



ПУ Колледж имени Михаила

Чакира, Комрат

Кафедра психологии, педагогики и частных методик

КУРС ЛЕКЦИЙ

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ



Автор
Главчева Алёна

2025

Утверждено:

Заседание кафедры: Протокол № 1 от 28.08.2025

Научно - методический совет: Протокол №2 от 04.09.2025

Автор:

Алёна Главчева

магистр педагогических наук

преподаватель психологии

1 дидактическая степень

ПУ Колледж имени Михаила Чакира, Комрат

Рецензент:

Елена Боаги

преподаватель психологии

высшая дидактическая степень

ПУ Колледж Алексея Матеевича, Кишинев

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 3 |
| Тема 1. Психика как объект изучения психологии | 4 |
| Тема 2. Психология как наука | 6 |
| Тема 3. Методы исследования в психологии | 9 |
| Тема 4. Ощущения | 12 |
| Тема 5. Восприятие | 15 |
| Тема 6. Представления | 18 |
| Тема 7. Память | 20 |
| Тема 8. Мышление | 22 |
| Тема 9. Внимание | 25 |
| Тема 10. Воображение | 27 |
| Тема 11. Речь | 29 |
| Тема 12. Общение | 30 |
| Тема 13. Невербальные средства коммуникации | 32 |
| ТЕСТЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ | 34 |
| Библиография | 50 |

ВВЕДЕНИЕ

В условиях модернизации системы образования Республики Молдова особое внимание уделяется формированию у учащихся не только профессиональных компетенций, но и личностных, социальных и коммуникативных навыков. Психологическая подготовка учащихся становится важным компонентом их общего и профессионального развития, способствующим успешной адаптации в образовательной среде и последующей профессиональной деятельности.

Настоящее методическое пособие по дисциплине «Общая психология» предназначено для учащихся учреждений профессионально-технического образования Республики Молдова. Содержание пособия разработано в соответствии с kurikulumом по дисциплине и образовательными стандартами, действующими в системе профессионального образования, и ориентировано на формирование базовых психологических знаний и умений, необходимых будущему специалисту.

В пособии последовательно раскрываются основные разделы общей психологии: психика как объект научного изучения, психические процессы (ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение), речь и общение, а также невербальные средства коммуникации. Теоретический материал представлен в доступной форме, сопровождается примерами из повседневной и профессиональной жизни, а также практическими заданиями, направленными на активизацию познавательной деятельности студентов.

Теоретическая значимость пособия заключается в формировании у учащихся научного представления о психике и закономерностях психической деятельности человека. Освоение учебного материала способствует развитию психологического мышления, расширению кругозора, пониманию особенностей поведения и внутреннего мира личности. Пособие обеспечивает основу для дальнейшего изучения психолого-педагогических дисциплин и формирования профессионального мировоззрения обучающихся.

Практическая значимость пособия проявляется в его ориентированности на применение психологических знаний в учебной, социальной и профессиональной деятельности. Практические задания, кейсы и вопросы для саморефлексии способствуют развитию навыков самопознания, саморегуляции, эффективного общения и взаимодействия в коллективе. Полученные знания помогают учащимся лучше адаптироваться к условиям обучения, осознанно выстраивать межличностные отношения и повышать качество профессиональной подготовки.

Использование данного методического пособия способствует формированию психологической культуры учащихся, развитию ответственности за собственное поведение и успешной интеграции в профессиональную и социальную среду Республики Молдова.

Тема 1

Психика как объект изучения психологии.

План:

1. Психика как объект изучения психологии
2. Функции психики
3. Структура психики (психические явления)
4. Отличия психики человека и животного
5. Факторы, разрушающие и развивающие психику

Психика — это совокупность внутренних процессов и состояний, с помощью которых человек воспринимает окружающий мир, осознаёт происходящее, регулирует своё поведение и взаимодействует с другими людьми.

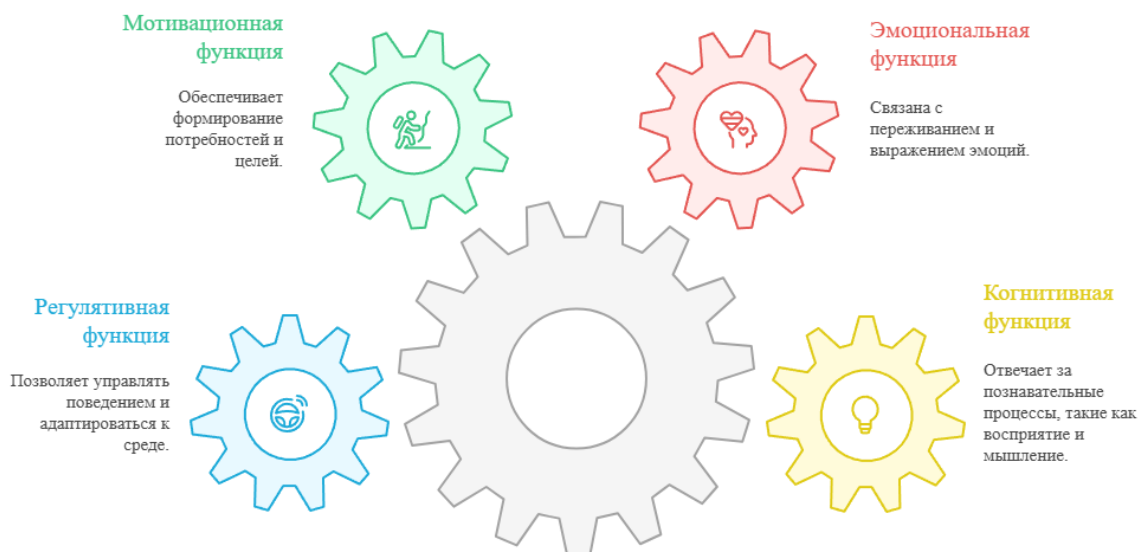
Психика позволяет человеку:

- ориентироваться в окружающей среде;
- отражать реальность в форме образов, мыслей и чувств;
- осознанно действовать и принимать решения.

В психологии психика рассматривается как **основной объект изучения**, так как именно она определяет особенности мышления, эмоциональных переживаний и поведения человека.

Психика выполняет несколько взаимосвязанных **функций**, обеспечивающих целостность психической жизни человека.

Функции психики



Все психические явления принято разделять на три основные группы:

1. Психические процессы — динамические проявления психики, обеспечивающие отражение реальности.

2. Психические состояния — относительно устойчивые состояния психической деятельности в определённый период времени: бодрость, усталость, тревожность, стресс, вдохновение и т.д.

3. Психические свойства личности — устойчивые индивидуальные особенности человека, формирующиеся в процессе жизни.



Психика животных и человека имеет общие биологические основы, однако между ними существуют принципиальные различия.

| Психика животного | Психика человека |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| Основана на инстинктах | Осознанная и социально обусловленная |
| Ограничена конкретной ситуацией | Способна к абстрактному мышлению |
| Отсутствует самосознание | Развито самосознание и рефлексия |
| Нет речи как средства мышления | Речь как основа мышления и общения |

Человеческая психика формируется под влиянием общества, культуры, обучения и воспитания.

Практические задания:

1. Сформулируйте 3 аргумента «Почему необходимо изучать психику человека?»
2. Назовите факторы, разрушающие психику.
3. Назовите факторы, развивающие психику.

Тема 2

Психология как наука.

План:

1. Психология как наука: объект, предмет и задачи
2. История развития психологии
3. Основные отрасли психологии

Психология — это наука, изучающая поведение и психические процессы человека и животных.

Объект психологии — человек и животные как носители психики.

Предмет психологии — психические процессы, состояния и свойства личности, а также закономерности поведения.

Психология изучает, как человек думает, чувствует, действует и взаимодействует с окружающим миром.

Основные **задачи** психологии:

1. Описание психических процессов. Психология стремится изучить и систематизировать психические явления, такие как восприятие, внимание, память, мышление, эмоции, воля и поведение человека.

Цель: создать научное описание того, как человек воспринимает, обрабатывает информацию и реагирует на окружающий мир.

Примеры:

- Исследование того, как люди запоминают информацию (виды памяти: кратковременная, долговременная).
- Наблюдение за эмоциональными реакциями детей на различные ситуации.

Практическое значение: помогает педагогам, психологам и медикам понимать, как развиваются психические процессы и какие закономерности характерны для разных возрастных групп.

2. Объяснение поведения и психических явлений. После того как психические процессы описаны, психология пытается выявить причины и механизмы психической деятельности.

Цель: понять, почему человек ведёт себя определённым образом, какие факторы влияют на его решения, эмоции и реакции.

Примеры:

- Почему подросток испытывает тревогу перед экзаменом (влияние стресса и самооценки).
- Почему человек улыбается в определённых социальных ситуациях (социальные нормы и эмоции).

Практическое значение: позволяет психологам, педагогам объяснять поведение и корректировать его при необходимости.

3. Предсказание поведения и психических состояний. Психология помогает прогнозировать реакцию человека в разных ситуациях, используя знание психических процессов и закономерностей поведения.

Цель: предвидеть, как человек отреагирует на стресс, обучение, взаимодействие с другими людьми, новые условия.

Примеры:

- Прогнозирование реакции ребёнка на новую методику обучения.
- Оценка риска конфликтной ситуации в коллективе и предсказание реакции участников.
- Предсказание поведения пациентов при различных психических расстройствах.

Практическое значение: это позволяет разрабатывать профилактические меры, образовательные программы, психологическую поддержку и снижать возможные негативные последствия.

4. Коррекция и развитие психики и поведения. Психология не только описывает и объясняет, но и помогает человеку развиваться, исправлять ошибки в поведении и улучшать психическое состояние.

Цель: обеспечить адаптацию человека к окружающей среде, повышение личной эффективности и развитие навыков.

Примеры:

- Психотерапия для коррекции тревожных или депрессивных состояний.
- Развитие памяти, внимания или мышления у школьников с помощью специальных упражнений.
- Тренинг эмоционального интеллекта для повышения эффективности общения в коллективе.

Практическое значение: задача важна для образования, профессионального роста, улучшения качества жизни и социальной адаптации.

Основные задачи психологии взаимосвязаны:

1. **Описание** — что происходит в психике;
2. **Объяснение** — почему это происходит;
3. **Предсказание** — что произойдет в будущем;
4. **Коррекция и развитие** — как улучшить или изменить психическое состояние и поведение.

Эти задачи позволяют эффективно изучать, понимать и использовать знания о психике человека в жизни, обучении и профессии.

Развитие психологии прошло несколько основных *этапов*.

| Период | Название этапа | Смысл психологии | Известные представители |
|-------------------------|----------------------------------|---|--|
| Древность – XVII в. | Психология как наука о душе | Психика рассматривалась как нематериальная душа | Платон Аристотель |
| XVII–XIX вв. | Психология как наука о сознании | Изучение сознательных переживаний человека | Р. Декарт, В. Вундт |
| Начало XX в. | Психология как наука о поведении | Исследование внешнего поведения | Дж. Уотсон Б. Скиннер |
| XX в. – настоящее время | Современная психология | Изучение психики, поведения и деятельности | З. Фрейд Л.С. Выготский Ж. Пиаже |

Современная психология включает множество *отраслей*, каждая из которых изучает определённую сферу психической жизни.

Отрасли психологии



Практические задания:

1. Определите область применения психологии в различных профессиях.
 - врач
 - продавец
 - менеджер
 - спортсмен
2. Выберите одну отрасль психологии и составьте небольшой кейс (ситуационную задачу), которую можно решить с помощью психологических знаний.

Тема 3

Методы исследования в психологии.

План:

1. Наблюдение
2. Опрос как метод исследования
3. Эксперимент
4. Тестирование
5. Биографический метод
6. Анализ продуктов деятельности

Методы исследования в психологии — это научные инструменты и подходы, которые используются для изучения психических процессов, состояний и поведения человека.

Методы помогают психологу:

- получать объективную информацию;
- объяснять психические явления;
- делать выводы и прогнозы.

Для повышения достоверности результатов часто применяется комплекс методов, дополняющих друг друга.

1. Наблюдение

Наблюдение — это метод целенаправленного и систематического изучения поведения человека в естественных или специально организованных условиях без активного вмешательства исследователя.

Суть метода: фиксируются внешние проявления психики: действия, реакции, мимика, речь.

Виды наблюдения:

- открытое и скрытое;
- включённое и невключённое;
- сплошное и выборочное.

Пример: наблюдение за поведением учащихся на уроке с целью изучения внимания и активности.

2. Опрос

Опрос — это метод получения психологической информации через вопросы, адресованные испытуемому.

Анкетирование — письменная форма опроса, при которой испытуемый самостоятельно отвечает на заранее подготовленные вопросы.

Виды вопросов:

- закрытые — выбор ответа из предложенных вариантов;

- открытые — самостоятельный развернутый ответ.

Преимущества:

- возможность опроса большого количества людей;
- анонимность;
- простота обработки данных.

Недостатки:

- невозможность уточнения ответов;
- риск формального отношения к вопросам.

Пример: анкетирование студентов для определения уровня учебной мотивации.

Устный опрос — форма исследования, основанная на непосредственном общении исследователя с испытуемым.

Формы устного опроса:

- беседа — свободное или полуструктурированное общение;
- интервью — целенаправленный опрос по заранее составленному плану.

Преимущества:

- возможность уточнять ответы;
- наблюдение за невербальными реакциями;
- более глубокое понимание личности.

Недостатки:

- требует больше времени;
- возможное влияние личности исследователя.

Пример: интервью с обучающимся для выявления причин трудностей в обучении.

3. Эксперимент

Эксперимент — метод исследования, при котором психолог целенаправленно изменяет условия для изучения психических процессов.

Суть метода: установление причинно-следственных связей между условиями и поведением.

Виды эксперимента:

- лабораторный — проводится в специально созданных условиях;
- естественный — осуществляется в привычной среде.

Пример: изучение влияния уровня шума на концентрацию внимания студентов.

4. Тестирование

Тестирование — метод количественной оценки психологических характеристик с помощью стандартизированных заданий.

Суть метода: измерение уровня развития определённых качеств личности.

Виды тестов:

- интеллектуальные;
- личностные;
- профессиональные;
- проективные.

Пример: тест на уровень тревожности или профессиональных склонностей.

5. Биографический метод

Биографический метод — способ изучения личности через анализ жизненного пути человека.

Суть метода: выявление влияния условий жизни, воспитания и обучения на развитие личности.

Источники информации:

- автобиографии;
- дневники;
- интервью;
- воспоминания близких.

Пример: анализ жизненной истории известного человека с целью выявления факторов его успеха.

6. Анализ продуктов деятельности

Анализ продуктов деятельности — метод исследования, основанный на изучении результатов деятельности человека.

Суть метода: психолог делает выводы о психических особенностях личности по созданным продуктам.

Примеры продуктов деятельности:

- рисунки;
- сочинения;
- проекты;
- поделки;
- тетради.

Пример: анализ детских рисунков для определения эмоционального состояния ребёнка.

Методы психологического исследования позволяют всесторонне изучать психику и поведение человека. Грамотный выбор и сочетание методов обеспечивают научную достоверность и практическую ценность полученных результатов.

Практические задания:

1. Определите, какой метод исследования наиболее подходит в каждой ситуации:
 - ✓ Изучение поведения учащихся на перемене.
 - ✓ Выявление уровня тревожности перед экзаменом.
 - ✓ Исследование влияния усталости на внимание.
 - ✓ Анализ творческих работ обучающихся.
2. Проведите психологическое исследование по плану:
 - ✓ Цель исследования
 - ✓ Выбранный метод
 - ✓ Результаты
 - ✓ Выводы

Тема 4

Ощущения.

План:

1. Понятие ощущений
2. Функции ощущений
3. Виды ощущений
4. Пороги ощущений
5. Явления ощущений
 - адаптация
 - синестезия
 - сенсibilизация

1. Понятие ощущений

Ощущение — это один из основных психических процессов, посредством которого происходит отражение отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутреннего состояния организма в сознании человека.

Ощущения являются первым этапом познания, так как именно через органы чувств человек получает первичную информацию о мире.

Пример: через зрение мы воспринимаем цвет и форму предметов, через слух — звуки, через осязание — температуру и фактуру.

2. Функции ощущений

Сигнальная функция Ощущения предупреждают человека об изменениях во внешней среде или состоянии организма.

Пример: боль при ожоге сигнализирует об опасности.

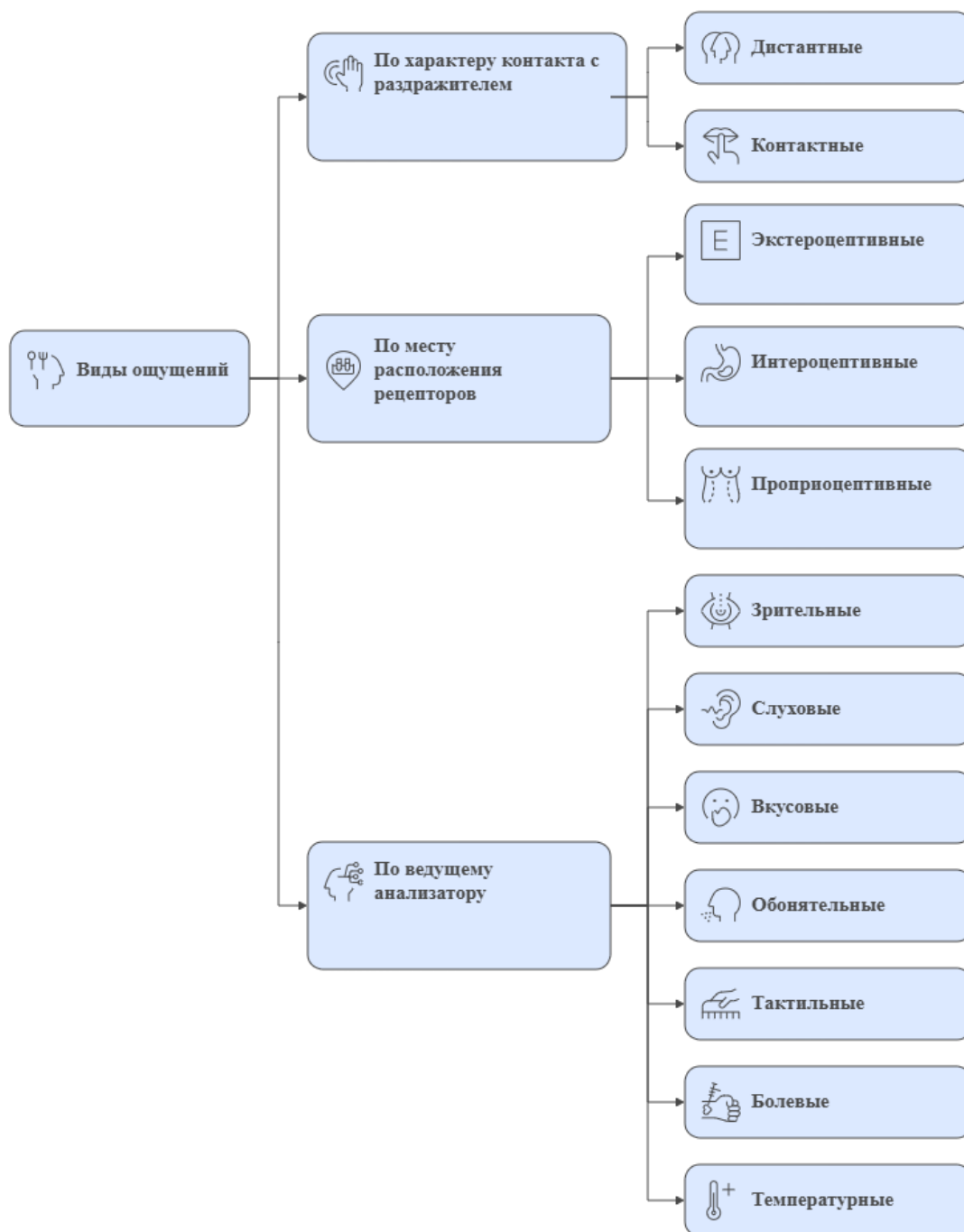
Информационная функция Обеспечивает поступление сведений о внешнем мире и внутренних процессах организма.

Пример: зрение даёт информацию о форме и цвете предметов.

Регуляционная функция Ощущения участвуют в управлении поведением и деятельностью человека.

Пример: ощущение усталости побуждает к отдыху, чувство голода — к поиску пищи.

3. Виды ощущений



4. Пороги ощущений

Нижний порог ощущений — минимальная величина раздражителя, которую человек способен ощутить.

Верхний порог ощущений — максимальная величина раздражителя, при которой ощущение ещё возможно без боли и повреждения.

Пороги ощущений индивидуальны:

- собаки слышат звуки, недоступные человеку;
- орлы видят предметы на большом расстоянии;
- один человек ощущает запах, который другой не замечает.

5. Явления ощущений

Адаптация — это приспособление организма и органов чувств к воздействию раздражителей внешней среды.

Виды адаптации:

- физиологическая — привыкание органов чувств (шум, освещение, температура);
- социальная — приспособление к новому коллективу, условиям жизни;
- профессиональная — привыкание к новой профессии и обязанностям.

Синестезия — это возникновение ощущений, характерных для одного анализатора, под влиянием раздражителя, воздействующего на другой.

Примеры:

- «бархатный голос»;
- «тёплые» и «холодные» цвета;
- «тёмный» или «яркий» звук.

Различают зрительно-слуховые, слухо-вкусовые, слухо-зрительные формы синестезии.

Сенсибилизация — это повышение чувствительности органов чувств под влиянием физиологических и психологических факторов.

Изменения чувствительности зависят:

- от возраста (повышенная чувствительность к громким звукам);
- от утомления;
- от типа высшей нервной деятельности (у меланхоликов выше чувствительность);
- от настроения и эмоционального состояния;
- у беременных — из-за гормональных изменений.

Ощущения являются основой познания окружающего мира и необходимым условием деятельности человека. Понимание особенностей ощущений помогает эффективнее обучаться, работать, общаться и адаптироваться к различным условиям жизни.

Практические задания:

1. Определите, о каком явлении ощущений идёт речь:

- а) При виде лимона у человека выделяется слюна и ощущается кислый вкус.
- б) Музыкант различает звуки с разницей в 1/8 тона.
- в) Человек перестаёт ощущать жёсткие контактные линзы через некоторое время.
- г) Китайские школьники различают более 30 оттенков цветов в радуге.
- д) Почему водители не обращают внимания на игрушки на лобовом стекле?
- е) Почему человек прикрывает глаза, когда внимательно прислушивается?
- ж) Почему человек не замечает тиканья часов в комнате?

2. Придумайте и опишите развивающую игру для детей, направленную на развитие определённых видов ощущений (зрительных, слуховых, тактильных и др.).

В описании укажите:

- ✓ цель игры;
- ✓ необходимые материалы;
- ✓ алгоритм;
- ✓ какие ощущения развиваются и каким образом.

3. Напишите 3–5 аргументов на тему:

«Как понимание ощущений поможет мне в моей будущей профессиональной деятельности?»

Тема 5

Восприятие

План:

1. Понятие восприятия
2. Свойства восприятия
3. Виды восприятия
4. Иллюзии восприятия
5. Ведущий канал восприятия

1. Понятие восприятия

Восприятие — это психический процесс целостного отражения предметов, ситуаций или событий при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Восприятие позволяет человеку видеть мир как единое целое, а не как совокупность отдельных ощущений. Например, глядя на яблоко, человек воспринимает не только цвет или форму, а предмет в целом, с его значением и назначением.

Восприятие опирается на ощущения, но не сводится к их сумме.

Восприятие отличается от ощущений рядом признаков:

- отражает целостный образ предмета, а не отдельные свойства;
- связано с предметом, имеющим форму, размер и значение;
- включает опыт, знания и прошлые впечатления человека;
- имеет осмысленный характер;
- тесно связано с мышлением и речью.

2. Свойства восприятия

Предметность. Восприятие всегда направлено на конкретный объект. Человек воспринимает предметы, а не отдельные ощущения.

Целостность. Образ предмета формируется как единое целое, даже если часть информации отсутствует.

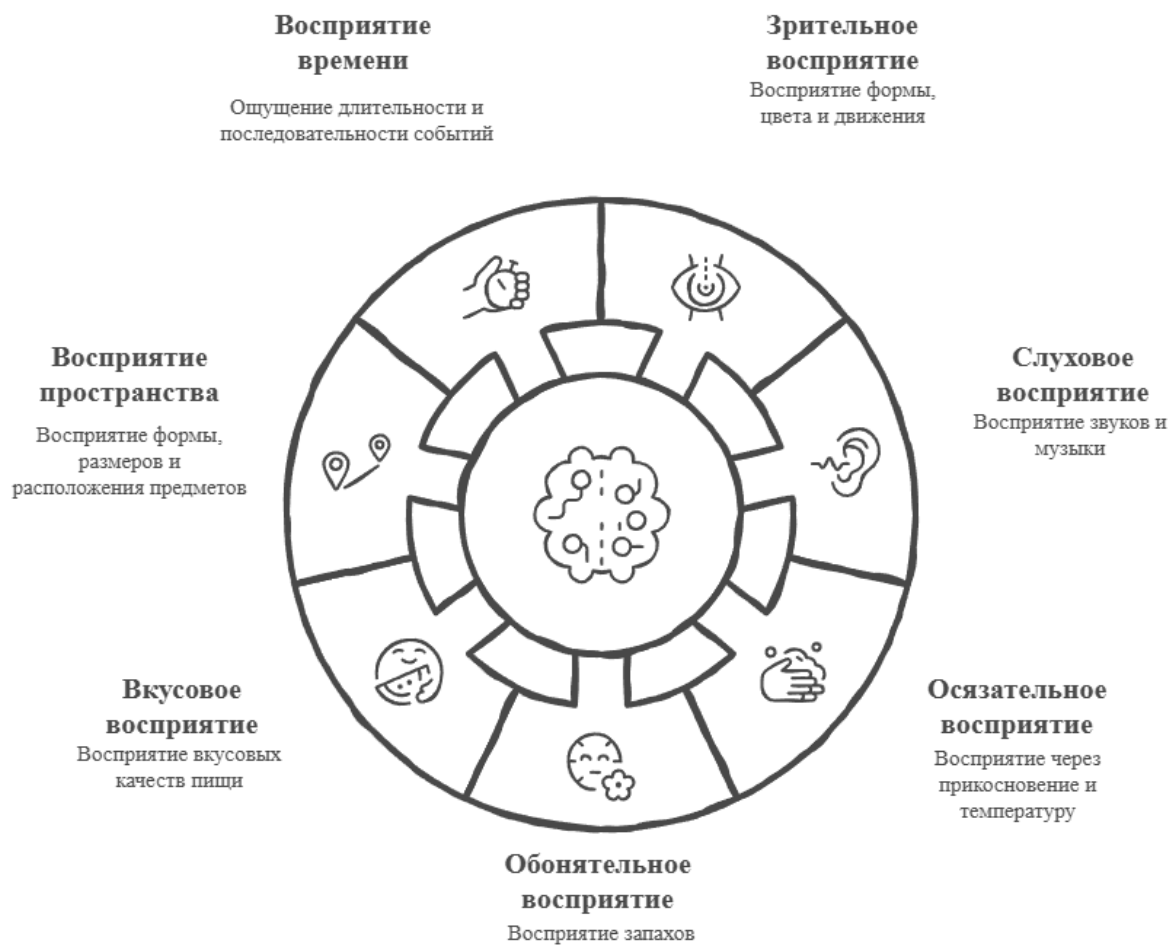
Структурность. Восприятие основывается на выделении главных элементов и связей между ними.

Константность. Способность воспринимать предметы как относительно постоянные по форме, цвету и величине, несмотря на изменение условий.

Осмысленность. Восприятие связано со значением и смыслом предметов, опирается на опыт и знания человека.

3. Виды восприятия

Виды восприятия



4. Иллюзии восприятия

Иллюзии восприятия — это искажённое или ошибочное восприятие реальных объектов.

Причины иллюзий:

- особенности работы органов чувств;
- влияние опыта;
- условия восприятия;
- эмоциональное состояние.

Примеры:

- оптические иллюзии (линии одинаковой длины кажутся разными);
- миражи;
- «ломаная» палка в воде;
- иллюзии движения в статичных изображениях.

Иллюзии — нормальное явление и не являются признаком психических нарушений.

5. Ведущий канал восприятия

У каждого человека может преобладать определённый ведущий канал восприятия.

Визуалы

- лучше воспринимают информацию через зрение;
- любят схемы, таблицы, изображения;
- часто используют выражения «я вижу», «понятно».

Аудиалы

- лучше воспринимают информацию на слух;
- легко запоминают объяснения и музыку;
- часто говорят «я слышал», «звучит логично».

Кинестетики

- воспринимают информацию через движения и ощущения;
- лучше учатся через практику;
- используют выражения «я чувствую», «мне удобно».

Знание ведущего канала восприятия помогает эффективнее учиться и взаимодействовать с другими людьми.

Ведущий канал восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический) помогает понять, как человек лучше воспринимает информацию.

Примеры применения:

1. *Образование и обучение.* Учитель подбирает методику подачи материала: наглядные схемы для визуалов, аудиозаписи для аудиалов, практические задания для кинестетиков.
2. *Психология и коучинг.* Индивидуальные подходы к обучению и развитию навыков, повышение мотивации.
3. *Маркетинг и реклама.* Подбор визуальных, звуковых или тактильных элементов для эффективного донесения информации до целевой аудитории.
4. *Коммуникация и управление.* Руководитель учитывает стиль восприятия сотрудников для передачи инструкций и обучения.
5. *Медицина и реабилитация.* Разработка программ восстановления после травм или обучения новым навыкам с учётом ведущего канала восприятия.

Восприятие обеспечивает целостное и осмысленное отражение мира. Оно тесно связано с ощущениями, мышлением и опытом человека и играет ключевую роль в обучении, общении и профессиональной деятельности.

Практические задания:

1. Заполните таблицу «Отличия ощущений и восприятия».
2. Приведите примеры иллюзий восприятия из повседневной жизни и объясните их причины.
3. Определите свой ведущий канал восприятия и объясните, как это может помочь вам в обучении.

Тема 6

Представления

План:

1. Понятие представления
2. Свойства представлений
3. Виды представлений
4. Значение представлений в жизни человека
5. Феномен «ложных воспоминаний»

1. Понятие представления

Представление — это психический процесс, который позволяет сохранять и воспроизводить образ ранее воспринимаемого объекта или явления без непосредственного воздействия на органы чувств.

Представления помогают человеку:

- мыслить о предметах, событиях и явлениях, которых нет в данный момент;
- планировать действия;
- решать проблемы, опираясь на прошлый опыт.

Пример: Вы можете представить запах свежей выпечки, хотя находитесь в другой комнате.

2. Свойства представлений

1. **Яркость** — насыщенность и детальность образа; может зависеть от силы первоначального восприятия. *Пример:* представление солнечного пляжа летом более яркое, чем унылого зимнего пейзажа.

2. **Устойчивость** — способность образа сохраняться в памяти длительное время. *Пример:* вы помните лицо друга спустя годы.

3. **Произвольность** — возможность сознательно вызвать образ в памяти. *Пример:* нарисовать в воображении план квартиры, где вы жили в детстве.

4. **Обобщенность** — представления могут включать не отдельный объект, а типичный образ явления. *Пример:* представление «собака» включает черты разных собак, а не конкретного животного.

3. Виды представлений



4. Значение представлений в жизни человека

- Помогают планировать действия и предвидеть последствия.
- Участвуют в развитии мышления и памяти.
- Используются при творческой деятельности.
- Часто сопровождают ежедневные размышления: вспоминание событий, образов, действий.

Пример: Представляя маршрут, вы заранее планируете путь до колледжа, избегая пробок.

5. Феномен «ложных воспоминаний»

Ложные воспоминания — это явление, при котором представление о событии отличается от реальности.

Причины:

- влияние чужих рассказов;
- смешение фактов и фантазии;
- эмоциональная окраска воспоминаний.

Пример: человек может быть уверен, что видел определённое событие, хотя на самом деле оно произошло иначе или не происходило вовсе.

Практические задания:

1. Составьте таблицу сравнительной характеристики трёх сенсорных психических процессов: ощущения, восприятие, представления.
2. Как часто вы используете представления в своей жизни? Приведите примеры.
3. Опишите случай, когда представление могло создать «ложное воспоминание».

Тема 7

Память

План:

1. Понятие памяти
2. Функции памяти
3. Виды памяти
4. Процессы памяти

1. Понятие памяти

Память — это психический процесс, обеспечивающий сохранение, воспроизведение и узнавание прошлого опыта человека.

Память позволяет человеку учиться, адаптироваться, сохранять опыт и строить поведение в настоящем и будущем.

2. Функции памяти

Сохранение опыта — позволяет использовать приобретённые знания и навыки.

Примеры:

- Ребёнок запоминает правила дорожного движения и применяет их при переходе улицы.
- Студент вспоминает формулы, изученные на уроках, при решении задач.
- Мастер использует навыки, приобретённые на практике, при выполнении новой работы.

Идентичность — формирует чувство личной истории и уникальности личности.

Примеры:

- Воспоминания о детстве помогают формировать личность и взгляды на жизнь.
- Воспоминание о достижениях мотивирует к дальнейшему развитию.
- Личные переживания и опыт формируют индивидуальный стиль поведения и принятия решений.

Обучение и развитие — обеспечивает накопление знаний и умений, способствует интеллектуальному и эмоциональному росту.

Примеры:

- Запоминание слов и грамматики при изучении иностранного языка.
- Освоение музыкального инструмента через последовательное повторение и закрепление материала.
- Развитие логического мышления через решение задач и запоминание алгоритмов.

3. Виды памяти

| Характеристика | Двигательная | Эмоциональная | Образная | Словесно-логическая |
|--------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------|
| Запоминаемая информация | Движения и навыки | Чувства и переживания | Образы и визуальные впечатления | Слова, числа, факты |
| Длительность закрепления | Мгновенная | Кратковременная | Долговременная | Оперативная |
| Цель запоминания | Привольная | Непроизвольная | | |
| Осознание информации | Смысловая | Механическая | | |

4. Процессы памяти

1. **Запоминание** — процесс восприятия и закрепления информации в памяти. Это первый этап работы памяти, без которого невозможно дальнейшее сохранение и воспроизведение.

- Требуется внимания — без сосредоточенности информация плохо усваивается.
- Включает повторение — многократное повторение усиливает закрепление материала.
- Включает осмысление — понимание смысла материала помогает запоминать глубже.

2. **Сохранение** — удержание информации во времени.

- Обеспечивается долговременной памятью, которая хранит знания и навыки на месяцы и годы.
- Поддерживается через регулярное повторение, использование знаний на практике и эмоциональную значимость информации.

3. **Забытие** — утрата или затруднение воспроизведения информации.

- Недостаток повторения — информация не закрепились.
- Отвлечение и стресс — мешают концентрации и запоминанию.
- Интерференция — новая информация заменяет старую.
- Старение — снижение памяти с возрастом.

4. **Воспроизведение** — восстановление сохранённой информации.

- Может быть произвольным (осознанное воспроизведение) или непроизвольным (всплывает спонтанно).
- Связано с логикой, контекстом и ассоциациями.

5. **Узнавание** — способность опознавать ранее запомненные объекты или события.

- Основано на ассоциациях и сравнении с хранимой информацией.
- Проще и быстрее, чем воспроизведение, так как требует лишь идентификации.

Память — фундаментальный психический процесс, обеспечивающий сохранение опыта, обучение, осмысленное поведение и развитие личности. Знание видов и закономерностей памяти помогает улучшить обучение, повысить продуктивность и сохранить навыки и знания на длительное время.

Практические задания:

1. Определите закономерности запоминания информации.
2. Определите возможные причины забывания человеком информации.
3. Предложите способы развития памяти.

Тема 8

Мышление

План:

1. Понятие мышления
2. Функции мышления
3. Виды мышления
4. Операции мышления
5. Развитие мышления
6. Этапы решения проблемы
7. Индивидуальные особенности мышления

1. Понятие мышления

Мышление — это высшая форма психической деятельности, заключающаяся в опосредованном и обобщённом отражении окружающей действительности.

Особенности мышления:

- работает с абстракциями и символами;
- позволяет выходить за рамки непосредственного опыта;
- опирается на восприятие, память и воображение, но отличается способностью к обобщению и созданию нового.

Мышление помогает человеку решать задачи, принимать решения, делать выводы и строить планы.

2. Функции мышления

1. Адаптация к изменяющимся условиям. Мышление позволяет оценивать новые условия и находить способы приспособления к ним.

Примеры:

- Студент выбирает новую стратегию обучения при изменении формата экзамена.
- Работник на производстве адаптируется к новой технологии или оборудованию.

2. Принятие решений. Мышление позволяет взвешивать альтернативы, анализировать последствия и выбирать оптимальный вариант действий.

Примеры:

- Выбор профессии или учебной программы.
- Решение, как распределить время между учёбой и досугом.

3. Создание нового. Мышление позволяет создавать новые идеи, подходы и решения, выходя за рамки уже известного.

Примеры:

- Изобретение нового устройства или метода работы.
- Придумывание оригинального художественного произведения.

4. Решение проблем. Мышление помогает определять проблему, искать пути её решения и применять полученные знания на практике.

Примеры:

- Решение конфликта в коллективе.
- Нахождение эффективного способа организации учебного процесса.

5. Строительство социальных и профессиональных взаимодействий.

Мышление помогает координировать действия с другими людьми, строить отношения и достигать общих целей.

Примеры:

- Планирование работы в команде.
- Выстраивание стратегии переговоров или сотрудничества.

3. Виды мышления



Made with Napkin

4. Операции мышления

1. **Сравнение** — выявление сходств и различий между объектами.
2. **Анализ** — разложение объекта на составные части для изучения структуры.
3. **Синтез** — объединение элементов в единое целое.
4. **Обобщение** — выделение общих признаков и формирование понятий.
5. **Конкретизация** — применение общего правила к конкретной ситуации.
6. **Абстрагирование** — выделение определённых характеристик объекта при игнорировании остальных.
7. **Классификация** — распределение объектов по группам и признакам.

5. Развитие мышления по возрастам

| Возраст | Особенности мышления | Примеры развития |
|--|--|---|
| Раннее детство (1–3 года) | Наглядно-действенное мышление: ребёнок решает задачи через непосредственные действия с предметами. | Строит башню из кубиков, использует игрушки в игре. |
| Дошкольный возраст (3–6 лет) | Наглядно-образное мышление: формируются образы предметов и ситуаций; ребёнок может решать задачи «в уме», опираясь на представления. | Придумывает истории для игрушек, воображает сюжет игры. |
| Младший школьный возраст (6–10 лет) | Появляется начальное словесно-логическое мышление, ребёнок начинает оперировать понятиями, анализировать и классифицировать. | Сравнивает числа, делает выводы на основе правил, решает простые задачи. |
| Подростковый возраст (10–15 лет) | Развивается абстрактное, логическое мышление; способность к планированию, прогнозированию и анализу сложных ситуаций. | Строит планы проекта, анализирует причины конфликтов, делает гипотезы. |
| Юность (15–18 лет) | Мышление становится критическим, рефлексивным; развиваются способности к творческому решению проблем, рассуждению о будущем. | Пишет эссе, разрабатывает научные проекты, оценивает социальные явления. |
| Взрослый возраст (18+) | Мышление интегрировано, сочетает опыт и творчество; появляется стратегическое, системное мышление. | Принятие сложных решений в профессии, управление проектами, инновационная деятельность. |

6. Этапы решения проблемы

1. **Осознание задачи** — выявление цели и условий.
2. **Анализ ситуации** — сбор информации и определение ресурсов.
3. **Планирование решения** — выбор стратегии и методов.
4. **Реализация решения** — выполнение действий.
5. **Контроль и оценка** — проверка результата и корректировка.

7. Индивидуальные особенности мышления

- **Скорость** — способность принимать решения быстро.
- **Глубина** — умение находить существенные связи и анализировать.
- **Широта** — использование информации из разных областей.
- **Гибкость и самостоятельность** — преодоление стереотипов, нестандартность идей.
- **Критичность** — способность ставить интеллектуальные проблемы.
- **Логичность** — последовательность и правильность рассуждений.
- **Рефлексивность** — способность к обдуманному, продуманному решению.

Практические задания:

1. Приведите примеры из жизни, когда вы использовали каждый из видов мышления.
2. Приведите примеры проявления индивидуальных особенностей мышления в своей учебной или повседневной деятельности.

Тема 9

Внимание

План:

1. Понятие внимания
2. Функции внимания
3. Качества внимания
4. Виды внимания

1. Понятие внимания

Внимание — это психический процесс, обеспечивающий выбор и сосредоточение психических ресурсов на определённых объектах, явлениях или действиях. Внимание позволяет человеку фокусироваться на важном, игнорировать второстепенное и эффективно перерабатывать информацию.

2. Функции внимания

1. Выбор информации — определяет, на что обратить внимание среди множества стимулов.
2. Сосредоточение психических ресурсов — помогает эффективно выполнять задачи.
3. Регуляция поведения — способствует контролю действий и предотвращению ошибок.
4. Формирование опыта — улучшает запоминание и восприятие.

3. Качества внимания

1. Устойчивость — способность долго сохранять концентрацию на одном объекте.
Пример: чтение книги или решение задачи в течение часа.
2. Концентрация — сила сосредоточения на одном объекте или задаче.
Пример: выполнение сложной контрольной работы без отвлечений.
3. Распределение — умение распределять внимание между несколькими объектами или действиями одновременно.
Пример: вести диалог, одновременно выполняя практическое задание.
4. Объем — количество объектов или информации, которые можно одновременно удерживать в фокусе внимания.
Пример: одновременное наблюдение за игрой на поле и счётчиком времени.
5. Переключение — способность быстро переключаться с одного объекта на другой.
Пример: отвечать на вопрос учителя, затем быстро вернуться к решению задачи.

4. Виды внимания



Развитие и применение **послепроизвольного внимания** имеет большое значение, поскольку оно позволяет человеку сохранять сосредоточенность и продуктивность даже в условиях усталости, однообразной работы или при недостаточном внутреннем интересе к задаче. В отличие от произвольного внимания, которое требует усилий воли, послепроизвольное формируется постепенно и автоматически, когда человек увлекается делом или активно использует навыки концентрации. Это особенно важно в учебе, профессиональной деятельности и творческих задачах: оно способствует глубокому усвоению материала, эффективному выполнению работы и снижению ошибок, а также повышает устойчивость к отвлекающим факторам и стрессовым ситуациям.

Внимание является ключевым психическим процессом, обеспечивающим сосредоточение, выбор и эффективное использование психических ресурсов. Развитие внимания способствует улучшению памяти, мышления, учебной и профессиональной деятельности, а также формирует навыки самоконтроля и планирования.

Практические задания:

1. Какие ситуации мешают вашей концентрации?
2. Какие виды внимания вы чаще используете: произвольное, непроизвольное или послепроизвольное?
3. Предложите методы и упражнения для развития разных качеств внимания.

Тема 10

Воображение

План:

1. Понятие воображения
2. Функции воображения
3. Виды воображения
4. Приёмы воображения
5. Роль воображения в жизни человека и профессиональной деятельности

1. Понятие воображения

Воображение — это психический процесс, который позволяет создавать новые образы, идеи, ситуации и концепции, которых нет в непосредственном восприятии. Воображение тесно связано с восприятием, памятью и мышлением, но отличается способностью создавать новые комбинации ранее полученной информации.

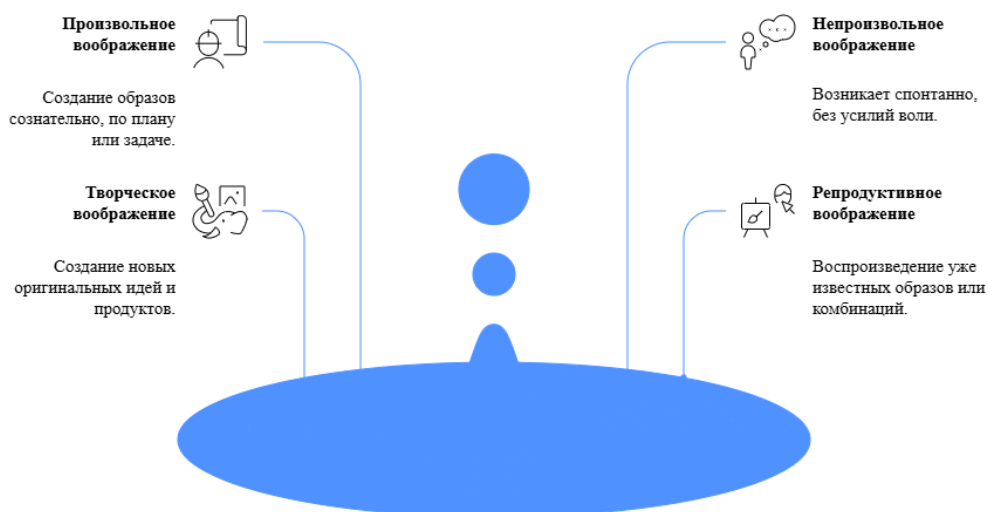
Примеры:

- Представление, как будет выглядеть новая комната после ремонта.
- Придумывание сюжета для сказки или рассказа.

2. Функции воображения

1. Создание новых образов и идей — помогает визуализировать ситуации и находить оригинальные решения.
2. Прогнозирование и планирование — позволяет мысленно моделировать последствия действий.
3. Эмоциональная регуляция — через фантазии и образы человек может снижать стресс, развивать эмоциональную сферу.
4. Развитие творческих способностей — формирует нестандартное мышление и способность к инновациям.

3. Виды воображения



4. Приёмы воображения



Агглютинация

Объединение различных элементов для создания новых образов.



Аналогия

Перенос признаков между объектами для понимания.



Литота

Уменьшение признаков для создания эффекта.



Гипербола

Преувеличение признаков для усиления.



Акцентуирование

Выделение признаков для создания впечатлений.

5. Роль воображения в жизни человека и профессиональной деятельности

В повседневной жизни:

- Воображение позволяет прогнозировать последствия своих действий, планировать события и принимать обоснованные решения.
- Способствует развитию творчества и эмоциональной сферы, помогает находить нестандартные решения бытовых и социальных задач.
- Улучшает самовыражение и коммуникативные навыки, поскольку человек учится создавать образы и передавать их другим через речь, рисунок или действия.
- Помогает справляться со стрессом и трудностями через фантазии, мысленные модели и визуализации.

В профессиональной деятельности:

- В профессиях, требующих творчества (художники, дизайнеры, писатели), воображение является ключевым инструментом создания новых идей и продуктов.
- В науке и инженерии воображение позволяет моделировать экспериментальные ситуации, прогнозировать результаты и создавать инновационные решения.
- В педагогике и психологии воображение помогает разрабатывать обучающие материалы, визуализировать учебные процессы и находить подход к различным типам учеников.
- В управлении и бизнесе воображение используется для разработки стратегий, планирования проектов и предвидения возможных рисков.

Практические задания:

1. Подумайте, как вы используете воображение в повседневной жизни.
2. Разработайте способы развития воображения.
3. Придумайте небольшой рассказ, используя агглютинацию и гиперболу для создания необычных персонажей.

Тема 11

Речь

План:

1. Понятие речи
2. Виды речи

1. Понятие речи

Речь — это психический процесс и форма общения, с помощью которой человек выражает свои мысли, чувства и волю, а также принимает и интерпретирует информацию от других людей. Речь является основным инструментом социального взаимодействия, обучения и развития мышления.

2. Виды речи



Речь — это ключевой инструмент мышления и общения, позволяющий передавать информацию, выразить мысли и управлять поведением.

Различные виды речи развиваются последовательно: эгоцентрическая → внутренняя → внешняя, а формы устной и письменной речи помогают человеку взаимодействовать и действовать в социуме.

Практические задания:

1. Как развитая речь помогает в учебе и повседневной жизни?
2. Как речь влияет на мышление и память?
3. Предложите методы и упражнения для развития речи.

Тема 12

Общение

План:

1. Понятие общения
2. Функции общения
3. Виды общения

1. Понятие общения

Общение — это процесс взаимодействия между людьми, при котором происходит обмен информацией, эмоциями, действиями, мотивами и опытом.

Общение обеспечивает социальное развитие личности, формирование связей и совместную деятельность.

2. Функции общения

1. Создание социальных связей — установление контактов, поддержание отношений, формирование социальных групп.
2. Развитие личности — обмен знаниями, опытом, формирование культуры, социального и эмоционального интеллекта.
3. Обмен информацией — передача знаний, эмоций, целей, мотивов.
4. Регуляция поведения — координация действий в совместной деятельности.

3. Виды общения

| Основание классификации | Вид общения | Характеристика | Примеры |
|-------------------------|---------------|---|---|
| По средствам общения | Вербальное | Осуществляется с помощью речи: устной или письменной; позволяет точно передавать смысл и содержание сообщения | Беседа, лекция, письмо, сообщение |
| | Невербальное | Передача информации без слов: через движения тела, мимику, жесты, интонацию | Улыбка, кивок, поза, тон голоса |
| По целям общения | Биологическое | Направлено на удовлетворение жизненно важных, органических потребностей | Просьба о воде, еде, помощи |
| | Социальное | Направлено на установление и развитие социальных связей, совместную деятельность | Общение в коллективе, дружба, работа в группе |

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|--|
| По содержанию общения | Материальное | Обмен предметами и продуктами деятельности | Передача книги, обмен вещами |
| | Когнитивное | Передача знаний, информации, опыта | Обучение, объяснение темы |
| | Эмоциональное | Обмен чувствами, переживаниями, эмоциональной поддержкой | Сочувствие, радость за другого |
| | Деятельностное | Обмен действиями, умениями и навыками в процессе совместной работы | Совместный проект, обучение навыкам |
| | Мотивационное | Обмен целями, интересами, мотивами, потребностями | Убеждение, вдохновение, мотивационная беседа |
| По опосредованности общения | Непосредственное | Осуществляется с помощью естественных органов (голос, мимика, жесты) | Личный разговор |
| | Опосредованное | Реализуется через технические или письменные средства | Телефон, мессенджеры, письма |
| | Прямое | Общение «лицом к лицу» с использованием вербальных и невербальных средств | Очная встреча, диалог |
| | Косвенное | Общение через посредника | Передача информации через третье лицо |

Общение — ключевой психический процесс, обеспечивающий социальное взаимодействие, развитие личности, передачу знаний и регулирование совместной деятельности. Развитие коммуникативных навыков способствует успешной учебе, профессиональной деятельности и формированию социальных связей.

Практические задания:

1. Назовите самые распространенные ошибки в общении.
2. Разработайте способы улучшения коммуникативных навыков.

Тема 13

Невербальные средства коммуникации

План:

1. Понятие невербальной коммуникации
2. Роль невербальных средств в жизни человека и профессии
3. Характеристика основных невербальных средств

1. Понятие невербальной коммуникации

Невербальная коммуникация — это процесс передачи информации, мыслей и эмоций без использования слов, через жесты, мимику, позы, взгляд, интонацию и другие невербальные каналы.

Она сопровождает вербальное общение, усиливает его или заменяет его полностью.

2. Роль невербальных средств в жизни человека и профессии

- В повседневной жизни — помогает выражать эмоции, намерения, настроение, усиливает понимание словесной информации.
- В профессии — важна для учителей, менеджеров, врачей, актёров, продавцов и всех, кто взаимодействует с людьми: улучшает контакт, доверие и эффективность коммуникации.
- Способствует регулированию поведения, контролю ситуации и взаимодействию в группе.

3. Характеристика основных невербальных средств

| Средство | Характеристика и смысл | Пример |
|-------------------|---|---|
| Походка | Отражает эмоциональное состояние, уверенность, энергичность. | Уверенная походка на работе показывает компетентность. |
| Мимика | Выражение эмоций через лицо (улыбка, нахмуренные брови). | Улыбка собеседнику при приветствии. |
| Взгляд | Передача внимания, интереса, эмоций, контроля. | Длительный зрительный контакт для уверенности, избегание взгляда — тревога. |
| Жесты | С помощью рук и тела выражаются эмоции и смысл. | Поднятый палец — предупреждение; хлопки — одобрение. |
| Позы | Положение тела передаёт отношение, статус, эмоции. | Скрученные руки — закрытость, расслабленная поза — доверие. |
| Просодика | Интонация, тембр, ритм, громкость речи. | Вопросительная интонация выражает сомнение. |
| Такесика | Использование прикосновений для передачи эмоций и сигналов. | Пожатие руки, похлопывание по плечу. |
| Проксемика | Пространственная организация общения, дистанция между людьми. | Близкая дистанция — доверие; большая дистанция — формальность или дистанцированность. |

Невербальные средства коммуникации — ключевой компонент общения, который дополняет и усиливает вербальную речь, помогает выражать эмоции, управлять взаимодействием и строить социальные и профессиональные связи. Развитие навыков невербальной коммуникации повышает эффективность общения и улучшает восприятие личности в коллективе.

Практические задания:

1. Проанализируйте своё поведение в общении:
 - Какие невербальные средства вы чаще всего используете?
 - Как они влияют на восприятие вас другими людьми?
2. Приведите примеры профессий, где невербальная коммуникация особенно важна, и объясните, какие средства здесь применяются.
3. Разработайте рекомендации по улучшению собственной невербальной коммуникации.

Тест для самопроверки

ТЕМА 1. ПСИХИКА КАК ОБЪЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

1. Психика — это:
 - а) совокупность социальных норм
 - б) совокупность внутренних процессов, с помощью которых человек воспринимает, осознает и реагирует на окружающий мир
 - в) физиологические реакции организма
 - г) исключительно способность к мышлению
2. Почему психика является основным объектом изучения психологии?
 - а) Потому что она управляет поведением человека
 - б) Потому что её можно измерить приборами
 - в) Потому что она включает только эмоции
 - г) Потому что она не зависит от внешней среды
3. Когнитивная функция психики отвечает за:
 - а) переживания и эмоции
 - б) восприятие, запоминание, мышление и понимание информации
 - в) мотивацию к действию
 - г) самоконтроль и адаптацию
4. Эмоциональная функция психики связана с:
 - а) регуляцией поведения
 - б) побуждениями и стремлениями
 - в) переживаниями, чувствами и эмоциональными реакциями
 - г) запоминанием и анализом информации
5. Мотивационная функция психики проявляется в:
 - а) управлении поведением
 - б) стремлении к достижению целей и удовлетворению потребностей
 - в) восприятию внешней информации
 - г) формировании эмоциональных состояний
6. Регулятивная функция психики обеспечивает:
 - а) понимание информации
 - б) мотивацию к действию
 - в) управление поведением и адаптацию к изменениям
 - г) только эмоциональный отклик
7. Структура психики включает:
 - а) процессы, состояния и свойства
 - б) только эмоции и память
 - в) исключительно восприятие
 - г) действия и реакции
8. Психические процессы — это:
 - а) устойчивые качества личности
 - б) динамичные отражения предметов и явлений
 - в) физиологические изменения организма
 - г) социальные нормы

9. Психические состояния — это:
- а) длительные особенности личности
 - б) кратковременные переживания, настроение, эмоциональное состояние
 - в) физические реакции организма
 - г) интеллектуальные способности
10. Психические свойства — это:
- а) качества личности, проявляющиеся в поведении
 - б) внешние действия человека
 - в) результаты обучения
 - г) органы чувств

Тест для самопроверки

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

1. Психология — это наука, изучающая:
- а) строение нервной системы
 - б) поведение и психические процессы
 - в) социальные нормы
 - г) физиологию человека
2. Объектом психологии является:
- а) психические процессы
 - б) сознание
 - в) человек и животные
 - г) поведение
3. Предмет психологии — это:
- а) анатомия мозга
 - б) психические процессы
 - в) культурные ценности
 - г) социальные институты
4. К психическим процессам относятся:
- а) характер и темперамент
 - б) восприятие, мышление, память
 - в) способности
 - г) установки
5. Какая задача психологии связана с изучением и систематизацией психических явлений?
- а) объяснение
 - б) предсказание
 - в) описание
 - г) коррекция
6. Какая задача психологии направлена на выявление причин поведения человека?
- а) описание
 - б) объяснение

- в) развитие
 - г) обучение
7. Предсказание поведения означает:
- а) изменение личности
 - б) прогнозирование психических состояний
 - в) лечение заболеваний
 - г) развитие способностей
8. Коррекция и развитие психики предполагают:
- а) наблюдение без вмешательства
 - б) помощь человеку в развитии и адаптации
 - в) только диагностику
 - г) сбор информации
9. Психология изучает:
- а) только поведение
 - б) только сознание
 - в) психические процессы и поведение
 - г) только эмоции
10. Значение психологии для человека заключается в:
- а) изучении биологии
 - б) понимании себя и других
 - в) освоении техники
 - г) изучении истории

Тест для самопроверки

ТЕМА 3. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

1. Методы исследования в психологии — это:
- а) правила поведения в социальной группе
 - б) инструменты и подходы для изучения психических процессов и поведения
 - в) рецепты улучшения памяти
 - г) описание физиологических функций организма
2. Наблюдение как метод исследования означает:
- а) чтение литературы по психологии
 - б) систематическое изучение поведения и психических процессов
 - в) прохождение тестов
 - г) изучение чужого опыта
3. Опрос в психологии может быть:
- а) только письменным
 - б) только устным
 - в) устным или письменным
 - г) только анкетированием
4. Отличие письменного опроса от устного заключается в том, что:
- а) письменный проводится в виде анкетирования, устный — в форме беседы или интервью
 - б) устный используется только для детей

- в) письменный — всегда тест, устный — всегда лекция
 - г) устный и письменный одинаковы
5. Эксперимент в психологии — это метод, который:
- а) наблюдает поведение без вмешательства
 - б) изменяет условия и фиксирует реакции человека
 - в) изучает биологию нервной системы
 - г) использует только анкету
6. Тестирование позволяет:
- а) измерять и сравнивать психологические характеристики
 - б) только наблюдать поведение
 - в) прогнозировать будущее
 - г) управлять психикой
7. Биографический метод заключается в:
- а) проведении эксперимента
 - б) изучении жизни человека и его опыта
 - в) разработке тестов
 - г) анализе физиологических процессов
8. Анализ продуктов деятельности используется для:
- а) оценки физических способностей
 - б) изучения результатов деятельности человека
 - в) наблюдения за эмоциями
 - г) проведения интервью
9. Примеры письменного опроса:
- а) беседа и интервью
 - б) анкетирование с открытыми и закрытыми вопросами
 - в) наблюдение за поведением
 - г) анализ рисунков
10. Примеры устного опроса:
- а) анкетирование и тестирование
 - б) беседа и интервью
 - в) эксперимент
 - г) анализ биографии

Тест для самопроверки

ТЕМА 4. ОЩУЩЕНИЯ

1. Ощущение — это:
- а) психический процесс отражения предметов и явлений через восприятие целого
 - б) психический процесс, посредством которого происходит отражение свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутреннего состояния организма
 - в) только эмоциональная реакция
 - г) процесс мышления и анализа
2. Сигнальная функция ощущений заключается в:
- а) формировании личности
 - б) сигнализации об изменениях в окружающей среде или состоянии организма
 - в) регуляции мотивации
 - г) прогнозировании поведения

3. Информационная функция ощущений обеспечивает:
 - а) поступление информации о внешнем мире и внутренних процессах организма
 - б) управление поведением
 - в) эмоциональную стабилизацию
 - г) воспроизведение знаний
4. Регуляционная функция ощущений проявляется в:
 - а) контроле за поведением и побуждениях
 - б) передаче информации
 - в) сигнализации об опасности
 - г) исключительно в эмоциональных переживаниях
5. По ведущему анализатору ощущения делятся на:
 - а) зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые
 - б) когнитивные, эмоциональные, мотивационные
 - в) кратковременные и долговременные
 - г) простые и сложные
6. Дистантные ощущения возникают при:
 - а) непосредственном контакте с предметом
 - б) восприятии на расстоянии (например, зрение, слух)
 - в) анализе воспоминаний
 - г) мотивации к действию
7. Контактные ощущения возникают при:
 - а) зрении на расстоянии
 - б) непосредственном взаимодействии с предметом (осязание, вкус)
 - в) мышлении
 - г) планировании действий
8. Адаптация ощущений бывает:
 - а) физиологическая, социальная и профессиональная
 - б) только физиологическая
 - в) когнитивная и эмоциональная
 - г) кратковременная и долговременная
9. Синестезия — это:
 - а) утрата чувствительности
 - б) возникновение под влиянием раздражителя ощущения, характерного для другого анализатора
 - в) приспособление к новой профессии
 - г) увеличение объема внимания
10. Сенсбилизация — это:
 - а) обострение чувствительности к раздражителям
 - б) уменьшение восприимчивости к информации
 - в) регулировка поведения
 - г) управление мотивацией

Тест для самопроверки

ТЕМА 5. ВОСПРИЯТИЕ

1. Восприятие — это:
 - а) процесс сохранения образа объекта без воздействия на органы чувств
 - б) процесс целостного отражения предметов, ситуаций или событий при их

- непосредственном воздействии на органы чувств
- в) эмоциональная реакция на события
 - г) только процесс мышления
2. Основная особенность восприятия по сравнению с ощущением:
 - а) отражает мир целостно, а не отдельные свойства
 - б) возникает только при внимании
 - в) является эмоцией
 - г) всегда кратковременное
 3. Свойство восприятия «предметность» означает:
 - а) восприятие предмета как целого объекта
 - б) восприятие отдельных свойств
 - в) случайное отражение раздражителей
 - г) эмоциональное окрашивание
 4. Свойство «целостность» восприятия проявляется в:
 - а) восприятии частей объекта отдельно
 - б) объединении отдельных ощущений в единый образ
 - в) памяти о предмете
 - г) анализе мотивации
 5. Свойство «структурность» означает:
 - а) восприятие объектов как хаотичного набора сигналов
 - б) восприятие объектов как организованного целого с отношениями частей
 - в) эмоциональное окрашивание информации
 - г) только визуальное отражение
 6. Свойство «константность» проявляется в:
 - а) способности воспринимать объект неизменным при изменении условий
 - б) эмоциональной реакции
 - в) кратковременном запоминании
 - г) мотивации к действию
 7. Свойство «осмысленность» восприятия:
 - а) восприятие только отдельных ощущений
 - б) восприятие с пониманием значения объекта или явления
 - в) отражение мира без анализа
 - г) исключительно зрительная функция
 8. Виды восприятия по ведущему анализатору включают:
 - а) зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое
 - б) эмоциональное, когнитивное, мотивационное
 - в) кратковременное и долговременное
 - г) физическое и социальное
 9. Виды восприятия по пространственно-временной характеристике:
 - а) мгновенное и долговременное
 - б) восприятие пространства и времени
 - в) кратковременное и произвольное
 - г) зрительное и слуховое
 10. Иллюзии восприятия — это:
 - а) точное восприятие объектов
 - б) искаженное восприятие предметов и явлений
 - в) эмоциональное реагирование
 - г) только зрительные ошибки

ТЕМА 6. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

1. Представление — это:
 - а) психический процесс, позволяющий сохранить и воспроизводить образ ранее воспринимаемого объекта или явления без непосредственного воздействия на органы чувств
 - б) процесс непосредственного восприятия предметов
 - в) эмоциональная реакция на события
 - г) анализ и синтез информации
2. Свойство «яркость» представления означает:
 - а) степень насыщенности и чёткости образа
 - б) длительность восприятия
 - в) мотивацию к действию
 - г) концентрацию внимания
3. Свойство «устойчивость» проявляется в:
 - а) кратковременном запоминании
 - б) длительном сохранении образа в памяти
 - в) случайной реакции на раздражители
 - г) эмоциональном отклике
4. Свойство «произвольность» представления означает:
 - а) образ возникает сам по себе
 - б) человек может сознательно вызвать и удерживать образ
 - в) образ всегда связан с восприятием
 - г) представление случайное и непредсказуемое
5. Свойство «обобщенность» проявляется в:
 - а) способности создавать образы только отдельных предметов
 - б) способности формировать обобщённые представления о классе объектов
 - в) кратковременном ощущении
 - г) эмоциональном окрашивании
6. Виды представлений по ведущему анализатору включают:
 - а) зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые
 - б) когнитивные, эмоциональные, мотивационные
 - в) кратковременные и долговременные
 - г) физические и социальные
7. Представления в повседневной жизни помогают:
 - а) ориентироваться в пространстве
 - б) хранить и воспроизводить информацию без непосредственного контакта с объектом
 - в) только управлять эмоциями
 - г) регулировать физиологические процессы
8. Феномен «ложных воспоминаний» связан с:
 - а) точным воспроизведением прошлого
 - б) когда представление о событии может отличаться от реальности
 - в) усилением ощущений
 - г) сокращением объёма внимания
9. Представления отличаются от восприятия тем, что:
 - а) формируются только под воздействием внешнего раздражителя
 - б) возникают без непосредственного воздействия на органы чувств

- в) связаны с эмоциями
 - г) всегда кратковременные
10. Часто представления используются в жизни человека для:
- а) запоминания, планирования, анализа действий
 - б) только для эмоциональных реакций
 - в) наблюдения за окружающими
 - г) изучения физиологии

Тест для самопроверки

ТЕМА 7. ПАМЯТЬ

1. Память — это:
 - а) психический процесс, связанный с восприятием
 - б) психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения информации
 - в) эмоциональная реакция на события
 - г) способность к воображению
2. Основная функция памяти «сохранение опыта» означает:
 - а) управление поведением
 - б) использование приобретённых знаний и навыков
 - в) эмоциональное реагирование
 - г) формирование мотивации
3. Функция памяти «идентичность» проявляется в:
 - а) формировании чувства личной истории и уникальности личности
 - б) способности концентрироваться
 - в) быстром запоминании информации
 - г) обучении новым навыкам
4. Функция памяти «обучение и развитие» обеспечивает:
 - а) накопление знаний и умений, способствуя интеллектуальному и эмоциональному росту
 - б) только эмоциональное реагирование
 - в) регуляцию поведения
 - г) сигнализацию об опасности
5. Виды памяти по характеру запоминаемой информации включают:
 - а) двигательная, эмоциональная, образная, словесно-логическая
 - б) кратковременная, долговременная, мгновенная
 - в) произвольная, произвольная
 - г) зрительная, слуховая, осязательная
6. Виды памяти по длительности закрепления материала:
 - а) мгновенная, кратковременная, долговременная, оперативная
 - б) образная, словесно-логическая
 - в) произвольная, произвольная
 - г) эмоциональная, когнитивная
7. Виды памяти по цели запоминания:
 - а) произвольная и произвольная
 - б) кратковременная и долговременная
 - в) зрительная и слуховая
 - г) эмоциональная и мотивационная

8. Виды памяти по осознанию информации:
 - а) смысловая и механическая
 - б) мгновенная и долговременная
 - в) двигательная и образная
 - г) произвольная и произвольная
9. Процесс запоминания включает:
 - а) внимание, повторение, осмысление
 - б) только повторение
 - в) забывание информации
 - г) переключение внимания
10. Процесс воспроизведения памяти — это:
 - а) утрата информации
 - б) восстановление сохранённой информации
 - в) создание новых знаний
 - г) распределение внимания

Тест для самопроверки

ТЕМА 8. МЫШЛЕНИЕ

1. Мышление — это:
 - а) психический процесс непосредственного отражения объектов
 - б) высшая форма психической деятельности, опосредованное и обобщённое отражение действительности
 - в) только эмоциональная реакция
 - г) процесс ощущения
2. Мышление отличается от восприятия и памяти тем, что:
 - а) работает только с ощущениями
 - б) способно работать с абстракциями и выходить за рамки непосредственного опыта
 - в) возникает только под воздействием внешнего раздражителя
 - г) всегда произвольно
3. Функции мышления включают:
 - а) адаптация к условиям, принятие решений, создание нового, решение проблем, социальные и профессиональные взаимодействия
 - б) только запоминание
 - в) эмоциональное регулирование
 - г) моторные действия
4. Наглядно-действенное мышление проявляется при:
 - а) решении задачи с использованием понятий
 - б) решении умственной задачи через действия с материальными предметами
 - в) анализе информации без объектов
 - г) размышлении о будущем
5. Наглядно-образное мышление — это:
 - а) использование действий с предметами
 - б) использование представлений и образов предметов и ситуаций
 - в) решение философских задач
 - г) исключительно словесная работа
6. Словесно-логическое мышление проявляется при:
 - а) выполнении физических действий

- б) решении задач с использованием понятий, суждений и умозаключений
 - в) эмоциональной регуляции
 - г) воспроизведении ощущений
7. Репродуктивное мышление направлено на:
- а) создание нового и оригинального
 - б) решение задач и получение интеллектуальных продуктов, не являющихся оригинальными
 - в) управление эмоциями
 - г) развитие воображения
8. Продуктивное (творческое) мышление предназначено для:
- а) повторения изученного материала
 - б) создания нового, оригинального интеллектуального продукта
 - в) мгновенного запоминания
 - г) регулирования мотивации
9. Операции мышления включают:
- а) сравнение, анализ, синтез, обобщение, конкретизация, абстрагирование, классификация
 - б) только сравнение и анализ
 - в) эмоции и внимание
 - г) восприятие и ощущение
10. Индивидуальные особенности мышления проявляются в:
- а) скорости, глубине, широте, гибкости, самостоятельности, критичности, логичности, рефлексивности
 - б) только объёме внимания
 - в) исключительно памяти
 - г) мотивации и эмоциях

Тест для самопроверки

ТЕМА 9. ВНИМАНИЕ

1. Внимание — это:
- а) психический процесс целенаправленного сосредоточения на объектах, явлениях или действиях
 - б) эмоциональная реакция на события
 - в) запоминание информации
 - г) мотивация к действию
2. Устойчивость внимания характеризуется:
- а) способностью сосредотачиваться на одном объекте длительное время
 - б) быстрой переключаемостью между объектами
 - в) объемом восприятия
 - г) интенсивностью эмоций
3. Концентрация внимания означает:
- а) распределение внимания на несколько объектов одновременно
 - б) способность сосредоточиться на одном объекте или задаче
 - в) произвольное отвлечение
 - г) произвольное восприятие

4. Объём внимания — это:
 - а) количество объектов, на которые человек может сосредоточить внимание одновременно
 - б) сила эмоций
 - в) длительность концентрации
 - г) степень усталости
5. Переключение внимания — это:
 - а) сосредоточение на одном объекте
 - б) способность быстро переключаться с одного объекта на другой
 - в) игнорирование информации
 - г) запоминание деталей
6. Распределение внимания проявляется в:
 - а) концентрации на одном объекте
 - б) одновременном наблюдении за несколькими объектами
 - в) усталости
 - г) непроизвольной реакции
7. Виды внимания включают:
 - а) произвольное, непроизвольное, послепроизвольное
 - б) кратковременное и долговременное
 - в) когнитивное и эмоциональное
 - г) восприятие и представление
8. Произвольное внимание — это:
 - а) сосредоточение на объекте по собственной воле
 - б) внимание, вызванное внешними раздражителями
 - в) внимание, которое невозможно контролировать
 - г) кратковременное восприятие
9. Непроизвольное внимание проявляется, когда:
 - а) человек сознательно сосредоточен
 - б) внимание возникает автоматически под воздействием сильного раздражителя
 - в) человек анализирует информацию
 - г) внимание распределяется на несколько задач
10. Послепроизвольное внимание — это:
 - а) внимание, возникшее случайно
 - б) внимание, возникающее при сочетании интереса и внутренней мотивации
 - в) непроизвольное внимание
 - г) усталость внимания

Тест для самопроверки

ТЕМА 10. ВООБРАЖЕНИЕ

1. Воображение — это:
 - а) психический процесс непосредственного восприятия объектов
 - б) психический процесс создания образов объектов и явлений, отсутствующих в данный момент
 - в) только запоминание
 - г) эмоциональная реакция

2. Основная функция воображения заключается в:
 - а) создании и воспроизведении образов, решении проблем, планировании действий
 - б) регулировании мотивации
 - в) концентрации внимания
 - г) управлении физиологическими процессами
3. Виды воображения включают:
 - а) произвольное, произвольное, творческое, репродуктивное
 - б) кратковременное и долговременное
 - в) зрительное и слуховое
 - г) эмоциональное и когнитивное
4. Произвольное воображение проявляется, когда:
 - а) человек сознательно создаёт образ
 - б) образ возникает сам по себе
 - в) возникает только в детстве
 - г) связано с эмоциями
5. Произвольное воображение проявляется, когда:
 - а) образ создаётся самопроизвольно, без сознательного усилия
 - б) человек сознательно формирует образ
 - в) используется только в учебной деятельности
 - г) отражает реальные события
6. Творческое воображение направлено на:
 - а) создание нового, оригинального продукта
 - б) воспроизведение ранее виденных образов
 - в) только эмоциональные реакции
 - г) кратковременное запоминание
7. Репродуктивное воображение связано с:
 - а) созданием новых идей
 - б) воспроизведением ранее воспринятых или изученных образов
 - в) эмоциональной регуляцией
 - г) анализом информации
8. Приём агглютинации в воображении означает:
 - а) соединение нескольких образов в один
 - б) усиление эмоциональной реакции
 - в) сокращение объёма внимания
 - г) воспроизведение опыта
9. Приём аналогии в воображении используется для:
 - а) создания образа на основе сходства с другим объектом или явлением
 - б) воспроизведения механической памяти
 - в) переключения внимания
 - г) регулирования эмоций
10. Применение воображения в профессиональной деятельности помогает:
 - а) решать задачи, создавать новые продукты, планировать действия, находить нестандартные решения
 - б) только запоминать информацию
 - в) концентрироваться на одном объекте
 - г) управлять физическим состоянием

1. Речь — это:
 - а) психический процесс создания и передачи информации с помощью слов
 - б) только процесс мышления
 - в) эмоция
 - г) зрительное восприятие
2. Внутренняя речь — это:
 - а) произнесённые вслух слова
 - б) речь, происходящая в сознании человека, без звукового выражения
 - в) устное сообщение другому человеку
 - г) мимика и жесты
3. Внешняя речь — это:
 - а) речь в сознании человека
 - б) речь, выраженная словами, звуками, письмом для передачи информации другому человеку
 - в) воображение
 - г) образное мышление
4. Эгоцентрическая речь проявляется:
 - а) в общении с другими
 - б) в обращении к самому себе для планирования действий и самоконтроля
 - в) только в устной форме
 - г) исключительно в письменной форме
5. Устная речь — это:
 - а) речь, передаваемая при помощи письма
 - б) речь, выраженная словами и звуками
 - в) внутренняя речь
 - г) жесты и мимика
6. Письменная речь — это:
 - а) речь, выраженная словами и письменно
 - б) устное выражение мыслей
 - в) только воображение
 - г) невербальные средства коммуникации
7. Монолог — это:
 - а) форма речи, где человек излагает свои мысли одному или многим слушателям без обратной связи
 - б) диалог
 - в) невербальное общение
 - г) внутренняя речь
8. Диалог — это:
 - а) односторонняя речь
 - б) форма общения между двумя или более людьми с обменом реплик
 - в) письменное изложение мыслей
 - г) воображение
9. Развитая речь в жизни человека помогает:
 - а) эффективно общаться, выразить мысли, планировать действия, учиться
 - б) только воспринимать информацию

- в) регулировать внимание
 - г) управлять мотивацией
10. Способы развития речи включают:
- а) чтение, письмо, устные рассказы, обсуждения, упражнения на расширение словарного запаса
 - б) только наблюдение
 - в) запоминание цифр
 - г) выполнение физических упражнений

Тест для самопроверки

ТЕМА 12. ОБЩЕНИЕ

1. Общение — это:
 - а) обмен информацией, эмоциями и действиями между людьми
 - б) только психический процесс восприятия
 - в) запоминание и воспроизведение информации
 - г) воображение
2. Вербальное общение осуществляется:
 - а) с помощью речи, слов и письменных текстов
 - б) только через мимику
 - в) жестами и позами
 - г) исключительно мысленно
3. Невербальное общение включает:
 - а) речь и письмо
 - б) жесты, позы, мимику, пантомимику, интонацию, телодвижения
 - в) письменные тексты
 - г) только внутреннюю речь
4. Биологическое общение направлено на:
 - а) удовлетворение основных органических потребностей
 - б) формирование социальных связей
 - в) обучение и передачу знаний
 - г) творчество
5. Социальное общение предназначено для:
 - а) укрепления и расширения межличностных контактов и совместной деятельности
 - б) обмена продуктами деятельности
 - в) эмоциональной регуляции организма
 - г) отражения внешнего мира
6. Когнитивное общение связано с:
 - а) обменом знаниями, информацией, опытом
 - б) удовлетворением биологических потребностей
 - в) невербальной коммуникацией
 - г) выполнением физических действий
7. Непосредственное общение осуществляется:
 - а) через естественные органы (руки, голос, мимика, жесты)
 - б) через письма и телефонные сообщения
 - в) только посредством письменной речи
 - г) через компьютер

8. Опосредованное общение происходит:
 - а) с помощью письменных или технических средств
 - б) только лицом к лицу
 - в) исключительно невербально
 - г) в собственном сознании
9. Прямое общение характеризуется:
 - а) контактом «лицом к лицу» с использованием вербальных и невербальных средств
 - б) письмом и электронными сообщениями
 - в) только внутренней речью
 - г) анализом восприятия
10. Косвенное общение включает:
 - а) участие посредника в процессе обмена информацией
 - б) устное общение без обратной связи
 - в) невербальное общение
 - г) внутренние размышления

Тест для самопроверки

ТЕМА 13. НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА КОММУНИКАЦИИ

1. Невербальные средства коммуникации — это:
 - а) способы передачи информации без использования слов, через жесты, мимику, позы, движения и интонацию
 - б) только письменная речь
 - в) внутренняя речь
 - г) воспроизведение образов
2. Роль невербальных средств в жизни человека:
 - а) помогает выражать эмоции, усиливает вербальное общение, влияет на восприятие
 - б) заменяет мышление
 - в) уменьшает внимание
 - г) исключительно регулирует мотивацию
3. Роль невербальных средств в профессиональной деятельности:
 - а) помогает в общении с коллегами, клиентами, в презентациях, переговорных процессах
 - б) только для запоминания информации
 - в) заменяет речь полностью
 - г) снижает эффективность работы
4. Мимика — это:
 - а) выражение эмоций лица
 - б) движения рук
 - в) позы и осанка
 - г) интонация голоса
5. Жесты — это:
 - а) движения руками или телом, выражающие эмоции или смысл
 - б) движения глазами
 - в) тон голоса
 - г) позы
6. Походка и поза характеризуют:
 - а) эмоциональное состояние, уверенность, отношение к окружающим

- б) только зрительное восприятие
 - в) внутренние мысли
 - г) память
7. Взгляд в невербальной коммуникации:
- а) передаёт эмоции, внимание, интерес, отношение к собеседнику
 - б) не имеет значения
 - в) заменяет речь полностью
 - г) только когнитивный процесс
8. Просодика — это:
- а) интонация, темп, ритм речи, которые придают смысл словам
 - б) движения рук
 - в) позы и осанка
 - г) мимика
9. Такесика (тактильная коммуникация) включает:
- а) прикосновения, объятия, рукопожатия
 - б) интонацию
 - в) взгляд
 - г) позы
10. Проксемика — это:
- а) использование пространства между людьми для выражения отношений
 - б) мимика
 - в) жесты
 - г) внутренние мысли

БИБЛИОГРАФИЯ

1. **Андреева Г. М.**
Социальная психология. — М.: Аспект Пресс, 2004.
2. **Аткинсон Р., Аткинсон Р., Смит Э., Бем Д., Нолен-Хоэксема С.**
Введение в психологию. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2007.
3. **Выготский Л. С.**
Мышление и речь. — М.: Лабиринт, 1999.
(Оригинальное издание — 1934.)
4. **Гальперин П. Я.**
Введение в психологию. — М.: Изд-во МГУ, 1976.
5. **Дружинин В. Н.**
Экспериментальная психология. — СПб.: Питер, 2001.
6. **Корнилова Т. В.**
Методы психологического исследования. — М.: Аспект Пресс, 2002.
7. **Леонтьев А. Н.**
Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
8. **Маклаков А. Г.**
Общая психология. — СПб.: Питер, 2001.
9. **Майерс Д.**
Социальная психология. — СПб.: Питер, 2008.
10. **Немов Р. С.**
Психология. Книга 1. Общие основы психологии. — М.: Владос, 2005.
11. **Петровский А. В., Ярошевский М. Г.**
Психология. — М.: Академия, 2003.
12. **Психологический словарь** / под ред. А. В. Петровского.
— М.: Политиздат, 1990.
13. **Рубинштейн С. Л.**
Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2002.
14. **Смирнов А. А.**
Психология памяти. — М.: Просвещение, 1985.
15. **Теплов Б. М.**
Психология. — М.: Просвещение, 1985.
16. **Экман П.**
Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2010.