

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Самарская государственная сельскохозяйственная академия»

И. Ю. Зудилина

Общая психология

Практикум

Кинель 2015

УДК 15 (075)
ББК 88.3 я 7
392

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф., зав. кафедрой возрастной
и педагогической психологии ФГБОУ ВПО Поволжской ГСГА
В. М. Минияров;
канд. пед наук, доцент кафедры педагогики, философии и истории
ФГБОУ ВПО Самарской ГСХА
Д. В. Романов

Зудилина, И. Ю.

392 Общая психология : практикум. – Кинель : РИЦ СГСХА,
2015. – 152 с.
ISBN 978-5-88575-376-0

Данное издание поможет оптимизировать практическую подготовку студентов – будущих педагогов профессионального обучения в процессе учебных занятий и самостоятельной работы, познакомит с методами и приёмами психологического изучения личности. Тематика занятий соответствует содержанию рабочей программы дисциплины «Общая психология».

Практикум адресован преподавателям и студентам средних и высших учебных заведений, осуществляющих подготовку по направлению 051000 – «Профессиональное обучение».

УДК 15 (075)
ББК 88.3 я 7

ISBN 978-5-88575-376-0

© Зудилина И. Ю., 2015
© ФГБОУ ВПО Самарская ГСХА, 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ориентация профессионально-образовательного процесса на личность учащегося обуславливает актуальность психологического образования будущих педагогов в сфере профессионального образования. Особое значение приобретает практическая подготовка студентов.

В целях продуктивного выполнения профессионально-педагогических задач преподавателю, мастеру производственного обучения необходимо иметь представление о когнитивных, эмоциональных и волевых характеристиках участников педагогического процесса, а также уметь адекватно оценивать себя. Успех работы педагога зависит не только от знания своего предмета и методики его преподавания, но также от уровня компетентности в сфере индивидуальных особенностей личности, педагогического общения, закономерностей усвоения информации.

Главная задача практикума – углубить знания студентов по психологии путем вовлечения их в психодиагностические исследования. Его целевое назначение – самосовершенствование и самовоспитание будущих педагогов как профессионалов.

В структуру практикума включены практические и лабораторные занятия. Организация самостоятельной работы предполагает выполнение студентами индивидуальной аудиторной и внеаудиторной работ. Аудиторные занятия проводятся с использованием интерактивных методов: ролевые игры, дискуссии, демонстрационные упражнения, психологические тесты.

В процессе выполнения заданий практикума у студентов должны формироваться следующие профессиональные компетенции:

- готовность к осуществлению диагностики и прогнозирования развития личности рабочего (специалиста);
- готовность к участию в исследованиях проблем, возникающих в процессе подготовки рабочих (специалистов);
- способность проектировать пути и способы повышения эффективности профессионально-педагогической деятельности.

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Практическое занятие 1

Предмет, задачи и методы психологии.

Структура современной психологии

Психологию определяют, как научное исследование поведения внутренних психических процессов и практическое применение получаемых знаний.

Психология изучает мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых самим человеком.

Для чего изучают психологию? Все мы живем среди людей и волей обстоятельств должны понимать, учитывать психологию людей, учитывать свои индивидуальные особенности психики и личности. Она необходима родителям и педагогам, чтобы знать, что происходит в душах детей, оказывать им первую психологическую помощь, корректировать их психическое развитие; она просто необходима для делового человека, чтобы принимать ответственные решения с учетом психологического состояния партнеров, умело воздействовать на их симпатии и антипатии, убеждения и вкусы; без нее также не обойтись инженеру, решающему задачи надежности действий операторов.

Слово «психология» образовано из греческих слов «психе» (душа) и «логос» (учение, наука). Оно впервые появилось только в XVIII веке в работе немецкого философа Христиана Вольфа. История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 г. с момента основания в Лейпциге немецким психологом Вильгельмом Вундтом первой в мире экспериментальной психологической лаборатории.

Психология прошла длинный путь развития. Выделяют основные этапы ее развития:

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

II этап – *психология как наука о сознании*. Возникает в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать называли сознанием. Основным методом изучения

считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

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

IV этап – *психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики*.

Для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность психологии на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют *общий предмет исследования – факты, закономерности, механизмы психики*.

Общая психология – наука теоретическая, она является базой для изучения специальных разделов.

Общая психология исследует индивида, выделяя в нём познавательные процессы и личность.

Общая психология – это наука, изучающая особенности возникновения и формирования познавательных процессов, состояний и свойств психики. В разделах общей психологии дается наиболее полное их описание, но в то же время отсутствует упор на изучение какой-либо одной области проявлений психики, как в специальных разделах психологии, например, возрастной психологии, педагогической психологии и др. В общей психологии основным предметом изучения являются закономерности основных форм психической активности: темперамента, характера, восприятия, мышления, памяти, ощущения, эмоций, мотивации. Данные формы рассматриваются общей психологией в неразрывной связи с человеческой жизнедеятельностью, историческими предпосылками и индивидуальными характеристиками этнических групп.

Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют *социальную, педагогическую, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию и др.*

Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-

психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей).

Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.

Возрастная психология изучает закономерности развития нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому возрастному периоду: от младенчества до старости, и в связи с этим делится на детскую психологию, психологию юности и зрелого возраста, геронтопсихологию (психология старости).

Детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития.

Психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков.

Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники.

Авиационная, космическая психология как специфичные области инженерной психологии анализируют психологические особенности деятельности летчика, космонавта.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии.

В рамках *клинической психологии* изучают проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека.

Психофизиология изучает физиологические основы психической деятельности, *дифференциальная психология* – индивидуальные различия в психике людей.

Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника.

Военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий.

Психология рекламы занимается оценкой нужд или ожиданий потребителей, разработкой психологических средств воздействия на людей с целью создания спроса на подлежащий сбыту продукт, будь то зубная паста или избирательная программа политического деятеля.

Психология религии пытается понять и объяснить поведение верующих в целом или представителей различных сект.

Экологическая психология занимается изучением наиболее эффективных способов улучшения условий в населенных пунктах, где протекает деятельность человека. Особое внимание она уделяет проблемам шума, загрязнения среды токсичными веществами и отбросами и их влияния на психику человека, проблемам взаимовлияния природы и человека.

Дискуссионной областью является *парапсихология* (традиционная психология обычно четко обособляется, считая необходимым отмежеваться от «сомнительной» парапсихологии), которая изучает проявления и механизмы возникновения необычных, «паранормальных» способностей человека, таких как телепатия, ясновидение, телекинез и пр.

Психология, как и любая другая наука, имеет свои методы. *Методы научных исследований* – это приемы и средства, с помощью которых получают сведения, необходимые для вынесения практических рекомендаций и построения научных теорий. Развитие любой науки зависит от того, насколько используемые ею методы совершенны, насколько они *надежны* (отражают точность психологического измерения и устойчивость результатов к действию посторонних факторов) и *валидны* (соответствие между степенью выраженности интересующего свойства личности и методом его измерения). Все это справедливо и по отношению к психологии.

Психология выделилась в самостоятельную науку лишь в середине XIX в., поэтому она очень часто опирается на методы других, более «старых» наук – философии, математики, физики, физиологии, медицины, биологии и истории. Кроме этого психология использует методы современных наук, таких как информатика и кибернетика.

Следует подчеркнуть, что любая самостоятельная наука имеет только ей присущие методы. Такие методы есть и у психологии. Все они могут быть разделены на две основные группы:

- 1) *субъективные* (наблюдение, опрос, тест);
- 2) *объективные* (тест, эксперимент).

Субъективные методы основываются на самооценках или самоотчетах испытуемых, а также на мнении исследователей о том или ином наблюдаемом явлении, или полученной информации.

Метод наблюдения – полное и точное описание наблюдаемых явлений, а также их психологическое толкование. Наблюдение основывается на планомерном наблюдении за деятельностью людей, которое проводится в обычных жизненных условиях без какого-либо преднамеренного вмешательства со стороны наблюдателя. Научное наблюдение характеризуется систематичностью и проводится на основе определенного плана с целью получения объективной картины.

Наблюдение может проводиться в разнообразных вариантах.

Включенное наблюдение – исследователь является непосредственным участником событий. Однако если под влиянием личного участия исследователя его восприятие и понимание события может быть искажено, то лучше обращаться к стороннему наблюдению, что позволяет более объективно судить о происходящих событиях. Включенное наблюдение по своему содержанию очень близко к другому методу – самонаблюдению.

Самонаблюдение – наблюдение за своими переживаниями, является одним из специфических методов, применяемых только в психологии. Следует отметить, что данный метод помимо преимуществ обладает целым рядом недостатков. Во-первых, наблюдать свои переживания очень трудно. Они или изменяются под влиянием наблюдения, или совсем прекращаются. Во-вторых, при самонаблюдении очень трудно избежать субъективизма, поскольку наше восприятие происходящего имеет субъективную окраску. В-третьих, при самонаблюдении трудно выразить некоторые оттенки наших переживаний.

Опрос – метод, основанный на получении необходимой информации от самих обследуемых путем вопросов и ответов. Выделяют три основных вида опроса: устный, письменный и свободный.

Устный опрос применяется в тех случаях, когда необходимо вести наблюдение за реакциями и поведением испытуемого. Данный вариант опроса требует больше времени для проведения, чем письменный, а также наличия специальной подготовки у исследо-

вателя, поскольку степень объективности ответов очень часто зависит от поведения и личностных особенностей самого исследователя.

Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей за сравнительно небольшое время. Наиболее распространенная форма данного опроса – анкета. Но ее недостатком является то, что нельзя предвидеть реакцию испытуемых на ее вопросы и изменить в ходе исследования ее содержание.

Свободный опрос – разновидность письменного или устного опроса, при котором перечень задаваемых вопросов заранее не определяется.

Психологический тест – краткое, стандартизированное, как правило, ограниченное во времени испытательное задание для установления отдельных индивидуальных особенностей испытуемого.

Принято выделять несколько вариантов тестов: тесты-опросники, тесты-задания, проективные тесты.

Тест-опросник как метод основан на анализе ответов испытуемых на вопросы, которые позволяют получить достоверную и надежную информацию о наличии или выраженности определенной психологической характеристики. Суждение о развитии данной характеристики осуществляется на основе количества ответов, совпавших по своему содержанию с представлением о ней.

Тест-задание предполагает получение информации о психологических характеристиках человека на основании анализа успешности выполнения определенных заданий. В тестах этого типа испытуемому предлагается выполнить определенный перечень заданий. Количество выполненных заданий является основанием для суждения о наличии или отсутствии, а также степени развития у него определенного психологического качества. Большинство тестов по определению уровня умственного развития относится именно к этой категории.

Проективные тесты не используют самоотчеты испытуемых. Они предполагают свободную интерпретацию исследователем выполняемых испытуемым заданий (например, по наиболее предпочтительному для испытуемого выбору цветowych карточек определяется эмоциональное состояние человека).

Эксперимент – метод, основанный на создании искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство выделяется,

проявляется и оценивается лучше всего. Главным достоинством эксперимента является то, что он позволяет надежнее других психологических методов делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого феномена с другими феноменами, научно объяснить происхождение явления и его развитие.

Выделяют две основные разновидности эксперимента: *лабораторный и естественный*.

Естественный эксперимент организуется и проводится в обычных жизненных условиях, где экспериментатор практически не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их в том виде, как они разворачиваются сами по себе.

Лабораторный эксперимент предполагает создание некоторой искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство можно лучше всего изучить.

Помимо указанных методов существуют и другие методики изучения психических явлений.

Беседа – вариант опроса, проводится в непринужденной обстановке, содержание вопросов изменяется в зависимости от ситуации и особенностей испытуемого.

Моделирование как метод применяется в том случае, когда исследование интересующего ученого явления путем простого наблюдения, опроса, теста или эксперимента затруднено или невозможно в силу сложности или труднодоступности. Тогда прибегают к созданию искусственной модели изучаемого феномена, повторяющей его основные параметры и предполагаемые свойства.

Задание 1. Вспомните (представьте) и запишите жизненные и профессиональные ситуации (не менее 5), в которых возникает необходимость в психологических знаниях.

Задание 2. Напишите, какие знания и умения, полученные в ходе изучения психологии, могут потребоваться в Вашей будущей профессиональной деятельности.

Задание 3. Дайте определения следующим понятиям психологии:

Объектом психологии является...

Предметом психологии является...

Задание 4. Заполните таблицу, раскрывая суть предмета изучения психологии на разных её этапах (табл. 1).

Таблица 1

Этапы развития и предмет изучения психологии

Этап развития психологии	Предмет изучения
1 этап	
2 этап	
3 этап	
4 этап	

Задание 5. Заполните таблицу 2, отвечая на вопрос: какие отрасли психологии решают следующие задачи?

Таблица 2

Задачи и отрасли психологии

Задача	Отрасль психологии
1. Оценить эффективность воздействия телепередачи на зрителей	
2. Установить психологические причины преступности среди молодёжи	
3. Выявить психологические причины аварийности на производстве	
4. Разработать меры по устранению дедовщины в армии	
5. Разработать методы работы с пожилыми людьми в доме престарелых	
6. Установить уровень психологического развития ребёнка	
7. Установить причины плохой успеваемости школьников в классе	
8. Выявить причины жалоб больных на лечащего врача	
9. Установить эффективность рекламы	
10. Выявить влияние окраски производственных помещений на эффективность труда	
11. Разработать программу профессионального отбора руководителей	
12. Разработать методы перевоспитания осуждённых	
13. Установить причины посещения религиозных заведений людьми	

Задание 6. Запишите в таблицу 3, какие феномены психологии относятся к перечисленным типам явлений.

Таблица 3

Феномены основных психологических явлений

Типы явлений	Феномены данного явления
Психологические процессы	
Психологические свойства	
Психологические состояния	

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение психологии как науки.
2. В чем состоят различия между научной и житейской психологией?
3. Что является предметом психологии?
4. Дайте классификацию психических явлений.
5. Какие психические процессы вы знаете?
6. В чем основное отличие психических состояний и психических процессов?
7. Назовите основные свойства личности.
8. Какие методы психологических исследований вы знаете?
9. Что такое тест? Какие бывают тесты?
10. Сколько этапов развития психологии Вы можете назвать? Что являлось предметом изучения на каждом этапе?
11. Перечислите отрасли психологии. Какие задачи они решают?

РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лабораторная работа 1

Психология непосредственного чувственного познания (ощущение и восприятие)

Цели:

- освоить экспериментальную методику по выявлению топологических и количественных характеристик температурной чувствительности кожи;
- освоить методику «Ведущий орган чувств» (ВОЧ);
- освоить методику «Исследование восприятия времени».

Ощущение

Ощущение – это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств, предметов и явлений внешнего мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы.

Физиологическим механизмом ощущений является механизм анализатора. Для того, чтобы охарактеризовать любое ощущение, необходимо выделить его основные свойства. К ним относятся: *модальность и качество, интенсивность, временная и пространственная характеристики*.

Модальность – основная особенность данного вида ощущений, отличающая его от других видов. В процессе эволюции у человека сформировались основные одиннадцать видов ощущений, обеспечивающих целостное отражение мира и оптимальную адаптацию – это зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, осязательные, температурные, двигательные, или кинестетические, вестибулярные, или равновесия, вибрационные, болевые, органические, или interoцептивные. В каждой модальности отражаются разнообразные качества, так, например, в зрительной представлены такие качества, как яркость, контраст и др., в слуховой – высота, тембр, громкость звука. Соотношение модальности и качества основных видов ощущений представлено в таблице 4.

Таблица 4

**Соотношение модальности и качества ощущений
(Блум, Лейзерсон, Хофстедтер)**

Модальность	Чувствительный орган	Качество	Рецепторы
Зрение	Сетчатка	Яркость, контрастность, движение, размеры, цвет	Палочки и колбочки
Слух	Улитка	Высота, тембр, громкость	Волосковые клетки
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести Вращение	Макулярные клетки Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление Вибрация	Окончания Руффини Диски Меркеля Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах Фруктовый запах Мускусный запах Пикантный запах	Обонятельные рецепторы

Интенсивность ощущений зависит от силы действующего раздражителя, от функционального состояния анализатора, а также от индивидуальных особенностей человека. Основной характеристикой анализатора является его чувствительность. Она определяется двумя величинами. Первая из них – это тот отрезок континуума стимулов, воздействие которых вызывает ощущение данной модальности. Для того, чтобы возникло ощущение, интенсивность раздражителя должна достигнуть определенной величины. В дальнейшем, с увеличением интенсивности раздражителя, наступает момент, когда анализатор перестает работать адекватно. Всякое воздействие, превышающее определенный предел, вызывает болевое ощущение и нарушает деятельность анализатора. Интервал от минимальной до максимальной адекватно ощущаемой величины определяет диапазон чувствительности анализатора.

Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, называется *нижним абсолютным порогом чувствительности*. По нижнему порогу судят об абсолютной чувствительности анализатора.

Верхним абсолютным порогом чувствительности называется максимальная сила раздражителя, при которой ещё возникает адекватное действующему раздражителю ощущение. Дальнейшее увеличение силы раздражителей, действующих на наши рецепторы, вызывает в них лишь болевое ощущение (например, сверхгромкий звук, слепящая яркость).

Другой величиной, характеризующей чувствительность анализаторов, является дифференциальный порог, или порог различения. Он определяется минимальным различием между двумя раздражителями, которое вызывает едва заметное различие в ощущениях.

Длительность ощущения определяется временем действия раздражителя и его интенсивностью. Ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время, после начала действия раздражителя. Период от начала действия раздражителя до появления ощущения называется латентным периодом. Латентные периоды простой сенсомоторной реакции при предъявлении раздражителей разной модальности различны и представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Латентный период простой сенсомоторной реакции
(по Ломову)**

Анализатор и качество сигнала	Латентный период (в миллисекундах)*
Тактильный (прикосновение)	90-220
Слуховой (звук)	120-180
Зрительный (свет)	150-220
Обонятельный (запах)	310-390
Температурный (тепло и холод)	280-1600
Вкусовой:	
– соленое	310
– кислое	450
– сладкое	540
– горькое	1080
Вестибулярный аппарат (вращение испытуемого)	400
Болевой	130-890

Примечание: * указаны наименьшие и наибольшие значения средних величин, полученных разными авторами.

Как видно из таблицы 5, латентные периоды более молодых и социализированных видов чувствительности менее вариативны, древних видов чувствительности (обонятельной, температурной,