

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. НАХОДКЕ

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ИСКУССТВОВЕДЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

# **ПСИХОЛОГИЯ**

Рабочая программа дисциплины

по направлению подготовки

43.03.01 Сервис

профиль Управление в жилищно-коммунальном хозяйстве

Рабочая программа дисциплины «Психология» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис» профиль «Управление в жилищно-коммунальном хозяйстве» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. № 301).

Составитель:

Фадеев Евгений Вячеславович, кандидат психологических наук, доцент кафедры философии и юридической психологии; E-mail: [Evgeniy.Fadeev@vvsu.ru](mailto:Evgeniy.Fadeev@vvsu.ru)


Мироненко Т.И., старший преподаватель кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин; E-mail: [Tatyana.Mironenkovi@vvsu.ru](mailto:Tatyana.Mironenkovi@vvsu.ru)

Утверждена на заседании кафедры дизайна и сервиса от 14.04.2011 года, протокол № 8.


Редакция 2015 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от 24.06.2015 года, протокол № 9

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «07» июля 2016 года, протокол № 10.

Редакция 2018 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «28» апреля 2018 года, протокол № 9.

Заведующий кафедрой (разработчика)  Дikusарова М.Ю.

«28» апреля 2018 года

Заведующий кафедрой (выпускающей)  Дikusарова М.Ю.

«28» апреля 2018 года

## 1 Цель и задачи освоения дисциплины (модуля).

**Основная цель курса:** обучение студентов общим основам психологических знаний.

**Основные задачи курса** включают в себя:

- знакомство студентов с основными понятиями общей психологии, психологии личности и социальной психологии, а также с методами психологической науки;
- представление различных точек зрения на сущность, природу и механизмы развития психологических феноменов и образований;
- формирование системы представлений об основных современных психологических школах и направлениях;
- умение самостоятельно работать с научной психологической литературой, сопоставлять точки зрения на различные дискуссионные вопросы;
- демонстрация возможности применения полученных психологических знаний на практике;
- расширение представления студентов об особенностях и возможностях собственной психики.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Название ОПОП ВО (сокращенное название)	Компетенции	Название компетенции	Составляющие компетенции	
43.03.01 Сервис (Б-СС)	ОК-4	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	Знания:	закономерностей психических процессов, состояния, индивидуально-типологических особенности личности, их проявления в различных условиях жизнедеятельности человека
			Умения:	применять знания психических процессов, состояний, индивидуально-типологические особенности личности их проявления в различных условиях жизнедеятельности человека в процессе взаимодействия в коллективе
			Владения:	навыками коммуникации в различных социальных, этнических,

				конфессиональных и культурных коллективах
	ОК-5	способность к самоорганизации и самообразованию	Умения:	осуществлять планирование структуры взаимодействия в коллективе для эффективного выполнения учебных задач
			Владения:	навыками эффективной организации самообразования

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Психология» относится к базовой части общекультурного цикла (Б.1). Теоретический курс «Психологии» обеспечивает формирование основных общекультурных и мировоззренческих компетенций обучающихся. Место дисциплины в структуре ОПОП представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Место дисциплины в структуре ОПОП.

ОПОП	Форма обучения	Блок	Трудоемкость (З.Е.)	Форма промежут. контроля
43.03.01 Сервис	ОФО	Б.1. Общекультурный цикл	2	2

### 4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП	Форма обучения	Индекс	Семестр курс	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек	Пра к	лаб	ПА			КСР
43.03.01 Сервис	ОФО	Б.1.Б.1.13	2	2	38	17	17	-	4	-	34	3

Данный курс предполагает чтение лекций, в процессе которых студенты усваивают теоретический материал, а также проведение практических работ, ориентированных на овладение студентами практических основ психологии. Освоение курса предполагает, помимо посещения практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, выполнение письменных заданий, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

Лекционные занятия проводятся как в традиционной форме с использованием презентаций PowerPoint, так и с применением интерактивных форм: лекция-беседа, лекция-дискуссия.

С целью развития практических навыков студентов на практических занятиях

предусмотрены: выступления с сообщениями, групповые дискуссии, тестовый контроль.

Для лучшего усвоения учебного материала и подготовки к практическим занятиям предполагается активная внеаудиторная самостоятельная работа с учебной литературой, с первоисточниками, со словарями и справочниками.

## 5 Структура и содержание учебной дисциплины

### 5.1 Структура дисциплины (модуля)

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 4.

Таблица 4 – Структура дисциплины

№	Название темы	Вид занятия	Объем час	СРС
1	Предмет психологии. Основные методы психологических исследований	Лекц.	2	2
		Практ.	2	
2	Психика и мозг. История развития психологической мысли	Лекц.	4	2
		Практ.	4	
3	Познавательные психические процессы	Лекц.	3	6
		Практ.	2	
4	Эмоционально-волевые процессы	Лекц.	2	6
		Практ.	2	
5	Личность как предмет психологического исследования	Лекц.	2	6
		Практ.	2	
6	Мотивация и деятельность	Лекц.	2	6
		Практ.	2	
7	Психология групп	Лекц.	2	6
		Практ.	3	

### 5.2 Содержание дисциплины (модуля)

**Тема 1. Предмет психологии. Основные методы психологических исследований**  
 Определение психологии как науки. Житейская, донаучная и научная психология; их отличия и взаимоотношение. Специфика научно-психологического знания. Предмет и объект психологии. Факты, механизмы и закономерности психики.

Психика как одна из форм отражения объективной реальности. Физическое, физиологическое и психическое отражение. Активность как свойство психики. Структура субъективной реальности. Психические процессы, психические состояния и психические свойства.

Отрасли психологической науки: критерии выделения, задачи и общая характеристика. Фундаментальные (базовые) и прикладные (специальные) отрасли психологии. Взаимосвязь психологии с другими науками (философией, политологией, историей, социологией, педагогикой, биологией и др.). Связь психологической науки и практики.

Понятие научного метода. Соотношение методологии, метода и методики исследования. Организационные методы психологии (сравнительный метод, лонгитюдный, метод срезов, комплексный метод).

Эмпирические методы. Наблюдение, его виды (внешнее и внутреннее, включенное и стороннее, свободное и стандартизированное, сплошное и выборочное). Эксперимент как метод психологического исследования, его преимущества и недостатки. Требования к проведению эксперимента. Естественный, лабораторный и психолого-педагогический эксперименты. Моделирование. Методы опроса: беседа, интервью, анкетирование.

Психологические тесты и их виды. Метод изучения продуктов деятельности, понятие о биографическом методе. Социометрия.

Методы обработки и интерпретации данных в психологии. Контент-анализ. Психодиагностика и коррекция личности. Представление о методах коррекции, используемых в психологической практике: аутотренинг, групповой тренинг. Способы психологического воздействия на человека: заражение, внушение, убеждение.

## **Тема 2. Психика и мозг. История развития психологической мысли**

Различные представления о сущности психики. Понятие высшей нервной деятельности (ВНД) как физиологической основы психики. Деление нервной системы на центральную и периферическую. Строение и функции центральной нервной системы (ЦНС) человека. Рефлекторная деятельность мозга. Безусловные и условные рефлексы. Проблема локализации высших психических функций (ВПФ). Концепция о трех функциональных блоках в работе мозга (А.Р. Лурия).

Возникновение психики в животном мире. Проблема выделения критериев психического. Внешние и внутренние критерии. Панпсихизм, биопсихизм, зоопсихизм, нейропсихизм, антропопсихизм. Эволюционный подход к анализу психики животных. Понятие чувствительности как элементарной формы психики. Гипотеза А.Н.Леонтьева об уровнях развития психики (стадия элементарной сенсорной психики, стадия перцептивной психики и стадия интеллекта). Общая характеристика психики животных. Инстинкты, навыки, интеллектуальное поведение. Сознание как высший уровень развития психики. Филогенетические предпосылки его возникновения. Сознание и бессознательное.

Роль наследственности и среды в развитии психики ребенка. Понимание источника, условий и движущих сил психического развития в отечественной психологии. Возрастная периодизация развития психики.

Возникновение и развитие психологии. Магия и мифология как начальные формы психологического знания. Психологические воззрения в древнегреческой философии (Фалес, Анаксимен, Анаксимандр, Пифагор, Гераклит и др.). Этические и психологические проблемы учения о душе в философских системах Платона и Аристотеля. Общая характеристика психологических знаний средневековья (А.Августин, Ф.Аквинский). Психология Нового времени. Развитие Декартом учения Аристотеля о душе и ее связи с телом. Зарождение дуализма. Учение о познании Дж.Локка. Интроспекция как новый метод психологического исследования.

Кризис психологии на рубеже XIX и XX веков и его причины. Изменение представлений о предмете психологических знаний. Проблема выделения общих категорий психологического знания. Бихевиоризм и категория поведения. Категория образа в гештальтпсихологии. Психоанализ и категория бессознательного. Эволюция психологических школ и направлений: необихевиоризм, неопрейдизм, когнитивная психология, гуманистические теории, трансактный анализ.

Особенности современной отечественной и зарубежной психологии, основные теории и направления.

## **Тема 3. Познавательные психические процессы**

Общая характеристика познавательной сферы человека. Значение межполушарной асимметрии для познавательной деятельности. Чувственный уровень специфических познавательных процессов. Понятие ощущения. Ощущение как рефлекс. Органы чувств и их значение. Строение анализатора. Критерии классификации ощущений. Абсолютный и разностный пороги и методы их измерения. Адаптация, синестезия, сенсibilизация. Отличие ощущения и восприятия. Основные феномены и свойства восприятия (предметность, целостность, константность и др.). Виды восприятия: восприятие формы, пространства, движения, времени. Иллюзии восприятия и причины их возникновения.

Рациональный уровень специфических познавательных процессов. Общая характеристика мышления. Понятие проблемной ситуации. Виды мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Виды мышления (наглядно-действенное, наглядно-

образное, словесно-логическое, продуктивное и репродуктивное, логическое и интуитивное, теоретическое и практическое). Особенности творческого мышления. Развитие мышления в онтогенезе. Мыслительные операции. Теория поэтапного формирования умственных действий П.Я.Гальперина и ее использование в психолого-педагогической практике. Виды и функции речи. Роль речи в становлении познавательных процессов.

Общая характеристика неспецифических («сквозных») познавательных процессов. Понятие о внимании. Функции внимания. Связь внимания с другими познавательными процессами. Физиологические основы внимания. Понятие доминанты. Виды внимания (непроизвольное, произвольное, послепроизвольное) и их сравнительная характеристика. Основные свойства внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределяемость и др.), методы их исследования и коррекции (интроспекция, тесты, движения глаз и т.д.). Психологические теории внимания. Развитие внимания.

Память и ее роль в познании. Процессы памяти. Виды памяти, критерии их выделения. Теории памяти. Явление реминисценции. Феномен Зейгарник. Понятие амнезии. Развитие памяти в детском возрасте. Индивидуальные различия памяти. Память и научение. Условия успешного запоминания. Приемы мнемотехники. Психологические методы исследования памяти.

Общая характеристика воображения. Взаимосвязь воображения с чувственным познанием и мышлением. Виды воображения: активное и пассивное; непроизвольное и произвольное; воссоздающее и творческое. Творчество и развитие личности.

Целостность системы познания и проблема выделения отдельных познавательных процессов. Общее представление об «образе мира».

#### **Тема 4. Эмоционально-волевые процессы**

Общая характеристика эмоций. Основные функции эмоций: коммуникативная, сигнальная, оценочная, стимулирующая, регулятивная, защитная. Виды эмоциональных явлений. Эмоции и чувства. Классификации эмоций. Тревожность, аффект, фрустрация, способы их исследования в психологии. Стресс, его виды. Посттравматические стрессовые расстройства. Психотерапевтические методы управления стрессовыми реакциями (рациональная и суггестивная психотерапия). Психологические теории эмоций (Джемса-Ланге, Линдслея-Хебба, П.В.Симонова и др.).

Основные признаки воли как психологического явления. Волевые качества. Изучение психологии воли в отечественной и зарубежной психологии. Схема этапов волевого действия. Наличие препятствий и борьба мотивов как условия возникновения и осуществления волевого акта. Проблема выбора и принятия решения. Свобода воли и личностная ответственность. Психологическая характеристика различных уровней регуляции поведения (непроизвольного, произвольного и волевого). Развитие воли у человека.

#### **Тема 5. Личность как предмет психологического исследования**

Общее представление о личности. Соотношение и области применения понятий «человек», «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект деятельности». Представление о личности в работах отечественных и зарубежных психологов (Б.Г.Ананьев, Л.И.Анциферова, А.Н.Леонтьев, У.Джемс, Г.Олпорт и др.).

История исследования личности в психологии. Современные теории личности. Использование системно-структурного анализа в психологической науке. Структурный подход к изучению личности, его особенности, преимущества и ограничения. Факторный подход к описанию структуры личности (Р. Кеттелл, Г. Айзенк). Структура личности в работах отечественных психологов (В.С.Мерлин, К.К.Платонов и др.). Обзор западных теорий личности (З.Фрейд, К.Юнг, Э.Фромм, В.Франкл, Дж.Келли).

Развитие и формирование личности. Понятие социализации. Интериоризация как механизм социализации (П. Жане, Л.С. Выготский). Стадии процесса социализации; институты социализации. Биологическое и социальное в структуре личности. Проблема устойчивости личности.

История изучения темперамента с древности до наших дней. Типологический подход к исследованию темперамента, характеристика основных типов (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик). Гуморальные теории темперамента и их критика. Конституциональные теории: типология Э.Кречмера, У.Шелдона. Физиологические основы темперамента, его связь с типами ВНД (И.П.Павлов). Современные представления о связи свойств нервной системы и темперамента. Возрастные особенности проявления темперамента. Роль темперамента в профессиональной деятельности.

Понятие характера. Отношения как основа черт характера. Социально-типическое и индивидуально-своеобразное в характере. Функции характера. Сравнительная характеристика темперамента и характера. Типы характера по А.Р.Лазурскому. Понятие эндопсихики и экзопсихики. Формирование характера в детском возрасте. Акцентуация характера. Типы акцентуаций (К.Леонгард, А.Е.Личко). Методы психологического исследования темперамента и характера.

### **Тема 6. Мотивация и деятельность**

Понятие мотивации. Мотивационные факторы. Потребность как источник активности личности. Виды потребностей. Понятие мотива и цели. Критерии классификации мотивов (внешние и внутренние, осознанные и неосознанные, смыслообразующие и др.) Функции мотивов. Общая характеристика интересов, убеждений, влечений и установок. Иерархизированность мотивационной сферы личности. Концепция самоактуализирующейся личности А.Маслоу. Мотивационные конфликты.

Теория деятельностного происхождения мотивационной сферы (А.И.Леонтьев). Понятие о деятельности. Основные характеристики деятельности (предметность, субъектность). Деятельность, поведение и активность субъекта. Психическая регуляция поведения и деятельности. Строение деятельности. Умения, навыки и привычки. Игра, учение и труд как основные виды человеческой деятельности, их сравнительная характеристика. Понятие о ведущей деятельности, ее роль на разных этапах онтогенеза.

Представление о способностях в трудах С.Л.Рубинштейна, В.С.Мерлина, В.Д.Шадрикова, В.М.Теплова и др. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Развитие способностей. Способности и склонности. Понятие одаренности и таланта. Связь одаренности с психопатией (Ч.Ломброзо), психоаналитическое объяснение одаренности. Методы диагностики способностей.

Психологическая характеристика самосознания, его соотношения с сознанием. Функции самосознания. Стадии развития представлений о себе в процессе взросления индивида (И.И.Чеснокова, В.С.Мерлин). Факторы развития самосознания. Понятие Я-концепции; ее структура и функции. Профессиональная Я-концепция. Уровневый подход к самосознанию. Характеристика самооценки как компонента самосознания. Методы изучения самосознания в психологии. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении. Негативные последствия самораскрытия.

### **Тема 7. Психология групп**

Понятие общения. Стороны процесса общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная. Этапы общения. Виды общения (деловое, игровое, манипулятивное, диалогическое и др.) Особенности вербальных средств коммуникации. Структура невербальной коммуникации: кинесика (жесты, мимика, пантомимика), просодика (интонация голоса, его темп, ритм), проксемика (пространственно-временная организация), визуальное общение (контакт глаз), такесика (прикосновения), ольфакторная система. Филогенетическое и онтогенетическое развитие общения. Значение общения для формирования личности.

Личность и межличностные отношения. Психологические трудности общения, барьеры взаимопонимания. Понятие конфликта. Типы взаимодействия в конфликтной ситуации. Психологические теории общения (Э.Берн, Д.Карнеги и др.) Проблема выделения психологических правил эффективного общения.

Понятие группы в психологии. Основные характеристики группы: композиция, структура, нормы и ценности, система санкций, групповые процессы. Статус и роль. Виды



групп: условные и реальные, лабораторные и естественные, большие и малые, становящиеся и развитые, референтные и др. Уровень развития группы. Понятие коллектива.

Малые группы. Динамические процессы в малой группе. Лидерство и руководство, их виды. Социально-психологический климат, его параметры. Методы диагностики межличностных отношений: социометрия, аутосоциометрия, референтометрия.

Психология больших социальных групп. Нравы, обычаи и традиции как регуляторы социального поведения. Психология социальных классов и этнических групп. Стихийные группы и массовые движения.

История исследований межгрупповых отношений. Методологическое и практическое значение проблематики межгрупповых отношений.

### **5.3 Содержание практических занятий**

**Занятие № 1. Естественнонаучные основы психологии. Развитие психики человека и животных (коллоквиум)**

1. Различные представления о сущности психики.
2. Центральная и периферическая нервная системы. Принципы функционирования мозга. Межполушарная асимметрия.
3. Уровни развития психики. Основные формы поведения животных.
4. Общая характеристика сознания человека.
5. Сравнительный анализ психики и поведения человека и животных.

**Занятие № 2. Общая характеристика познавательной сферы человека (коллоквиум)**

1. Классификация, свойства и взаимодействие ощущений.
2. Основные феномены и свойства восприятия.
3. Виды и свойства внимания.
4. Виды и процессы памяти. Факторы, влияющие на запоминание.
5. Физиологические основы ощущений, восприятия, внимания и памяти.
6. Основные процессы и виды мышления.
7. Функции и виды речи. Соотношение мышления и речи.
8. Понятие о воображении. Его функции и виды.

**Занятие № 3. Эмоции и воля (2 часа, коллоквиум)**

1. Определение эмоций и чувств. Связь эмоций с познавательными процессами.
2. Теории эмоций (Ч.Дарвин, У.Джемс, К.Ланге, У.Кеннон, П.Бард, С.Шехтер, П.В.Симонов и др.).
3. Общая характеристика эмоциональных процессов и состояний (настроения, аффекты, фрустрация, стресс).
4. Определение и функции воли. Структура волевого действия.
5. Волевые качества личности. Свобода воли и личностная ответственность.

**Занятие № 4. Темперамент и характер (коллоквиум)**

1. Общая характеристика темперамента.
2. Гуморальные и типологические теории темперамента. Связь темперамента и типа высшей нервной деятельности.
3. Понятие о характере. Отношения как основа черт характера.
4. Соотношение между темпераментом и характером.

**Занятие № 5. Мотивация и деятельность. Способности (коллоквиум)**

1. Классификации потребностей и мотивов (А.Маслоу, А.Н.Леонтьев, А.В.Петровский).
2. Основные характеристики и психологическое строение деятельности.
3. Виды деятельности. Понятие ведущей деятельности.
4. Личностно-деятельностный (Б.М.Теплов, С.Л.Рубинштейн) и функционально-генетический (В.Д.Шадриков) подходы к исследованию способностей.
5. Классификация способностей по К.К.Платонову.

6. Соотношение между способностями, задатками и склонностями. Понятия одаренности, таланта, гениальности.

**Занятие № 6. Общая характеристика самосознания (коллоквиум)**

1. Понятие о самосознании. Соотношение между сознанием и самосознанием.
2. Развитие самосознания в течение жизни человека.
3. Структура Я-концепции. Классификация Я-образов.
4. Представления об уровне строения самосознания (И.И.Чеснокова, И.С.Кон, В.В.Столин).
5. Самоотношение и самооценка как составляющие самосознания.

**Занятие № 7. Общение. Психология групп (коллоквиум)**

1. Понятие об общении. Перцептивная, коммуникативная и интерактивная стороны общения.
2. Особенности вербальных и невербальных средств коммуникации.
3. Классификация групп в социальной психологии.
4. Динамические процессы в малых группах.
5. Проблема лидерства и руководства в социальной психологии.
6. Общественно-психологические явления: традиции, общественное мнение, стереотипы, предрассудки и т.д.

**6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Данный методический материал обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам учебной дисциплины.

**6.1 Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа является наиболее продуктивной формой образовательной и познавательной деятельности студента в период обучения.

Для реализации творческих способностей и более глубокого освоения дисциплины предусмотрены следующие виды самостоятельной работы: 1) текущая и 2) творческая проблемно-ориентированная.

*Текущая СРС* направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие практических умений. Текущая СРС включает следующие виды работ:

- работу с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуальному заданию;
- опережающую самостоятельную работу;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку к контрольным работам, промежуточному контролю.

*Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР)* направлена на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов. ТСР предусматривает:

- исследовательскую работу по тематике планирования и прогнозирования в выбранной в качестве области научных интересов теме;
- анализ научных публикаций по тематике научных интересов;
- поиск, анализ, структурирование и презентацию информации;
- написание творческих работ (эссе) по заданной тематике;
- публичное выступление в аудитории с докладом и организация обсуждения углубленно изученного материала в области научных интересов студента.

**6.2 Перечень и тематика самостоятельных работ студентов по дисциплине**

**Примерные темы для обсуждения на практических занятиях**

- Тема 1. Условия прочного запоминания
- Тема 2. Психология эмоций
- Тема 3. Психологические методы управления стрессом
- Тема 4. Психология личности
- Тема 5. Проблема бессознательного в психологии
- Тема 6. Психоанализ З.Фрейда и его развитие
- Тема 7. Аналитическая психология К.Г.Юнга
- Тема 8. Способности и возраст
- Тема 9. Влияние профессии на представления о мире и о себе
- Тема 10. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении
- Тема 11. Особенности невербальной коммуникации
- Тема 12. Особенности диалогического общения
- Тема 13. Деловое общение
- Тема 14. Педагогическое общение
- Тема 15. Межличностные конфликты
- Тема 16. Тренинг общения
- Тема 17. Теории любви в психологии и философии
- Тема 18. Психология доверия
- Тема 19. Психология лжи и обмана
- Тема 20. Человек и одиночество
- Тема 21. Смысл жизни человека
- Тема 22. Психология возрастных кризисов
- Тема 23. Психологическое здоровье личности
- Тема 24. Личность в экстремальной ситуации
- Тема 25. Психологические методы самопомощи
- Тема 26. Методы психокоррекции
- Тема 27. Проблемы построения профессиональной карьеры
- Тема 28. Психология власти
- Тема 29. Психологические модели в политтехнологиях
- Тема 30. Психология имиджа
- Тема 31. Психология рекламы
- Тема 32. Экологическая психология
- Тема 33. Психология семейных отношений.

### **6.3 Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения учебной дисциплины**

1. Предмет, объект, задачи и методы психологии.
2. Фундаментальные и прикладные отрасли психологического знания. Место психологии в системе наук.
3. Организационные методы психологии (сравнительный метод, лонгитюдный, метод срезов, комплексный метод).
4. Эмпирические методы (наблюдение; эксперимент; опрос; психологическое тестирование; изучение продуктов деятельности и др.).
5. Психика, поведение и деятельность. Мозг и психика.
6. Уровни развития психики. Сравнительная характеристика психики человека и животных.
7. Понятие о сознании, его основные психологические характеристики. Бессознательное.
8. Этические и психологические проблемы учения о душе в философских системах Платона и Аристотеля.
9. Общая характеристика психологических знаний средневековья (А.Августин, Ф.Аквинский).

10. Психология Нового времени. Интроспекция как новый метод психологического исследования.
11. Кризис психологии на рубеже XIX и XX веков и его причины. Изменение представлений о предмете психологических знаний.
12. Основные направления зарубежной психологии: бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, когнитивная психология, гуманистическая психология.
13. Понятие об ощущении, классификация ощущений. Их основные свойства, порог ощущений.
14. Восприятие и его основные свойства.
15. Виды и свойства внимания. Развитие внимания в онтогенезе.
16. Общее понятие о памяти. Виды и процессы памяти. Факторы, влияющие на процесс запоминания.
17. Мышление как высшая форма познавательной деятельности. Виды мышления, основные мыслительные операции.
18. Психологическая характеристика творческого мышления. Мышление и интеллект.
19. Понятие о воображении. Виды воображения.
20. Эмоции и чувства. Их роль в поведении и деятельности.
21. Стресс. Методы управления стрессовыми реакциями.
22. Понятие о воле. Волевые качества. Проблема свободы воли в психологии.
23. Понятие о личности. Системно-структурный подход к изучению личности в психологии.
24. Возрастная периодизация развития личности (Э.Эриксон, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Д.Эльконин).
25. Социализация личности: механизмы, этапы, институты.
26. Представления о личности в теориях З.Фрейда, К.Юнга, Э.Фромма, В.Франкла, Дж.Келли.
27. Типологический подход к исследованию темперамента.
28. Понятие о характере. Акцентуации характера. Сравнительный анализ темперамента и характера.
29. Мотивационная сфера личности. Концепция самоактуализирующейся личности А.Маслоу.
30. Мотивация и деятельность. Структура и виды деятельности.
31. Проблема способностей в психологии. Соотношение задатков и способностей. Одаренность.
32. Я-концепция и ее компоненты. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении.
33. Понятие общения. Основные стороны общения.
34. Общение и речь. Виды речи.
35. Особенности невербальных средств коммуникации.
36. Барьеры общения. Конфликты. Типы взаимодействия в конфликтной ситуации. Понятие трансакции в теории Э.Берна.
37. Понятие группы. Классификация групп в социальной психологии.
38. Динамические процессы в малой группе.
39. Проблема руководства и лидерства в психологии.
40. Психология больших групп. Межгрупповые отношения и взаимодействия.

#### **6.4 Рекомендации по работе с литературой**

В качестве основной литературы студентам рекомендуется ознакомиться с учебным пособием Маклакова А.Г. «Общая психология». Данный учебник представляет собой краткое системное изложение основных проблем психологии. Основная часть книги посвящена проблемам понимания и изучения психологии личности и служит своеобразным «трамплином» для подготовки к более детальному изучению психологических и этических

отношений, понимание которых столь необходимо каждому современному человеку, а знание обязательно для успешной профессиональной деятельности.

Остальная рекомендуемая литература используется в ходе самостоятельной работы студентов.

## **6.5 Образовательные технологии**

Программой дисциплины предусмотрено проведение практических занятий, на которых проводятся учебные дискуссии, разбираются конкретные ситуации повседневного общения и отношения к миру. Широко используются информационные технологии (электронные тесты, тренажеры, интернет-ресурсы). Практические занятия призваны укреплять и расширять теоретические знания студентов.

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций и проведение компьютерного тестирования. При обучении используются интерактивные формы.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint.

## **7 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, пройденном на аудиторном занятии.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка коротких сообщений, поиск информации в сети Интернет, групповая работа по моделированию ситуации.

## **8 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине созданы фонды оценочных средств (Приложение 1).

## **9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **9.1 Основная литература**

1. **Иванников В. А. Введение в психологию: учебник для академического бакалавриата / В. А. Иванников. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 225 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-00116-7. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/99F6F6E9-A1B6-4169-B9B9-6AED18E114B0](http://www.biblio-online.ru/book/99F6F6E9-A1B6-4169-B9B9-6AED18E114B0).**

2. **Козьяков Р. В. Психология и педагогика. Ч. 1. Психология [Электронный ресурс]: учебник / Р. В. Козьяков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 358 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=214208>**

3. **Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 524 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-02583-5. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/58F4CDB4-3267-4F9F-B884-046B31F8EFC3](http://www.biblio-online.ru/book/58F4CDB4-3267-4F9F-B884-046B31F8EFC3).**

4. **Ступницкий В. П. Психология [Электронный ресурс]: учебник / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. - М.: Дашков и Ко, 2013. - 519 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229399>**

5. Бороздина Г.В. Психология делового общения.-М.: Инфра-М, 2013

6. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика.-СПб.: Питер, 2012

7. Кравцова Е.Е. Педагогика и психология. М.: Форум, 2013

8. Медведева Г.П. Деловая культура.-М.: Академия, 2011

9. Носс И.Н. Психодиагностика.-М.: Юрайт, 2013

10. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика.-М.: Инфра-М, 2013
11. Павелко Н.Н., Павлов С.О. Психология и педагогика.-М.: Кнорус, 2012

## 9.2 Дополнительная литература

1. **Цветков В. Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Л. Цветков. - М.: Юнити-Дана, 2013. - 184 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118984>**

2. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности (психоакмеология): - ИНФРА-М, 2013-331 с.

3. Кибанов А.Я., Захаров Д.К., Коновалова В.Г. Этика деловых отношений.-М.: Инфра-М, 2013

4. Кравцова Е.Е. Педагогика и психология: -М.: Форум, 2013

5. Липский И.А. Социально-педагогическая деятельность в учреждениях социальной сферы: - М.: Магистр, 2012

6. Ушакова Н.В. Имиджелогия.-М.: Дашков и К, 2013

## 9.3. Полнотекстовые базы данных

1 ЭБС ЮРАЙТ; <https://biblio-online.ru/>

2 ЭБС Лань; <https://e.lanbook.com>

3 ЭБС научная электронная библиотека eLibrary; <https://elibrary.ru>

4 "GrebennikOn" - электронная библиотека Издательского дома Гребенникова. <https://grebennikon.ru/>

## 10 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Википедия. Свободная энциклопедия – <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Консультант “плюс” – <http://www.consultant.ru/>.

## 11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специализированные лекционные аудитории, оснащённые видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть Интернет.

Аудитории для проведения практических занятий, оборудованные учебной мебелью и имеющие выход в сеть Интернет.

Библиотека, имеющая рабочие места для обучающихся, оснащённые компьютерами с доступом к базам данных и Интернет.

Комплект лицензионного программного обеспечения с поддержкой форматов DOC, PPT и PDF.

## 12 Словарь основных терминов

**АДАПТАЦИЯ** (англ. - adaptation, нем. - Adaptuerung) - приспособление органа, организма, личности или группы к изменившимся внешним условиям. Различают адаптацию: физиологическую; медицинскую; анализаторов (как изменение их чувствительности); социально-психологическую (как взаимодействие личности или социальной группы с социальной средой при включении в новую группу); профессиональную (при включении в новые условия труда).

**АДАПТИВНОСТЬ** (англ. - adaptability, нем. - Anpassungsvermogen) - способность к адаптации.

**АДЕКВАТНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ** (англ. - adequitenessofmentalrespons, нем. - AquivalenzdermentalReizantwort) - соответствие психических реакций значению стимула.

**АДЕКВАТНЫЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ** (англ. - adequatestimulus, нем. - Normalreiz) - раздражитель, на который сенсорный орган (анализатор) реагирует нормально.

**АКТУАЛИЗАЦИЯ** (англ. - actualization, нем. - Aktualization) - переход психического явления из потенциального в актуальное или из менее актуального в более актуальное. Понятие разработано Б.Г. Ананьевым и его учениками.

**АМБИВАЛЕНТНОСТЬ** (англ. - ambivalence, нем. - Ambivalenz) - одновременное существование или несовместимых эмоций и чувств (смеха и плача, любви и ненависти и т.д.) у человека к одному и тому же объекту.

**АМНЕЗИЯ** (англ. - amnesia, нем. - Amnesie) - отсутствие воспоминаний вследствие нарушения памяти; потеря памяти.

**АНАЛИЗАТОР** (англ. - analyser, нем. - Analysator) - орган, обеспечивающий образование ощущений и восприятий. Термин введён в 1909 году И.П. Павловым вместо устаревшего "орган чувств". Каждый анализатор состоит из трёх частей: периферического, или воспринимающего отдела - рецептора (все органы чувств - глаз, ухо и др.), проводящих путей и высших нервных центров в коре головного мозга. Различают анализаторы: зрительный, слуховой, обонятельный, вкусовой, осязательный, термический, кинестатический (двигательный).

**АНКЕТА** (англ. - questionnaire, нем. - Fragebogen) - один из методов психологии: письменная постановка вопросов, предусматривающая письменные ответы в строго определённой форме (этим анкета отличается от вопросника, где ответы даются в свободной форме)

**АНИТИЦИПАЦИЯ** (англ. - anticipation, нем. - Antizipation) - способность человека предвидеть, предугадывать события.

**АПЕРЦЕПЦИЯ** (англ. - apperception, нем. - Apperzeption) - проявление избирательности восприятия, его зависимости от опыта и направленности индивида. Термин введён Г. Лейбницем.

**АССОЦИАЦИЯ** (англ. - association, нем. - Assoziation) - связь, возникающая при определённых условиях между двумя или более психическими образованиями (ощущениями, восприятиями, двигательными актами). Основное понятие ассоциативной психологии (англ. - associationpsychology), объясняющей динамику психических процессов с помощью принципа ассоциации. Различают ассоциацию по сходству, контрасту, смежности (во времени или пространстве). Такое деление предложено Аристотелем. Термин введён Дж. Локком.

**АФФЕКТ** (англ. - affect, нем. - Affect) - бурно протекающая кратковременная эмоция взрывного характера, неподконтрольная сознанию. Возникает, как правило, в ответ на сильный раздражитель.

**БАРЬЕР ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** (англ. - psychologicalbarrier, нем. - psychologischeBarriere) - мотив, препятствующий выполнению определённых действий (в частности, общению с определённым человеком или группой людей).

**БЕЗУСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС, БЕЗУСЛОВНАЯ РЕФАКЦИЯ** (англ. - unconditionalresponse, нем. - nightbedingleReaktion) - врождённое инстинктивное реагирование на безусловный стимул (англ. - unconditionalstimulus). Основное понятие рефлексорной теории психики, разработанной И.М. Сеченовым и И.П. Павловым.

**БИХЕВИОРИЗМ** (англ. - behaviorism, нем. - Behaviorismus) - ведущее направление американской психологии первой половины XX века, в основе которого лежит понимание поведения человека (и животных), как совокупности двигательных и сводимых к ним вербальных (речевых) и эмоциональных ответов (реакций) на воздействия (стимулы) внешней среды. Данное положение выражается их непосредственной связью по схеме "стимул - реакция". Основоположники бихевиоризма - Э. Торндайк и Д. Уотсон

**ВАЛИДНОСТЬ** (англ. - validity, нем. - Validital, Gultigkeit) - степень соответствия параметров психологического метода (анкеты, опросы, тесты) параметрам оцениваемой деятельности или функции.

**ВЕРБАЛИЗАЦИЯ СОЗНАНИЯ** (англ. - verbalthinking, нем. - VerbalDenken) - переход субъективных явлений в слова внешней или внутренней речи. Всё, что вербализовано (высказано), - осознано человеком.

**ВНИМАНИЕ** (англ. - attention, нем. - Aufmerksamkeit) - сосредоточенность и направленность психической деятельности на определённый объект. Различают виды понимания: непроизвольное (пассивное), произвольное (активное, когда выбор объекта внимания осуществляется сознательно, преднамеренно), слепопроизвольное (волевой компонент заменяется интересом и выработанными навыками). Характеристики внимания: объём (количество объектов, которое может быть воспринято и запечатлено человеком в относительно короткий промежуток времени), распределение (способность одновременно удерживать в поле сознания различные объекты), концентрация (возможность произвольного сокращения его объёма до одного объекта), интенсивность, направленность, переключение, устойчивость.

**ВНУШАЕМОСТЬ** (англ. - suggestibility, нем. - Suggestibilitat) - предрасположенность личности к внушению.

**ВНУШЕНИЕ, СУГГЕСТИЯ** (англ. - suggestion, нем. - Suggestion) - воздействие на личность, приводящее либо к появлению у человека, помимо его воли и сознания, определённого состояния, чувства, отношения, либо к совершению человеком поступка без обдумывания и борьбы мотивов. Объектом внушения может выступать отдельный человек, группа, социальный слой.

**ВОСПРИЯТИЕ** (англ. - awareness, perception, нем. - Wahrnehmung, Perzeption) - свойственная только человеку простейшая форма психического отражения объективной реальности в виде целостного образа. В отличие от ощущений восприятие отражает объект целостно и предметно.

**ВПЕЧАТЛЕНИЕ** (англ. - impression, нем. - Eindruck) - свойственное высшим животным, и особенно человеку, психическое явление, в котором нечёткое восприятие усиливается эмоциональной окраской, вследствие чего переживание преобладает над познанием. Впечатлительность как свойство личности выражается в преобладании впечатлений над познавательной функцией восприятия окружающего мира.

**ГЕШТАЛЬПСИХОЛОГИЯ** (англ. - Gestaltpsychologie, нем. - GestaltPsychologie) - одно из ведущих направлений западно-европейской (преимущественно немецкой) психологии первой половины XX века, возникшее в Германии в 20-30-х годах XX века. Гештальпсихология в качестве основы при исследовании сложных психических явлений выдвинула принцип целостности психики (нем. - gestalt - форма, образ, структура). Основоположники - М. Вертхаймер, В. Кёлер, К. Левин и др.

**ГРУППОВАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ** (англ. - groupcohesion, нем. - Gruppenzusammenhang) - социально-психологическое явление, означающее различные аспекты и уровни совместимости индивидов в группе. Различают виды групповой совместимости (по иерархии): физиологическая, психофизиологическая, психологическая, мировоззренческая.

**ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ** (англ. - practicalplay, нем. - Geschafsspielen) - метод моделирования различных управленческих и производственных ситуаций с целью обучения принятию решений.

**ДЕПРЕССИЯ** (англ. - depression, нем. - Depression) - психическое состояние резко выраженной подавленности с отсутствием интереса к окружающему; тоскливое настроение с сознанием собственной никчёмности, со снижением порога побудительных мотивов, заторможенностью движений.

**ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ** (англ. - differentialpsychology, нем. - differentiellePsychologie) - отрасль психологии, изучающая различия личностей как их индивидуальности.

**ИМПРИТИНГ, ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ** (англ. - imprinting, нем. - Prägung) - запечатление в памяти раздражителей, ключевых для некоторых видов инстинктивного поведения; приобретается человеком вскоре после рождения как заимствованное из поведения родителей или других людей. Понятие и термин введены в начале 40-х годов XX века К. Лоренцем.



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ** (англ. - individualpsychology, нем. - Individualpsychologie) - одна из трёх основных психологических наук, наряду с общей психологией и социальной психологией. Предметом индивидуальной психологии являются психические явления, свойственные индивиду.

**ИНСАЙТ** (англ. - insight, нем. - Einsicht) - прозрение, озарение, пронизательность; по-разному трактуемый термин психологии: в интуитивистской теории познания - акт непосредственного постижения сущности феномена, "озарения"; в гештальтпсихологии - момент решения мыслительной задачи как внезапного "замыкания поля"; мысленное схватывание целого в отличие от восприятия по частям; в психологии мышления, опирающейся на учение И.П. Павлова, - момент мгновенного замыкания ассоциаций в суждение и умозаключение, момент решения задачи.

**ИНТРОВЕРСИЯ** (англ. - introversion, нем. - Introverzion) - ориентация на свой внутренний мир;

**ИНТРОВЕРТ** (англ. - introvert, нем. - Introvert) - тип личности, направленность которой в большей степени определяется внутренним миром с выраженным развитием Я, памяти и воображения. Понятие и термин введены К.Г. Юнгом.

**ИНТРОСПЕКЦИЯ** (англ. - introspection, нем. - Introspection) - самонаблюдение.

**КАТАРСИС** (англ. - catharsis, нем. - Katharsis) - очищение; в психоанализе З. Фрейда - один из методов психотерапии. Психологическая сущность катарсиса в вытеснении и смене одних эмоций другими. Понятие внедрено Аристотелем в его учении о трагедии и музыке как очищение души от плохого после сильных переживаний.

**КАТЕГОРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ** (англ. - psychologicalcategories, нем. - psychologischeKategorie) - наиболее общие и фундаментальные понятия психологической науки, отражающие существенные свойства и отношения психических явлений и процессов. Категории психологические упорядочены в следующую иерархическую лестницу: философские категории; общенаучные понятия; категории общепсихологические; категории частнопсихологические; категории психологических наук.

**КАТЕГОРИИ ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ** (англ. - generalpsychologicalcategories, нем. - allgemeinpsychologischeKategorie) - предельно широкие психологические понятия: формы психического отражения, психические явления, сознание, личность, деятельность, развитие психики. При этом категории общепсихологические упорядочены в следующую иерархию: психика (основная психологическая категория) понимается через формы психического отражения; их дополняют потребности (как толчок), внимание (как организация) и психомоторика (как объективизация), объединяемые в категорию психических явлений; их высшее обобщение - сознание; носителем его выступают личность, проявляющаяся в только ей свойственной деятельности и являющаяся основным фактором развития психики на всех этих иерархических ступенях.

**КАТЕГОРИИ ЧАСТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ** (англ. - individualpsychologicalcategories, нем. - individualpsychologischeKategorie) - достаточно широкие психологические понятия, совокупность нескольких из которых равна объёму категории общепсихологической:

\* память, эмоции, ощущения, мышление, восприятие, чувства, воля - объём этих понятий исчерпывает категорию "формы психического отражения";

\* кратковременный процесс, состояние и свойство личности - категорию "психические явления";

\* переживание, знание, отношение - "сознание";

\* шесть подструктур личности: биопсихические свойства, особенности форм отражения, опыт, направленность, характер и способности - "личность";

\* цель, мотив, действие - "деятельность";

\* развитие, созревание, формирование - "развитие психики".

**КОГНИТИВНЫЙ, ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ** (англ. - cognitive, нем. - kognitiv) - относящийся к познанию только на основе мышления, через призму собственной познавательной системы.

**КОНСТАНТНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ** (англ. - perceptualconstancy, нем. - Wahrnehmungskonstanz) - качество восприятия сохранять соответствие образа отражаемому объекту, несмотря на различие отдельных входящих в него ощущение.

**КОНФАБУЛЯЦИЯ** (англ. - confabulation, нем. - Konfabulation) - иллюзия мышления, при которой человек верит в свою выдумку.

**КОНФОРМНОСТЬ** (англ. - conformity, нем. - Konformitat) - усвоение индивидом определённых групповых норм, привычек, ценностей; свойство "быть как другие", попадать в жёсткую зависимость от группы.

**ЛАТЕНТНОЕ ВРЕМЯ РЕАКЦИИ** (англ. - latentcontent, нем. - latenterInhalt) - время от появления стимула до начала реакции на него.

**ЛОЖНЫЕ РЕФЛЕКСЫ** (англ. - falsereflexes, нем. - falscherReflex) - автоматические реакции человека на конфликтную ситуацию (на уровне отношений и поведения), в основе которых лежат инстинктивные импульсы ухода от общения (попытка прервать взаимоотношения) или силовой игры (попытка одержать победу над другими).

**МЕДИТАЦИЯ** (англ. - meditation, нем. - Meditation, Nachdenken) - серия мыслительных действий, цель которых - привести себя в психическое состояние отвлечения от внешних воздействий, углублённости и сосредоточенности; достигается путём концентрации внутренне направленного внимания, мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя.

**МЕЛАНХОЛИК** (англ. - melancholicperson, нем. - melancholischePerson) - восходящее к Гиппократу обозначение одного из четырёх типов темперамента; характеризуется лёгкой ранимостью, склонностью к глубоким переживаниям даже незначительных событий при вялом внешнем реагировании; человек, склонный к депрессии, настроениям грусти, подавленности.

**МОТИВ** (англ. - motive, нем. - Motivation) - психическое явление, становящееся побуждением к действию. В широком смысле к мотивам относятся потребности и инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы. Мотив, как внутреннее побуждение к действию, связан с внешним побудительным фактором - стимулом и, как правило, отражает его.

**НЕОСОЗНАННОЕ** (англ. - unconscious, нем. - Unbewusst) - психические явления как проявление неотчётливого и смутного уровня ясности сознания. Современный психологический термин, уточнивший устаревший - подсознание - и устаревающий - бессознательное.

**НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ** (англ. - involuntary, нем. - unfreiwillig, unabsichtlich) - свойство психических явлений, в структуру которых, в отличие от подобных им, но произвольных, воля не входит: произвольное внимание, произвольное действие, произвольная память и др.

**ОБРАЗ** (англ. - image, нем. - Vorstellung) - субъективное психическое явление, выступающее как результат познавательных процессов. Различают образы: элементарные (ощущений), свойственные и животным, и сложные - идеальные (восприятий и понятий), свойственные только человеку; непосредственные (по анализаторам), опосредованные (описанием, чтением) и следовые (памяти); статичные и динамичные; самостоятельные и включённые в другие психические явления (мышление, волевые действия).

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ** (англ. - generalpsychology, нем. - allgemeinePsychologie) - одна из трёх основных психологических наук (наряду с индивидуальной и социальной психологией), предметом которой являются общие закономерности психики в их развитии.

**ОСОЗНАННОЕ** (англ. - conscious, нем. - bewusst) - основные психические явления, свойственные взрослому здоровому человеку при обычной ясности его сознания и сознательной ориентировке личности.

**ОТСРОЧЕННАЯ РЕАКЦИЯ** (англ. - delayedresponse, нем. - nachtraglicheReaktion) - вид психических реакций, в которых реагирование произвольно или непроизвольно отодвинуто от стимула во времени.

**ПАМЯТЬ** (англ. - memory, нем. - Erinnerungsvermogen, Gedachtnis) - одно из основных свойств нервной системы; форма психического отражения, развивающаяся как запоминание, сохранение и последующее воспроизведение и узнавание ранее воспринятого, пережитого или сделанного. Различают память: произвольную и непроизвольную, непосредственную и опосредованную, кратковременную и долговременную. особые виды памяти: словесно-логическая, образная, эмоциональная (память "чувств"), моторная (память-привычка).

**ПАМЯТЬ ДОЛГОВРЕМЕННАЯ** (англ. - long-termmemory) - основной вид памяти, обеспечивающий длительное сохранение информации о событиях внешнего мира и реакциях организма.

**ПАМЯТЬ КРАТКОВРЕМЕННАЯ** (англ. - short-termmemory, нем. - Zufallsgedachtnis) - вид памяти, характеризующийся определёнными временными рамками; обязательный этап для других видов памяти.

**ПАМЯТЬ ОПЕРАТИВНАЯ** (англ. - short-termmemory, нем. - Zufallsgedachtnis) - вид памяти, характеризующийся взаимодействием памяти кратковременной и долговременной.

**ПАМЯТЬ МЕХАНИЧЕСКАЯ** (англ. - mechanicalmemory) - вид памяти, характеризующийся только повторением без установления ассоциативных или смысловых связей.

**ПАМЯТЬ СМЫСЛОВАЯ** (англ. - meaningmemory, нем. - verstandniseGedachtnis) - вид памяти, опирающийся на установление и запоминание смысловых понятий; её продуктивность примерно в 25 раз больше, чем памяти механической.

**ПАРАДИГМА** (англ. - paradigme) - случай, поступок или психическое явление, которое может быть взято в качестве идеала, но не представляется достаточным основанием для объяснения сущности другого явления путём умозаключения по аналогии.

**ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ** (англ. - switchingattention, нем. - UmstellungderAufmerksamkeit) - качество внимания как его произвольный и непроизвольный перенос с одних объектов на другие. Непроизвольное переключение внимания называют отвлечением.

**ПЕРЕНОС НАВЫКОВ** (англ. - transferoftraining, нем. - UbertragungderUbung) - влияние ранее сформированного навыка на овладение новым; если старые навыки помогают новым, говорят о положительном переносе, если мешают - об отрицательном.

**ПЕРЦИПИЕНТ** - человек, на которого воздействует другой, называемый агентом; в случае воздействия внушением перцепиента называют суггерендом.

**ПОРОГИ ОЩУЩЕНИЯ** (англ. - threshold, нем. - Reizschwelle) - минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется нижним порогом ощущения; максимальная, вызывающая ощущение, а не боль, - верхним.

**ПОРОГ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ** (англ. - differencethreshold, нем. - Grenzreiz) - минимальные различия величины раздражителя, определяющие различия ощущений.

**ПОРОГ ФРУСТРАЦИИ** (англ. - frustratedthreshold, нем. - frustrierteReizschwelle) - степень лёгкости возникновения у личности фрустрации, определяемая личностным смыслом объекта фрустрации, темпераментом и уровнем эмоциональной возбудимости человека.

**ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ** (англ. - beforestartleposition, нем. - StellungvordemStart) - эмоциональное состояние личности перед началом ответственной деятельности, в положительном исходе которой у субъекта нет полной уверенности.

**ПСИХИКА** (англ. - mind, psyche, нем. - Geist, Psyche) - основная категория и предмет психологии; совокупность психических процессов и явлений; психическое отражение действительности и преломление отражённого в поведении и деятельности. Психика человека представляют собой единство сознания, личности и деятельности; характеризуется активностью, целостностью, соотнесённостью с миром, развитием, саморегуляцией, коммуникативностью, адаптацией и т.д.

**ПСИХИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ** (англ. - mentalactivity, нем. - geistigeAktivitat) - проявление активности на уровне психики. У животных: безусловнорефлекторные эмоции; сенсорное поведение. У человека на основе предыдущего: отношение как атрибут сознания; чувства; воля; мышление, в том числе творческое; деятельность, в том числе творческая.

**ПСИХОАНАЛИЗ** (англ. - psychoanalysis, нем. - Psychoanalyse) - метод психотерапии и психологическое учение, развитое З. Фрейдом в конце XIX - в начале XX веков; внимание акцентируется на изучении бессознательных психических процессов и мотиваций. Как главный источник невротических симптомов и различных патологических явлений у человека рассматривается вытеснение из его сознания неприемлемых для него влечений (преимущественно сексуальных) и травмирующих переживаний. В основу психотерапии положен анализ вытесненных комплексов с помощью толкования сновидений, свободных ассоциаций и т.п. Психическая структура личности в психоанализе: бессознательное "Оно" (область влечений); сознательное "Я", сдерживающее импульсы "Оно" посредством различных защитных механизмов; "Сверх-Я" (область нравственных установок и социальных норм).

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** (англ. - psychologicalpreparation, нем. - psychologischeVorbereitung) - выявление индивидуальных психологических особенностей человека и развитие его способностей к определённой деятельности, включая формирование её мотивации.

**ПСИХОЛОГИЯ** (англ. - psychology, нем. - Psychologie) - наука о закономерностях, механизмах и фактах психической жизни человека и животных; изучает психику в её развитии у животных (сравнительная психология), в происхождении и развитии человечества (палеопсихология, историческая психология), в развитии каждого человека (возрастная психология) и проявлении в различных видах деятельности.

**ПСИХОЛОГИЯ ТАМОЖЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** (англ. - psychologyofcustomactivity, нем. - Zolltatigkeitpsychologie) - отрасль психологической науки, предметом которой являются особенности психики сотрудников таможенных органов и их деятельности в специфических условиях таможенной службы.

**ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ** (англ. - psychologyofmanagement, нем. - Geschäftsführungpsychologie) - отрасль социальной психологии, предметом которой является взаимодействие субъектов и объектов управления, а основной задачей - оптимизация этого взаимодействия.

**ПСИХОТИЗМ** (англ. - psychotism, нем. - Psychotizmus) - психологический показатель уровня склонности человека к асоциальному поведению, степень адекватности его эмоциональных реакций, конфликтности.

**РЕЛАКСАЦИЯ** (англ. - relaxation, нем. - Relaxation, Entspannung) - приём психотерапии и медитации; произвольное расслабление всех мышц в удобной позе и отвлечение от неприятных мыслей и эмоций; сочетание физического и психического расслабления.

**САНГВИНИК** (англ. - sanguinepersone, нем. - Sanguiniker) - восходящее к Гиппократу обозначение одного из четырёх типов темперамента; характеризуется подвижностью, общительностью, стремлением к частой смене впечатлений, быстрой возбудимостью и лёгкой сменяемостью эмоций.

**СЕНСИТИВНОСТЬ, СЕНЗИТИВНОСТЬ** (англ. - sensitivity, нем. - Schwellenempfindlichkeit) - психическое явление, выражающееся в повышенной степени реагирования (вплоть до неадекватных реакций) на эмоциональные раздражители. Может быть психическим состоянием, временным свойством личности или чертой характера.

**СЕНСОРИКА** (англ. - sensorica, нем. - Sensorika) - система психических явлений, обеспечивающих определённый уровень познания субъектом окружающей действительности через ощущения. Различают сенсорика: зрительную, слуховую, обонятельную, осязательную, термическую, тактильную.

**СИНЕСТЕЗИЯ** (англ. - synesthesia, нем. - Synasthesie) - психическое явление восприятия, при котором раздражение какого-то органа чувств наряду со свойственными для

него ощущениями вызывает и ощущения, свойственные другому органу чувств. Наиболее распространённая форма синестезии (была отчётливо выражена у Н.А. Римского-Корсакова, К.И. Скрябина) - "цветной слух": звуковые ощущения при восприятии цвета.

**СТРЕСС** (англ. - stress, нем. - Stress) - состояние напряжения, подавленности, спада, возникающее у человека или животного под влиянием экстремальных воздействий. Учение о стрессе разработано Г. Селье.

**СУГГЕСТИЯ** (англ. - suggestion, нем. - Suggestion) - внушение.

**ТЕЗАУРУС** (англ. - thesaurus, нем. - Tezaurus) - система слов, связанных иерархией обозначаемых ими понятий и ассоциациями с ключевыми словами: 1) словарь, в котором показаны родовидовые и другие отношения между лексическими единицами; 2) в психологии - система содержания понятий, связанных: с образами, вызываемыми воображением; с образами и атрибутами познания. Термин введён автором словаря английского языка Р. Роже в 1852 году.

**ТЕМПЕРАМЕНТ** (англ. - temperament, нем. - TemperamentGemutsart) - качество личности, сформировавшееся на основе генетически обусловленного типа нервной системы человека и в значительной степени определяющее стиль его поведения и деятельности. Различают четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Учение о четырёх основных типах темперамента восходит к Гиппократу и Галену. Теория зависимости темперамента от конституционного типа телосложения предложена Э. Кречмером и У. Шелдоном. И.П. Павлов разработал концепцию обусловленности темперамента особенностями высшей нервной деятельности (его зависимости от типа нервной системы).

**ТЕСТ** (англ. - test, нем. - Prufung) - экспериментальный психологический метод исследования того или иного психического процесса, личности в целом или группы. Применение тестов построено по принципу психологического моделирования и последующего психологического анализа.

**ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ** (англ. - typeofnervoussystem, нем. - Nervensystemer) - физиологическое понятие и термин, положенные в основу теории темпераментов. Введены И.П. Павловым в 1927 году. Различают сильный и слабый типы нервной системы.

**ТРЕМОР** (англ. - tremor, trembling, нем. - Tremor) - непроизвольные ритмические мышечные сокращения, колебательные движения конечностей, головы при поражении нервной системы либо как следствие сильного утомления. Является противопоказанием к ряду профессий.

**УПРАВЛЕНИЕ** (англ. - management, нем. - Geschäftsführung) - в социальной психологии - вид индивидуальной или групповой деятельности как воздействия субъектов управления на объект управления для достижения цели управления. Если объектами управления выступают личности или коллективы, управление принимает форму руководства.

**УСТАНОВКА** (англ. - attitude, set, нем. - Attitude, Haltung) - готовность к определённой активности, зависящая от наличия потребности и объективной ситуации её удовлетворения. Понятие введено Д.Н. Узнадзе как основная категория теории установки.

**ФЛЕГМАТИК** (англ. - phlegmaticperson, нем. - phlegmatischesTemperament) - восходящее к Гиппократу обозначение одного из четырёх типов темперамента; характеризуется медлительностью, слабым внешним выражением субъективных состояний, устойчивостью интересов и стремлений, спокойствием.

**ФРУСТРАЦИЯ** (англ. - frustration, нем. - Frustration) - внутренний конфликт личности между её направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна; психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности личности, вызванное непреодолимыми (или субъективно так переживаемыми) препятствиями к желанной цели, потребности.

**ХОЛЕРИК** (англ. - choleric, нем. - cholericchesTemperament) - восходящее к Гиппократу обозначение одного из четырёх типов темперамента; характеризуется бурным проявлением эмоций, резкими сменами настроения, неуравновешенностью и истощаемостью.

**ЧИСЛО МИЛЛЕРА** (англ. - Millernumber, нем. - MillersZahlNummer) - число, характеризующее наиболее оптимальное количество единиц запоминаемой информации, равное 7+2 или 7-2; выражается объём кратковременной памяти, который определяется не количеством слов в предложении, а числом информации и единиц значения и смысла слова. Понятие и термин психосемантики. Дж. Миллер в 1956 году вывел это число, обобщив имевшиеся ранее данные об объёме внимания и связав их с объёмом кратковременной памяти.

**ЭКСТРАВЕРСИЯ** (англ. - extraversion, нем. - Extraversion) - ориентация на внешние впечатления.

**ЭКСТРАВЕРТ** (англ. - extravert, нем. - Extravertierter) - тип личности, направленность которой в большей степени определяется внешними воздействиями и впечатлениями. Экстраверт (в противоположность интроверту) внешне направлен; общителен, легко вступает в контакты.

**ЭМОЦИИ** (англ. - emotion, feeling, нем. - Emotion, Gefühl) - особая форма психического отражения, свойственная человеку и животным; реакция на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющаяся как в субъективных переживаниях, так и в физиологических реакциях. Эмоции охватывают все виды чувствительности и переживаний и связаны с удовлетворением (положительные эмоции) или неудовлетворением (отрицательные эмоции) различных потребностей. У взрослого человека эмоции обычно проявляются как компонент чувств.

**ЭМПАТИЯ** (англ. - empathy, нем. - Empathie, Einfühlung) - способность личности понимать переживания другой личности и сопереживать их в процессе межличностных отношений; необходимый компонент полноценного общения.

**ЭТАПЫ ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ** (англ. - stagesofvolitionalaction, нем. - Willkurhandlungphase) - в типичном проявлении следующие: осознание цели; проявление стремления достичь её; осознание возможностей достижения цели; появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; борьба мотивов и выбор; принятие одной из возможностей в качестве решения; осуществление принятого решения. Эти этапы могут перекрывать друг друга и не осознаваться человеком.

**ЭТАПЫ СМЫСЛОВОГО ЗАПОМИНАНИЯ** (англ. - stagesofmeaningmemorizing, нем. - Sinngedachtnisphase) - следующие: осознание цели запоминания; понимание его смысла; анализ понятий материала; выявление наиболее существенных мыслей; их обобщение; запоминание обобщённого.

**Я** (англ. - ego, self, нем. - Ich) - основное проявление сознания и самосознания личности как противопоставление окружающему её миру - "не Я". Формирование "Я" происходит на основе деятельности, освоения социального опыта, памяти, воспитания и самовоспитания.