2

Почему, когда человек впервые идет по незнакомой местности, самостоятельно разыскивая дорогу, он без труда найдет ее вторично; если же он идет вместе со спутником, которому дорога хорошо известна, человеку трудно будет самостоятельно проделать этот путь в следующий раз?

Задание № 3

Из перечисленных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к предыдущим.

Ощущение, психика, осязание, познание, чувственный образ, отражение.

Задание № 4

О каких характеристиках ощущений и восприятий говорится в приведенных отрывках?

1. Видя какой-либо предмет, человек замечает не все присущие ему свойства, а лишь те, которые, так или иначе, отвечают его требованиям, интересам и чувствам. (А.Н. Леонтьев)
2. Чувства знакомят нас с состоянием нашего тела при посредстве ощущений, присущих нервам органов чувств; ощущение сообщает нашему сознанию не о качестве или состоянии внешних веществ (вещей), но о качестве, состоянии того или иного чувствующего нерва, вызванном внешними причинами (И.Мюллер)

Задание № 5

Дайте объяснение приведенному ниже явлению. В каких случаях возникает «сенсорный голод»? Можно ли сказать, что одним из необходимых

условий нормальной психической деятельности человека является известный минимум раздражителей, поступающих в мозг от органов чувств?

Задание № 6

Опишите комплекс ощущений, возникающих в приведенных ситуациях. Какие из них ощущаются сильнее, выступают на первый план и почему?

Вы проголодались и проходите мимо булочной; вам предстоит визит к стоматологу; вы гладите котенка: вам предстоит ответственное выступление на публике; вы пьете газированную воду; вы укололись о шип розы; вы опаздываете на важную встречу; вы зашли в подъезд старого неухоженного дома; вы плывете в море; вы вернулись домой после тяжелой физической работы; страдая от жары, вы наконец—то пьете ледяную воду.

Задание № 7

Представьте перед собой стакан, наполовину наполненный водой. Какой вариант ответа вы выберете: а) стакан наполовину пустой, б) стакан наполовину полный? Задумайтесь, в чем отличие этих ответов? Может ли ответ послужить своеобразным тестом, если да, то какое личностное качество по ответу можно определить?

Задание № 8

Известно, что один и тот же отрезок времени в разных ситуациях воспринимается по-разному. Объясните некоторые закономерности субъективной оценки времени человеком.

Задание № 9

Ведущий дает участникам задание превратиться в определенную вещь, погрузиться в ее мир, ощутить «характер». От лица этой вещи участники начинают рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Перевоплощения должны становиться более глубокими, когда совершенствуется искусство «переживать» предмет и видеть его изнутри. От поверхностных, чисто внешних описаний участники должны перейти к выражению настроений, чувств, жизненных философий. Чтобы вымысел облекся плотью, нужно наполнить образ не только красками, но и запахами, звуками, вкусом и фактурой. Если не выручит цепкая память на ощущения, то на помощь могут прийти синестезии.

Задание № 10

Восприятие предметов может быть ошибочным. Ошибки (иллюзии) обнаруживаются в деятельности различных анализаторов. В наибольшей мере известны зрительные иллюзии. Иллюзии имеют самые различные причины: практический опыт человека, особенности анализаторов, изменение условий восприятия, дефекты органов чувств и пр. При каких условиях прямые линии могут казаться изогнутыми; равные кубы - разными?

Практическое занятие № 5

Мышление и речь

Цель занятия: раскрыть природу и виды мышления, установить прямую связь между мышлением и речью.

Рассматриваемые вопросы:

1. Сущность мышления как познавательного процесса.
2. Логические операции (сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение).
3. Процессы мышления (суждение, умозаключение, определение понятий, индукция и дедукция)
4. Общее и отличное между мышлением и воображением.

Задание № 1

Прочитав слова каждого ряда, вычеркнуть «лишнее» слово и сказать, что объединяет оставшиеся слова:

1. Собака, корова, овца, лось, кошка;
2. Футбол, хоккей, ручной мяч, баскетбол, водное поло;

Какие мыслительные операции потребовались, чтобы прийти к правильным обобщениям? Чем отличался процесс обобщения первого и второго ряда слов в каждой группе? Взаимосвязаны ли мыслительные операции при решении задач?

Задание № 2

Какие из перечисленных слов характеризуют индивидуально- психологические особенности мышления?

Вязкость, умеренность, критичность, самостоятельность, зрелость, эмоциональность, инертность, креативность, стереотипность, глубина мысли, пытливость ума, быстрота мысли, системность, операциональность, логичность, достоверность, интуитивность, обязательность, смелость, оригинальность.

Задание № 3

Знание подобны сфере. Чем больше человек знает, тем больше увеличивается сфера и тем больше площадь ее соприкосновения с неизвестным. Не поэтому ли стало крылатым выражение Сократа: «Я знаю, что я ничего не знаю»? Пофилософствуйте на эту тему.

Задание № 4

Найдите правило (принцип), по которому подобраны числа, и допишите недостающие.

2 7 3 7 4 7 - - 6 7

27 30 - - 39 42 45 48 51 54
47 43 39 35 - - 23 19 15 11
3 6 7 14 - - 31 62 63 126

Задание № 5

Как зачеркнуть, не отрывая мела от доски, четыре точки квадрата тремя прямыми линиями и вернуться в исходную точку? Задание является своеобразным тестом на шаблонность мышления.

Задание № 6 (конкурс)

Леонардо да Винчи говорил, что детей нужно воспитывать так, чтобы, в каждом пятнышке на стене, в каждом облачке, бегущем по небу, он видел образ.

Начертите в тетради кружок, затем столько, сколько потребуется. Прибавьте к каждому кружку сколько угодно штрихов, чтобы получить как можно больше осмысленных законченных рисунков предметов. Убедитесь в том, что воссоздающее воображение может развертываться на основе схемы, чертежа. У кого больше получилось рисунков с задействованным кружком? Рисунки необходимо продемонстрировать.

Задание № 7

Закройте глаза, представьте зеленый луг и старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, заданный вами. Подойдите к нему, задайте любой, какой захотите вопрос и выслушайте ответ. Позади мудреца висит на ветке календарь, прочитайте на нем число. Затем откройте глаза и поделитесь фантазией с группой.

Задание № 8

Определите, о каких видах мышления идет речь во фрагментах, укажите на их особенности.

1. Видя идущий из трубы дым, мы можем сказать, что в доме топится печь, хотя этой печи не видим. Видя покореженную машину, мы можем сделать вывод, что она попала в аварию, хотя не были свидетелями этой аварии. Воспринимая одно, мы посредством имеющихся у нас знаний делаем выводы о другом.

2. – Где Италия? – спрашивал ее Лихонин

- Вот он. Сапог, - говорила Любка и торжествующе тыкала в Апеннинский полуостров.

- Швеция и Норвегия?

- Это собака, которая прыгает с крыши.

- Черное море?

- Башмак.

- Испания?
- Толстяк в фуражке. (А. Куприн)

Задание № 9

«Переведите» на язык научной психологии и прокомментируйте следующие афоризмы.

1. Опыт- дитя мысли, а мысль – дитя действия.
2. Сомнение есть начало мудрости (Аристотель)
3. Мудрость в том, чтобы отказаться от страданий там, где доказывают их необходимость. (Ж.Ж.Руссо)
4. Наша жизнь такова, какой наши мысли ее делают. (Марк Аврелий)
5. Человеку свойственно принимать пределы своего видения за границы мироздания (А. Шопенгауер)
6. Три пути ведут к знанию: путь размышления – это путь самый благородный, путь подражания – это путь самый легкий, а путь опыта - это путь самый горький (Конфуций).

Задание № 10

Двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжали свой путь. Как они это сделали?

Практическое занятие № 6

Внимание и память

Цель: раскрыть сущность внимания, его связь с другими психическими явлениями, в частности с памятью. Отразить процессы памяти.

Рассматриваемые вопросы:

1. Свойства внимания: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объем.
2. Роль внимания в познавательных процессах.
3. Значение памяти в жизни человека.
4. Процессы памяти.
5. Классификация памяти.
6. Развитие памяти.
7. Нарушение памяти.

Задание № 1

Ответьте, почему:

1. При малейшем шелесте в лесу охотнику мерещится дичь, беглецу - преследователи, трусу - опасность?
2. Световая реклама устроена так, что свет то загорается, то гаснет?
3. Летчики не могут одновременно низко вести самолет и отыскивать на земле мелкие предметы?
4. Находясь в гостях и будучи полностью поглощенным беседой с собеседником, вы моментально реагируете на свое имя, негромко произнесенное в другой группе гостей?

Задание № 2

В чем причины рассеянности? Гениальность делает людей невнимательными или внимание образует из них гениев?

1. Известна история, когда Н. Жуковский приходит к себе домой, звонит, и через дверь спрашивает хозяина, потом просит передать, что приходил Жуковский.
2. Однажды Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. А спустя некоторое время обнаружил, что держит в руках яйцо, а варит часы.
3. У известного математика Гильберта был званый вечер. Через некоторое время его жена попросила сменить галстук. Через час Гильберта обнаружили спящим в постели. Проснувшись, он вспомнил, что, сняв галстук, автоматически стал раздеваться дальше и, надев пижаму, лег в кровать.

Задание № 3

В приведенных примерах найдите произвольное внимание, вынужденное, эмоциональное, привычное, произвольное.

1. Врач даже у прохожих на улице замечает признаки распространенных заболеваний.
2. Дремлющие пассажиры поздней электрички вздрагивают от грохота встречного скорого поезда и после того, как тот прошел, некоторое время сохраняют бдительность.
3. Авиадиспетчер в течение смены внимательно следит за светящимися точками на экране дисплея.
4. Девушка, читающая перед сном мелодраму, забывает о времени, «проглатывая» страницу за страницей.
5. Студент, готовящийся к трудному экзамену по нелюбимому предмету, натывается на заинтересовавший его факт. С этого момента подготовка превращается в увлекательный процесс.

Задание № 4

Известно, что усталость, стресс, алкоголь, кофеин, табак, снотворное притупляют внимание, снижают память, замедляют реакцию, уменьшают способность к суждению. А как действуют эмоции? Приведите два противоположных примера из собственного опыта. Зависит ли внимание от времени суток?

Задание № 5

Определите, что особенно привлечет в выступлении депутата по телевидению филолога, психолога, политолога, простой народ.

Задание № 6

Какой из 3 групп учебный материал лучше запомнится?

- 1 группа: 1 раз прочитали, 2 раза пересказали по памяти.
- 2 группа: 2 раза прочитали; 1 раз пересказали по памяти.
- 3 группа: 3 раза прочитали, не пересказывая.

Задание № 7

Многие люди для лучшего запоминания прибегают к кратким записям. Почему такой прием способствует лучшему запоминанию материала?

Задание № 8

Для проведения опытов руководитель даёт серию слов с целью:

- 1) показать роль осмысленности восприятия в запоминании,
- 2) проследить зависимость запоминания от особенностей личности.

Проанализировать, какой вид запоминания имел здесь место? Что помогло произвольному запоминанию? Какой материал запоминается лучше?

Задание №9

Определите, в каких случаях память работает лучше или хуже.

Когда мы стареем; когда мы хотим показать себя с лучшей стороны; когда поглощены интересной работой; когда нас торопят; когда на нас давят обстоятельства; когда нас перебивают; когда нас переполняют чувства (гнев, возбуждение, восторг); когда устали и хотим спать; когда мы действуем в направлении сознательно поставленной цели; когда дефицит времени.

Задание № 10

Согласны ли вы со следующими высказываниями и почему?

1. Чаще всего человеком с хорошей памятью оказывается не тот, кто много и добросовестно зубрит, а тот, кто определил и понял специфику своего индивидуального стиля запоминания.
2. Объем усилий припоминания должен в три раза превосходить объем усилий запоминания.
3. Работа по закреплению информации в день ее восприятия во много раз легче, чем спустя хотя бы неделю, когда происходит не столько закрепление, сколько новое знакомство- забывание.

Поделитесь своими приемами запоминания, сокращающими муки в краткие дни перед экзаменом.

Студентам с каким типом памяти («слуховикам», «зрительникам», «моторникам») вы посоветуете способ заниматься вдвоем, втроем?

Практическое занятие № 7

Темперамент и характер

Цель занятия: дать представление о темпераменте, их видах, достоинствах и недостатках; показать отличие темперамента и характера, особенности и формирование характера.

Рассматриваемые вопросы:

1. Понятие о темпераменте и его видах.
2. Свойства темперамента и индивидуальный стиль деятельности.
3. Общее понятие о характере и его природе.
4. Структура характера.
5. Выразительные признаки характера.
6. Формирование характера.

Задание № 1

Четыре друга – холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик опоздали в театр. Как они поведут себя в этой ситуации?

- а) Скажет про себя следующее: «Ну, что же, мне, конечно, в очередной раз не повезло». И, заплакав, вернется домой.
- б) Вступит в спор с билетером, пытаясь проникнуть на свое место. Он будет уверять, что часы в театре спешат, что свет еще не потушен, что он никому не отдавит ноги и, может быть, даже попытается оттеснить билетера и прорваться в зрительный зал.
- в) Сразу оценит ситуацию, поймет, что в партер его не пустят и побежит вверх по лестнице на ближайший ярус.
- г) Подумает примерно так: «Ну, во-первых, большой трагедии не произошло... И потом, первый акт, как правило, вообще не интересен – актеры еще не разыгрались. Пойду-ка я спокойно в буфет, съем мороженое, а потом досмотрю спектакль в своем удобном бархатном кресле. Бежать на какие-то другие, жесткие скамейки – это уже совсем не по мне ...»

Задание № 2

В каких жизненных ситуациях темперамент раскрывается наиболее полно? Можно ли сделать вывод о темпераменте человека по каким-либо однократным проявлениям? Можно ли социальную ценность людей определять, исходя из типов темперамента?

Задание № 3

Вставьте вместо точек необходимые слова.

1. Характер человека проявляется в его поступках, в поведении и деятельности. Для изучения характера следует проанализировать...
2. Определенные профессии накладывают свой отпечаток на человека, на его индивидуально-психологические свойства, и в первую очередь на ...

3. Целостность ... достигается стержневыми, наиболее устойчивыми, доминирующими по силе и активности чертами.
4. В ... выражаются наиболее типичные, существенные особенности человека, знание которых позволяет в какой-то мере предвидеть, как человек будет поступать в тех или иных ситуациях.
5. От ... зависят особенности характера, определяющие динамику его проявления.

Задание № 4

Психические свойства личности могут быть условно объединены в три группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Классифицируйте понятия из приведенного списка по этим трем группам.

Настойчивый, реактивный, нежный, вспыльчивый, смелый, остроумный, сообразительный, трудолюбивый, честный, воспитанный, черствый, пылкий, отходчивый, красноречивый, суетливый, спокойный, непоседа, глупый, ленивый, находчивый, щедрый, недотепа, возбудимый, инициативный, богатство мимики, принципиальный, энергичный, деловой.

Задание № 5

Вставьте пропущенные названия темпераментов.

1. ... темперамент связан с принципиальностью, глубоким обдумыванием своих слов и действий.
2. ... темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.
3. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная.
4. ... долго раскачивается, приступая к деятельности, но выполняют ее качественно и ответственно.
5. ... темперамент присущ «людям мрачного нрава».
6. ... вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.
7. ... любит церемонии, общественную деятельность, натянут и напыщен, охотно протезирует (часто на словах) и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.
8. ... - шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.

Задание № 6

Проверьте, все ли правильно в приведенном отрывке?

Если попытаться кратко выразить суть различий, между характером, темпераментом и личностью, то можно сказать, что свойства темперамента отражают то, почему человек действует определенным образом, черты характера – что именно он делает, а качества личности – то, как он это делает.

Задание № 7

Попробуйте предположить, какие особенности и акцентуации характеров способствовали бы выбору и осуществлению названных видов деятельности.

Учитель математики, хирург, драматический артист, слесарь в домоуправлении, художник- абстракционист, поэт, продавец, рекламный агент, шпион, парикмахер, часовщик, водитель, шоумен, портниха, вор- карманник, клоун, лесничий, следователь, спасатель, садовод, дизайнер.

Задание № 8

Подтвердите или отвергните следующие суждения обоснованными доводами.

1. Характер формируют три фактора: наследственность, общественная среда, самовоспитание.
2. Характер - это окончательно сформировавшаяся воля. Воля есть сознательное и целенаправленное регулирование человеком своей деятельности. Важнейший этап волевого действия - это борьба мотивов («быть или не быть»)
3. Если, поставив себе цель и напрягая волю, вы не получаете в конечном счете удовлетворения, - знайте: вы насилуете свою природу, уродуете изумительное создание жизни – «высочайшую разумную машину» и, в итоге, приносите вред не только себе, но и обществу. (В. Пекелис)
4. Развивая волю, надо помнить об одном из важных законов жизни - законе целесообразности.
5. Чрезмерная воля, концентрируя все усилия в одной точке, не дает отклониться от жестко заданного направления.
6. Характер – величайший множитель человеческих способностей.

Задание № 9

Большинство черт характера можно объединить в группы: эмоциональные, моральные, волевые. Распределите по этим группам следующие черты характера: честность, коллективизм, вспыльчивость, самообладание, активность, смелость, сознание долга, целеустремленность, инициативность, уверенность, оптимизм, ответственность, чуткость, нежность, терпеливость, настойчивость, решительность, мужественность, внимательность.

Задание № 10

Функции регуляторов поведения личности выполняют ее мировоззрение, интересы, самооценка, характер, способности, уровень притязаний, установки, социальная роль, рефлексия.

Находите ли вы из всего перечисленного что- то лишнее? Подтвердите свой ответ рассуждениями, объясняя значения каждого приведенного в задании термина.

Практическое занятие № 8

Формирование и развитие личности

Цель: раскрыть сущность деятельности как необходимого условия психического развития личности.

Рассматриваемые вопросы:

1. Понятие личности.
2. Формирование и развитие личности.
3. Деятельность и ее мотивация.
4. Основные виды деятельности.

Задание №1

«Автопортрет»

Создавая портрет своей собственной души, надо помнить, что она живая, и любая крайность, выявленная психологическими тестами, это не застывшая смальта, а напряженное качество, содержащее в себе противоположности. Одни крайности при этом могут компенсироваться, дополняться другими и даже средневыраженными свойствами.

Большинство из нас соединяют в себе противоположные качества. Это надо учитывать при создании портрета личности.

Рекомендации:

1. Не бойтесь своих противоречий. В характерах бывают, казалось бы, невозможные сочетания: утонченность и стремление к независимости, застенчивость и властность.
2. Не стоит «загонять себя» в определенный тип личности. Важно не какое-то однозначное представление о себе, а преодоление стереотипа «несовместимости» несходных или противоположных качеств в одном человеке.
3. Необходимо помнить, что в конкретном поступке человека, как в фокусе линзы, сосредоточиваются самые различные мотивы, зачастую смутно осознаваемые им. Сотни разнообразных побуждений могут привести к одним и тем же следствиям. Для человека хуже всего брать за образец совершенно чуждый ему «тип личности».
4. Постигание подлинных масштабов своей личности в корне меняет отношение человека к себе, освобождая его от предрассудков обыденного сознания. А истинное знание есть не что иное, как преодоление заблуждений. Поэтому не пугайтесь того, что вам откроется бесконечная сложность собственной души.
5. Заглянуть в пространство собственной личности, которое скрыто от нас, поможет «Окно Джогари», где каждая личность имеет несколько «пространств».

«Окно Джогари»

Два американских психолога, Джозеф Лафт и Гарри Инграм, изобрели, казалось бы, простую схему, которая является удобным окном во внутренний мир познающей себя личности. Она так и называется «Окном Джогари». Воспользуемся им, чтобы заглянуть в то пространство личности, которое было до сих пор скрыто от нас.

«Каждый человек – по мнению авторов – несет в себе как бы четыре «пространства» своей личности.

Открытая зона (открытая для меня, и для других)	Слепая зона (закрытая для меня, открытая для других)
Закрытая зона (открытая для меня, закрытая для других)	Неизвестна зона (закрытая для меня, закрытая для других)

Подтвердите своими комментариями идею «Окна Джогари».

Задание №2

Одной из задач обучения является формирование умений и навыков, без которых невозможно мастерство, творческое выполнение любой деятельности. Продумайте: почему важнейшими условиями выработки навыков является наличие глубоких знаний по предмету? Какие навыки вы считаете необходимо сформировать у себя по изучаемому вами предмету? Как влияют на выработку новых навыков ранее сформированные? Какое значение для успешного овладения навыками имеет систематическое выполнение домашних заданий, соблюдение режима дня и т.д.?

Задание №3

Мотивы человека образуют иерархическую систему, которой определяется масштаб и характер личности человека. Попробуйте описать мотивационную сферу и ведущий мотив перечисленных исторических и литературных персонажей.

Коробочка (Н.Гоголь), Павка Корчагин (Н. Островский), мать Тереза, Галилео Галилей, Петр I, «Человек в футляре» (А. Чехов)

Задание № 4

«Переведите» на язык современной психологической науки и прокомментируйте следующие афоризмы:

1. Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. (Аристотель)
2. Статую красит вид, а человека – деяние его (Пифагор)

3. Если действовать не будешь, ни к чему ума палата (Ш. Руставели)
4. Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока и нужды.
(Ф. Вольтер)
5. Воля и труд человека дивные дивы творят. (Н. Некрасов).
6. Кто работает с любовью, тот вносит поэзию во всякую работу.
(Н. Чернышевский)

Задание №5

У человека, как предполагает Хейкхаузен, существует два основных типа поведения: избежание неудач и стремление к достижениям. Многие люди живут по принципу «как бы чего не вышло» («человек в футляре»), боятся наказаний, поэтому не могут по-настоящему реализовать свой потенциал.

Объясните, почему это происходит? Какой принцип приносит больше радости и счастья человеку, дает возможность самореализации и раскрытия творческих возможностей? Почему?

Задание № 6

Труд, учение и игра являются основными видами деятельности. Что объединяет и что отличает их друг от друга?

Задание № 7

«Кто я»

Человек с самого раннего детства привыкает характеризовать себя. На первом месте стоит, как правило, та характеристика, которая для него приемлема, а вот на последнем месте нередко оказывается та, к которой он не знает, как относиться, или относится плохо. Может оказаться очень интересным сравнить, какими словами определяете себя вы, а какими определяет вас ваш коллега или друг. Совпадают ли эти определения?

Несовпадения могут указать (хоть и очень грубо и приблизительно) на источник возможных конфликтов.

Сколько прилагательных вы написали, отвечая на вопрос «Какой я?» Обратите внимание на последнее слово и вспомните тот момент, когда вы закончили список. Что помешало вам его продолжить? Можете ли вы продолжить его сейчас? Если нет, то что вам мешает? Вы почувствовали беспокойство или раздражение?

Все это означает, скорее всего, что вы приблизились к осознанию тех своих особенностей, которые вам бы не хотелось в себе замечать, которые противоречат вашему представлению о себе. В психике человека есть механизмы, препятствующие осознанию в себе таких свойств и желаний, которые могут вызвать осуждение окружающих или самоосуждение. Они называются защитными механизмами, поскольку защищают сложившийся у человека образ себя самого и возможность хорошо к себе относиться.

Но каждый человек внутренне противоречив, в мире каждого есть нечто, способное вызвать общественное осуждение. Когда вы осознаете это и примите себя такими, каковы вы есть, вы обретете новые возможности для своего развития. Каждое ваше качество, каждая черта характера откроют вам какие-то возможности. Поэтому есть смысл найти и использовать их!

А может быть, вы остановились потому, что считаете, что все о себе написали? Спросите себя: «Неужели это все, что можно обо мне сказать?» И прислушайтесь к тому ответу, который даст вам ваш внутренний голос. Может быть, вам удастся услышать в себе некоторый спор. Как бы вы могли назвать спорящие стороны? Кто с кем и о чем спорит?

А может быть, вы прекратили записывать свои самоопределения с чувством, что очень многого о себе не сказали? Может быть, не сказали самого важного, но ... вы не умеете это выразить. Слишком тусклыми и сухими оказываются приходящие вам на ум слова, да и тех слишком мало. Продолжая диагностировать себя, вы получите возможность составить на себя психологическое досье и сравнить его содержание с результатами вашего первого упражнения. Не случилось ли так, что сначала вы примерили на себя «маску», а затем уже подумали, что действительно таковы?

Понаблюдайте за собой. Каждый раз, когда вы произносите слово «Я», остановитесь на секунду и подумайте, не звучит ли в вашей интонации тщеславие или высокомерие. Попробуйте и такое: формулируйте фразы не «я не хочу», а «мне бы не хотелось», не «я вам сейчас расскажу», а «давайте поговорим о...» и т.д.

Помните: когда «я» выставляется вперед, «когда оно старается либо подавить окружающее, либо занять неподобающее ему место, когда возникает культ своей личности, быть может бессознательный, но все равно – это главный мотив огромного количества зла, которое существует в мире. Если вы хорошенько подумаете и проанализируете многочисленные формы человеческого зла, вы увидите, что корень его почти всегда произрастает из самости. «Самость человека, ячество... Обратное ему – умение отдавать и служить» (А. Мень).

Задание № 8

Отправился старец в путь в поисках смысла жизни. Долго он бродил, наблюдая за людьми, их сходством и различием, стараясь понять, что им нужно в жизни для счастья. Однажды он встретил рабочих, возводящих стены здания, и спросил у одного из них: «Что ты делаешь»? Рабочий изумленно посмотрел на него, но все же ответил: «Камни таскаю». Слишком простым показался старцу ответ, и он с тем же вопросом обратился к другому рабочему. Ему был ответ: «На хлеб зарабатываю», что звучало не менее примитивно. Третий рабочий, хотя и выглядел уставшим, но вопрос зажег в его глазах искорки: «Я строю красивый дом, чтобы люди были им довольны и жили счастливо». Какой вариант ответа выбрали бы вы?

Задание №9

Психолог Е. Климов все профессии разделил на 5 типов: «Человек - человек», «Человек - художественный образ», «Человек - техника», «Человек - природа», «Человек - знаковая система». В серии сборников «Человек и профессия» описание каждой из профессий включает перечень необходимых профессиональных действий, характеристику требований профессии к личностным свойствам (монтажника, инженера, декоратора и т.д.), характеристику условий труда.

Почему описание деятельности людей разных профессий дается именно по этим параметрам?

Задание № 10

Выберите наиболее понравившееся вам высказывание о качествах личности, которыми вам бы хотелось обладать. Почему? Приведите убедительные примеры из литературы, своего жизненного опыта, подтверждающие, к чему может привести отсутствие подобного качества.

1. Где есть воля, там есть и путь (Пифагор)
2. Человек без принципов и воли похож на корабль, у которого нет руля и компаса, он меняет свое направление с каждой переменной ветра. (Смойльс).
3. Человек бодрый и самоуверенный в такой же степени умеет подчинить судьбу, в какой степени судьба вертит и швыряет в разные стороны людей растерянных и слабых. (А. Куприн)
4. Человек без воли – игрушка в руках всякого проходимца. (Н. Крупская)
5. Мощный дух спасает расслабленное тело. (Гиппократ).
6. О мужественное сердце разбиваются все невзгоды. (Сервантес)
7. Воспитай волю – это браня, сохраняющая разум. (Абай Кунанбаев).

Литература

1. Аверченко А. Управление общением. М., 1999.
2. Гамезо М., Домашенко И. Атлас по психологии. М., 1986.
3. Досуг в кругу семьи. М., 1998.
4. Елисеев О. Практикум по психологии личности. С – П., 2000.
5. Жемчужины мысли народной. Ташкент, 1972.
6. Князева М. Ключ к самосозиданию. М., 1990.
7. Королева З. Психологические тесты для всех. М., 2001.
8. Кьелл Рудестам. Групповая психотерапия. М., 1993.
9. Лупьян Я. Барьеры общения, конфликты, стресс. Минск, 1986.
10. Менделевич В. Как предупредить невроз. Казань, 1998.
11. Немов Р.С. Общая психология. Кн. 1. М., 2000.
12. Пекелис В. Твои возможности, человек. М., 1974.
13. Практикум по общей психологии / Под ред. А. Щербакова /
14. Сапогова Е. Задачи по общей психологии. М., 2001.
15. Сергеечева В. Азы общения. Стратегия и тактика. С – П., 2002.
16. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения. М., 1998.
17. Энциклопедия практического самопознания / Сост. и автор коммент. А. Красило. М., 1994.

ПСИХОЛОГИЯ
Методическое руководство для студентов Института Управления и Бизнеса
дневной формы обучения

Составители *Мирюкова Н.П., Абдусаматова Ж.К.*

Тех. редактор *Бейшеналиева А.И.*

Подписано к печати 09.06.2011 г. Формат бумаги 60x84¹/₁₆.
Бумага офс. Печать офс. Объем 1,75 п.л. Тираж 50 экз. Заказ 240. Цена 27,8 с.

Бишкек, ул. Сухомлинова, 20. ИЦ “Техник” КГТУ им. И. Раззакова, т.: 54-29-43
e-mail: beknur@mail.ru