Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кузнецов Владимир Вячеславович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 28.01.2026 12:42:08
Уникальный программный ключ:
89bc0900301c561c0dcc38a48f0e3de679484a4c

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор факультета среднего
профессионального образования

_____ / Заяц Ю.В /
«16» мая 2025г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины СГ.07 Психология основной образовательной программы среднего профессионального образования

Направление подготовки (специальность)	**34.02.01Сестринское дело** (код, наименование)
Уровень подготовки	**Среднее профессиональное образование** (указывается в соответствие с ППССЗ)
Область профессиональной деятельности	**02 Здравоохранение**
Квалификация выпускника:	**Медицинская сестра/медицинский брат**
Форма обучения	**Очная** (очная, очно-заочная)
Срок освоения ООП	**1 год 10 месяцев** (нормативный срок обучения)
Институт/кафедра	Отделение СПО

Владивосток – 2025

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Фонд оценочных средств регламентирует формы, содержание, виды оценочных средств для текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой (государственной итоговой) аттестации, критерии оценивания дифференцированно по каждому виду оценочных средств.

1.2 Фонд оценочных средств определяет уровень формирования у обучающихся установленных в ФГОС СПО и определенных в основной образовательной программе среднего профессионального образования специальности 34.02.01 Сестринское дело в области профессиональной деятельности 02 Здравоохранение общих компетенций.

https://tgmu.ru/sveden/files/rim/34.02.01_Sestrinskoe_delo(2).pdf

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	Виды контроля	Оценочные средства*		
		Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5
1	Текущий контроль	Рефераты	1	38
		Упражнения	3	28
		Тестирование	1	15
		Рабочая тетрадь	1-5	10
2	Промежуточная аттестация	Вопросы для собеседования	1	46

2. Содержание оценочных средств текущего контроля

Контрольные вопросы к экзамену

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т		1. Общая характеристика понятия «общения». Функции общения. 2. Виды общения. Формы общения. 3. Структура общения. Уровни общения. 4. Аналитические модели изучения процесса общения. 5. Теоретические направления в изучении процесса общения. 6. Потребность в общении и методы ее изучения. 7. Речь в межличностном общении. 8. Невербальное общение. Межнациональные различия невербального общения. 9. Особенности социальной перцепции. 10. Особенности формирования первого впечатления. 11. Механизмы взаимопонимания в общении. 12. Психологические способы воздействия в процессе общения.
		13. Общение как процесс обмена информацией. 14. Общение как процесс взаимодействия. 15. Межличностное понимание. 16. Психологические особенности межличностных отношений. 17. Эмоции в общении. 18. Обратная связь в межличностном общении. 19. Умение слушать как важное условие продуктивного общения. 20. Психологические приемы достижения расположения собеседника. 21. Трудности и дефекты общения. 22. Психологические особенности использования критики в процессе общения. 23. Доверительное общение. 24. Манипулятивное общение. 25. Неформальное общение. 26. Коммуникативная компетентность. 27. Психологические аспекты проведения деловой беседы. 28. Основные правила проведения деловой беседы по телефону. 29. Психологические особенности публичного выступления. 30. Особенности подготовки и проведения деловых переговоров. 31. Особенности конфликтного общения. 32. Соотношение житейской, художественной и научной форм психологического знания. История развития психологии. 33. Принципы психологического исследования. Методы психологии. Организация психологического исследования. 34. Понятие «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект деятельности». Соотношение данных понятий. 35. Ощущение, восприятие, представление. 36. Специфика воли как психического процесса. Физиологические основы воли. Функции воли. Структура волевого действия. Развитие воли в онтогенезе 37. Характеристика процесса воображение. Виды воображения. Творческое воображение. Приемы воображения. Развитие воображения в онтогенезе и

		индивидуальные различия. Основные отличия образов представлений и воображения. 38. Понятие процессов внимания и памяти. Классификация видов памяти. Процессы памяти. Развитие памяти в онтогенезе. Индивидуальные различия памяти. 39. Понятие процесса мышление. Формы мышления. Соотношение процесса мышление с другими психическими процессами. 40.Основная характеристика психических состояний. Классификации видов психических состояний. 41.Понятие сознания. 42.Понятие личности. Структура личности. 43.Темперамент, характер, способности. 44.«Я-концепция» 45.Развитие и формирование личности. Факторы развития. Воспитание и самовоспитание. Развитие личности в деятельности 46.Социализация личности. Мировоззрение, убеждения личности

Шкала оценивания
«Отлично» - более 80% правильных ответов
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов

Примерная тематика рефератов по дисциплине

	Код	**Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи**
С	34.02.01	Сестринское дело
И		**ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**
Т		1. Развитие эффективной межличностной коммуникации. 2. Умение слушать как условие эффективного общения. 3. Психологические особенности формирования первого впечатления. 4. Взаимосвязь языка, речи и общения. 5. Психологические особенности проявления невербальной коммуникации у представителей различных народностей 6. Психологические особенности формирования компетентности в общении. 7. Общение как условие развития личности. 8. Закономерности формирования межгрупповых отношений. 9. Психологические механизмы взаимопонимания в общении. 10. Роль невербального общения в процессе установления деловых отношений. 11. Психология массовой коммуникации. 12. Межличностное общение в подростковом возрасте. 13. Роль общения в воспитании. 14. Психология конфликтного взаимодействия в педагогическом общении.

		15. Психологические особенности использования комплимента в деловом общении. 16. Качества личности, влияющие на успешность общения. 17. Стресс. Вреден или полезен стресс. 18. Соотношение биологической теории эмоций П.К. Анохина и информационно-потребностной теории эмоций П.В. Симонова 19. Характеристика общего адаптационного синдрома. 20. Функциональное состояние. Объективные показатели функциональных состояний. 21. Сон. Виды сна и их значение. 22. Континуум уровней бодрствования. 23. Нейрохимические механизмы эмоциональных состояний. 24. Биологические потребности человека. 25. Психофизиологическая проблема, подходы к ее решению. 26. Конституциональные различия в понимании личности. 27. Законы психофизики в проблеме ощущений. 28. Иллюзии. 29. Творческое воображение. 30. Мнемотехники. 31. Классические теории внимания. 32. Феноменальная память. 33. Мышление в реальных процессах творчества. 34. Источники ошибок в логических рассуждениях. 35. Интеллект. Модели интеллекта. 36. Классификация темперамента Э. Кречмера. 37. Стили воспитания и их влияние на становление характера. 38. Физиологический аффект.

Тестовые задания по дисциплине

	Код	Текст компетенции / названия трудовой функции / названия трудового действия / текст элемента ситуационной задачи
С	34.02.01	Сестринское дело
И		ДАЙТЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ 1 УРОВНЯ (ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ)
Т		Текущий контроль полученных знаний № 1 «Психология как наука» 1. В какой форме психологического знания о психики приобретается отдельным человеком и обществом в целом стихийно путем накопления отдельных наблюдений. a) Научной b) Художественной c) Житейской 2. Сколько этапов проходило становление понимания предмета психологии? a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 3. В каком подходе сознание, психика рассматривались как первичная субстанция, существующие независимо от материального мира. a) Идеалистическом b) Материалистическом c) Дуалистическом 4. На каком этапе методом изучения сознания стала интроспекция, то есть самонаблюдение, самоосмысление, а научное направление стало называться интроспективной психологией? a) 1 b) 2 c) 3 d) 4 5. Кем была создана первая экспериментальная психологическая лаборатория в 1879 году? a) Фрейдом b) Юнгом c) Вундтом d) Платоном 6. Что являлось предметом изучения генетической психологии? a) Бессознательное b) Особенности восприятия

c) Познавательные процессы
d) Развитие мышления

7. Кто является основоположником культурно-исторического подхода в психол огии?
a) Бехтерев
b) Леонтьев
c) Платонов
d) Выготский

8. Кто выдвинул принцип единства деятельности и психики?
a) Бехтерев
b) Леонтьев
c) Платонов
d) Выготский

9. Какой постулат не является основным постулатом гуманистической психологии?
a) Целостный характер природы человека;
b) Существенность роли сознательного опыта;
c) Признание свободы воли, спонтанности, ответственности и творческой силы человека;
d) Наличие изначального конфликта человека и общества.

10. Какой класс не является классом психических явлений?
a) Психические процессы
b) Психические свойства
c) Психические особенности
d) Психические состояния

11. К каким психическим процессам относят ситуации, связанные с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением.
a) Волевым
b) Познавательным
c) Эмоциональным

12. Какие психические явления отличаются большим постоянством и устойчивостью?
a) Психические процессы
b) Психические свойства
c) Психические состояния

13. Главной задачей какой отрасли является психологическое обследование и составление психологического портрета, отражающего индивидуальность человека?
a) Психокоррекции
b) Психодиагностики
c) Психотерапии
d) Психопрофилактики

14. Отрасль психологии, изучающая изменения, происходящие с временем в строении тела, психике и поведении человека в результате биологических процессов в организме и воздействий окружающей среды? a) Возрастная психология

		b) Общая психология c) Нейропсихология d) Психология развития 15. Какой принцип психологического исследования был выдвинут Л.С. Рубинштейном? a) Изучение психики в процессе деятельности; b) Изучение психических феноменов в развитии; c) Принцип детерминизма; d) Антропологический принцип.

Шкала оценивания
«Отлично» - более 80% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Хорошо» - 70-79% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Удовлетворительно» - 55-69% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня
«Неудовлетворительно» - менее 55% правильных ответов на тестовые задания каждого уровня

Рабочая тетрадь по дисциплине СГ.07 Психология

1. Предмет психологии

Психология наука о _____

_____

_____

_____

Задание № 1: заполните таблицу «Основные этапы развития психологии»

Этап	Период	Характеристика
I.		
II.		
III.		
IV.		

Задание № 2: Тест. Выберете верный ответ:

1. Предметом науки психология является:

а. закономерности возникновения, развития и проявления психики. А также сознание человека как конкретно – исторической личности.

б. анализировать становление и развитие психических явлений и процессов, в связи с обусловленностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей.

в. Изучить качественные особенности психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение.

а) **Методы психологии –это**

а. способ достижения какой-либо цели, решений конкретной задачи; совокупность приемов и операций практического или теоретического освоения действительности.

б. приемы и средства с помощью кот ученые получают достоверные сведения, используются далее для построения научной теорий и выработки практической рекомендаций.

в. основные пути и приемы научного познания психических явлений и их закономерностей.

б) **Эмпирический метод**

а. предполагает сопоставление исследования объектов по различным признакам, показателям.

б. метод состоит в преднамеренно систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их спец закономерностей в определенных условиях и отыскание смысла этих явлений, смысла, кот непосредственно не задан.

в. включают наблюдение, самонаблюдение, эксперимент, психодиагностические методы, анализ продуктов деятельности.

в) **Комплексный метод**

а. предполагает сопоставление исследования объектов по различным признакам, показателям.

б. заключается в рассмотрении объекта с позиции различных наук или с позиций различных точек. Исследования такого рода позволяют установить связи и зависимости между явлениями разного типа.

в. предусматривает многократное обследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. Это позволяет определить индивидуальные личностные особенности учащихся, проследить динамику развития изучаемых качеств личности.

г) **Лонгитьюдный метод**

а. предполагает сопоставление исследования объектов по различным признакам, показателям.

б. заключается в рассмотрении объекта с позиции различных наук или с позиций различных точек. Исследования такого рода позволяют установить связи и зависимости между явлениями разного типа.

в. предусматривает многократное обследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени. Это позволяет определить индивидуальные личностные особенности учащихся, проследить динамику развития изучаемых качеств личности.

г. включают в себя количественный, статический и качественный (дифференциация материала по группам, анализ) методы.

2. Познавательные процессы

Ощущения и восприятия.

Задание № 1: заполните таблицу «Основные свойства сенсорных процессов»

№	Модальность	Чувствительный орган	Качества ощущения	Рецепторы, с работой которых связаны данные ощущения
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Задание № 2: Соотнесите особенности, которые характерны для ощущения и восприятия.

1. Ощущения. А. Этот психический процесс включает в себя моторный компонент.
2. Восприятия. Б. Это отражение отдельных свойств предметов.

В. Он представляет собой систему специальных психических действий и овладение ими требует обучения и практики.

Г. Эта способность дана с рождения.

Д. Этот процесс связан с мышлением.

Е. Этот процесс требует работы нескольких анализаторов.

1 - ……, 2 - ……..

Задание № 3: Тест на тему «Ощущения и восприятия» Инструкция:

Выберите правильный вариант ответа.

1. Простейшая форма психического отражения, свойственная и животному и человеку, обеспечивающая познание:
   А. восприятия
   Б. ощущения
   В. представления
   Г. обобщение.
2. Минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение, - это порог ощущений:
   А. нижний абсолютный
   Б. дифференциальный
   В. временный
   Г верхний абсолютный.
3. Энтероцептивные, интероцепритвные, пропеоцептивные ощущения классифицируются по:
   А. месту расположения рецепторов
   Б. по контакту с раздражителем
   В. по модальности
   Г. по генетическому принципу.
4. Максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор, называется порогом ощущений:
   А. нижний абсолютный
   Б. дифференциальный
   В. временный
   Г верхний абсолютный.
5. Сенсорная недостаточность, которая может привести к потере ориентации, известна как:
   А. депривация
   Б. дереализация
   В. девальвация
   Г. деавтоматизация.
6. Изменение чувствительности для приспособления к внешним условиям известно как:
   А. синестезия
   Б. сенсибилизация
   В. адаптация
   Г. аккомодация.
7. Пример рисунка, который воспринимается то как ваза, то как два человеческих профиля, иллюстрирует закон:
   А. транспозиции
   Б. фигуры и фона

В. константности

Г. прегнантности.

8. Форма целостного, наглядно-образного психического отражения предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств – это:

А. восприятия

Б. ощущения

В. представления

Г. обобщение.

9. Целостность, константность, осмысленность – это:

А. виды восприятия

Б. свойства восприятия

В. особенности восприятия

Г. функции восприятия.

10. Восприятие есть процесс (результат) построения образа объекта:

А. при опосредованном взаимодействии субъекта с этим объектом

Б. при отсутствии воспринимаемого предмета В. при непосредственном взаимодействии с объектом

Г. при отсутствии взаимодействия.

***Внимание* Задание**

№1: заполните таблицу.

Таблица №1 «**Виды внимания и их сравнительные характеристики»**

Виды внимания	**Условия возникновения**	**Основные характеристики**	**Механизмы**
непроизвольное			
произвольное			
послепроизвольное			

Таблица №2 **Свойства внимания**

Сила		**Широта**		**Динамичность**		
концентрация	интенсивность	объем	распределение	устойчивость	переключение	колебание

Задание №2: Тест по теме: «Внимание».

Инструкция: Отметьте верный вариант ответа.

1. Сосредоточенность сознания на каком-нибудь предмете, явлении или переживании обеспечивает:

А. рефлексия

Б. восприятие

В. внимание

Г. память.

2. Понятие «ориентировочный рефлекс» введено в научный словарь:

А. Бехтеревым

Б. Сеченовым

В. Павловым

Г. Ухтомским.

3. Основанием классификации внимания на зрительное и слуховое выступает:

А. ведущий анализатор

Б. предмет отражения

В. форма существования материи

Г. характер связи с практикой.

4. Сосредоточение внимания на объекте в силу каких-то его особенностей называется вниманием:

А. непроизвольным

Б. произвольным

В. послепроизвольным

Г. зрительным.

5. Условием возникновения непроизвольного внимания не является:

А. новизна раздражителя

Б. неожиданность раздражителя

В. интерес человека

Г. усталость человека.

Задание №3: Укажите, какие условия необходимы для поддержания произвольного внимания и возникновения непроизвольного внимания. Приведите в соответствие виды внимания и условия:

1. Непроизвольное внимание	А. Отчетливое понимание целей и задач деятельности.
2. Произвольное внимание	Б. Создание благоприятных условий для деятельности.
	В. Устойчивость интересов.
	Г. Осознание долга и обязанностей выполнения деятельности
	Д. Новизна, сила, контраст раздражителя.
	Е. Активная умственная работа.
	Ж. Необычность раздражителя.
	З. Наличие косвенных интересов.
	И. Привычные условия работы.

1-……, 2-……

Память.

Задание № 1. Определите, для какого из познавательных процессов характерны следующие признаки:

1. Психический процесс, отражающий внутреннее состояние организма человека ……
2. Процесс, дающий отражение предмета в целом. ……..
3. Познавательные процессы, характерные только для человека. ……
4. Познавательный процесс, позволяющий хранить информацию. ……
5. Познавательный процесс – первоначальный источник знаний о мире. …….

Задание 2 №: Тест на тему «Память»

Инструкция: выберите правильный вариант ответа.

1. Вид памяти при котором, прежде всего, сохраняются и воспроизводятся пережитые человеком чувства, известен как память:

А. наглядно-образная

Б. феноменальная
В. Эмоциональная
Г. словесно-логическая.

2. Память, основанная на повторении материала без его осмысления, называется:
А. эмоциональной
Б. произвольной
В. долговременной
Г. механической.
3. Явление самопроизвольного улучшения показателей запоминания по прошествии определенного времени после окончания заучивания называется:
А. реминисценцией
Б. интерференцией
В. интериоризацией
Г. экстериоризацией.
4. Два противоположных явления связывает ассоциация:
А. по смежности
Б. по сложности
В. по контрасту
Г. по смыслу.

5.Вид памяти, помогающий человеку запоминать умения, навыки, различные движения и действия – это:
А. сенсорная
Б. двигательная
В. кратковременная
Г. образная.

6. Быстрота запоминания, прочность сохранения, точность памяти – это:
А. функции памяти
Б. качества памяти
В. формы памяти
Г. особенности памяти.
7. Приемы, созданные специально для облегчения запоминания:
А. мнемотехнические
Б. логические
В. ассоциативные
Г. механические.
8. Вид памяти, основанный на запоминании по специальной установке:
А. смысловая
Б. произвольная
В. механическая
Г. кратковременная.
9. Инструкция: вставьте пропущенное слово:
Забывание – процесс, заключающийся в невозможности ……..
ранее закрепленного в памяти

Мышление и речь.

Задание № 1. Используя справочную литературу, дайте определение выделенным видам мышления.

В зависимости от *стандартности – нестандартности* решаемых задач и операционных процедур различаются:

Алгоритмическое мышление_____

_____

Дискурсивное мышление_____

_____

Эвристическое мышление_____

_____

Творческое мышление_____

_____

По характеру протекания **познавательных** процессов разделяют:

Интуитивное мышление_____

_____

Аналитическое мышление._____

_____

Задание № 2. Определите вид мышления.

1. «…мышление неотрывно от восприятия, оперирует лишь непосредственно воспринимаемыми вещами» (Б.Т.Теплов) ……..
2. Вид мышления, пользуясь которым человек в процессе решения задачи выполняет действия в уме, непосредственно не имея дела с опытом, полученным при помощи органов зрения ……..
3. Вид мышления, направленный на решение практических задач ……. .
4. Мышление неотрывно от прямого манипулирования вещами, неотрывно от действия в моторном, физическом смысле этого слова……
5. Мышление, при котором задача решается с опорой на зрительный образ…… .
6. Вид мышления, при котором человек для решения задач использует образы, непосредственно извлекаемые из памяти или воссоздаваемые воображением …….. .

Задание № 3. Тест на тему «Мышление и речь» Инструкция:

вставьте пропущенные слова.

1. Мышление – процесс …….. и ……. отражения окружающей действительности

Инструкция: выберите правильный вариант ответа.

2. Вид мышления непосредственно связанный с восприятием окружающей действительности:

А. словесно-логическое

Б. наглядно-образное

В. наглядно-действенное

Г. интуитивное.

3. Наглядно-образное мышление ярко проявляется в возрасте:

А. 2-3 года

Б. 4-6 лет

В. 7-8 лет

Г. 9-10 лет.

4. По характеру результатов мышления выделяют:

А. теоретическое, практическое

Б. репродуктивное, творческое

В. критическое, некритическое.

5. Сравнение, абстракция - это:

А. виды мышления

Б. формы мышления

В. операции мышления

Г. функции мышления.

6. Мысленное расчленение предметов, явлений для выделения соответствующих элементов – это:

А. обобщение

Б. конкретизация

В. анализ

Г. классификация.

7. Расчленение сложного объекта на составляющие части или характеристики – это:

А. анализ

Б. сравнение

В. синтез

Г. абстракция.

8. Выраженная в слове мысль об общих и существенных признаках предметов и явлений действительности:

А. понятие

Б. суждение

В. дедукция

Г. умозаключение.

9. Система знаков, включающая слова с их значениями и синтаксис:

А. речь

Б. язык

В. Предложение

10. Речь, в которой активно используется мимика, жесты:

А. вербальная

Б. невербальная

В. внешняя

Г. внутренняя.

11. Мысль о предмете, в которой что-либо утверждается или отрицается- это:

А. понятие
Б. суждение
В. умозаключение
Г. силлогизм.

12. Вид мышления, опирающегося на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами, называется мышлением:
А. наглядно-образным
Б. наглядно-действенным
В. словесно-логическим
Г. абстрактным.

13. Непосредственная связь с восприятием окружающей действительности является отличительной особенностью мышления:
А. наглядно-образного
Б. наглядно- действенного
В. индуктивного
Г. словесно-логического.

14. Теоретическое и практическое мышление различают:
А. по типу решаемых задач
Б. по характеру обобщений
В. по активности субъекта
Г. по ведущему анализатору.

Выделение одной какой-либо стороны, свойства с отвлечением от остальных называется:
А. сравнением
Б. абстрагированием
В. синтезом
Г. анализом.

Воображение.

Задание № 1. Психологические задачи.

Определите, какие приемы (агглютинация, гиперболизация, заострение, типизация) использованы для создания образов творческого воображения. По каким признакам это можно установить?

1. В мифах и легендах древних описываются различные фантастические существа: кентавры (существа с головой человека и телом лошади), сфинксы (существа с головой человека и телом льва), драконы и др.

2. Какие приемы создания образа воображения использованы изобретателями при конструировании аэросаней, танка-амфибии, дирижабля, экскаватора, троллейбуса и других механизмов?

Задание № 2. Определите вид воображения.

1. Образы воображения возникают спонтанно, под влиянием захватывающих человека эмоций._____

2. Для данного вида воображения характерно осознание цели и мотивов деятельности, ради чего человек должен создавать новые образы. _____

3. Создание образов **желаемого** будущего._____

4. Преднамеренное построение образов воображения, вызывание их по собственному желанию._____

5. Образы воображения возникают под действием малоосознанных потребностей, установок,влечений. _____

6. Фантастические видения, не имеющие, по-видимому, почти никакой связи с окружающей человека действительностью. _____

Эмоционально-волевая сфера

Задание № 1. Выпишите из психологических словарей краткое толкование понятий: эмоции, чувства, воля, ПТСР, стресс, эустресс, дистресс, настроение, аффект, волевое действие, волевые качества, психологическая травма.

……
……
……

Потребностно-мотивационная сфера

Задание № 1. Выпишите из психологических словарей краткое толкование понятий: потребность, мотив, мотивация, ценности, личностный смысл, ложное убеждение.

……
……
……
……

3. Личность

Задание № 1. Выпишите из психологических словарей краткое толкование понятий: индивид, личность, индивидуальность, темперамент, характер.

……
……
……

Задание № 2. Тест

Инструкция: вставьте пропущенные слова.

1. Теория У. Шелдона относится к теориям темперамента:

А) гуморальным

Б) конституциональным

В) нейродинамическим

Г) поведенческим

2. Акцентуациями являются такие варианты развития характера, которым не свойственна(о):

А) повышенная ранимость

Б) снижение способности к социальной адаптации

В) нарушение потребностно-мотивационной сферы в форме доминирования амбивалентных состояний

Г) повышение способности к социальной адаптации

3. Низким уровнем психической активности, замедленностью движений, быстрой утомляемостью, высокой эмоциональной сензитивностью характеризуется:

А) сангвиник

Б) холерик

В) флегматик

Г) меланхолик

4. Такие черты личности, как скромность и самокритичность, эгоизм, характеризуют отношение личности:

А) к людям

Б) к деятельности

В) к общественной и личной ответственности

Г) к себе

5. По И.П. Павлову, сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы характерен для:

А) сангвиников

Б) флегматиков

В) холериков

Г) меланхоликов

6. Психологическое описание «портретов» различных темпераментов впервые дал:

А) Гиппократ

Б) Гален

В) И. Кант

Г) Платон

7. По И.П. Павлову, сильный, неуравновешенный тип нервной системы характерен для:

А) сангвиников

Б) флегматиков

В) холериков

Г) меланхоликов

8. Умение по собственной инициативе ставить цели и находить пути их решения характеризует человека как:

А) целеустремленного

Б) решительного

В) настойчивого

Г) самостоятельного

9. По Э. Кречмеру, замкнутость, эмоциональная ранимость, быстрая утомляемость характерны для:

А) пикников

Б) астеников

В) атлетиков

Г) диспластиков

10. Представления об экстраверсии/интроверсии были разработаны:

А) А. Адлером

Б) 3. Фрейдом

В) К. Юнгом

Г) К. Роджерсом

11. Тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью и склонностью к глубоким переживаниям, присущ:

А) холерику
Б) сангвинику
В) флегматику
Г) меланхолику
12. Самокритичность, скромность, гордость характеризуют:
А) отношение личности к вещам
Б) отношение другим
В) систему отношений человека к самому себе
Г) особенности протекания деятельности
13. Тип темперамента, отличающийся подвижностью, склонностью к частой смене впечатлений, отзывчивостью и общительностью, характерен для:
А) холерика
Б) сангвиника
В) флегматика
Г) меланхолика
14. По Э. Кречмеру, агрессивность и властолюбие характеризуют;
А) пикников
Б) астеников
В) атлетиков
Г) диспластиков
15. Аккуратность, бережливость, щедрость — это:
А) черты, характеризующие отношение личности к вещам
Б) черты, проявляющиеся по отношению к другим
В) система отношений человека к самому себе
Г) черты, проявляющие отношение к деятельности

Формирование и развитие личности

Задание № 1. Выпишите из психологических словарей краткое толкование понятий:

Онтогенез, филогенез, сензитивность, ведущая деятельность, рост, развитие, возраст, социализация, акселерация, декселерация.

Примерные упражнения для практических занятий Раздела 2.

1. **«Знакомство».** Садимся в круг. Предлагаем вам задуматься о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. К примеру: «Лед и пламень», «То, как зверь, она завоет, то заплачет, как дитя», «Тиха, печальна, молчалива...» и т.д. «Пожалуйста. Подумали? Хорошо». Сейчас по кругу, по очереди, начиная с участника, сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. Лучше, если это будет сказано одной фразой, можно в стихах или с использованием метафоры. То, что вы только что придумали. Просим вас. Спасибо. Мы сделали один шаг навстречу друг другу. Обсудите, чьи представления произвели наибольшее впечатление.

2. **«Дар убеждения».** Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи. Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно

проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

3.**«Зеркало».** Необходимо сымитировать выполнение нескольких несложных заданий. Их всего четыре. Задания следующие:1) пришиваем пуговицу; 2) собираемся в дорогу; 3) печем пирог; 4) выступаем в цирке. Особенность этих заданий в том, что каждое из них участники будут выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары. Пожалуйста. Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Итак, начинаем представление.

4.**«Коллективный счет».** Процедура такова: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

5.**«Подарок». –**Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

6.**«Нетрадиционное приветствие»** – Мы привыкли к стереотипам. Они обедняют нашу жизнь. Давайте попробуем испытать новые эмоции, придумав и воплотив в жизнь нетрадиционные приветствия. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног… Ваши варианты?

7.**«Моль».** Упражнение направлено на снятие барьеров, поднятие настроения, движение. Необходимо всем встать и ловить «моль».

8.**«Я тебя понимаю».** Каждый член группы выбирает себе партнёра и затем в течение 2-3 минут в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чьё состояние описывает партнёр, должен подтвердить правильность и достоверность предположений или опровергнуть их. Оба партнёра вправе комментировать высказывания друг друга.

9.**«Рассмешить партнёра».** Выберем первую пару игроков. Один из выбранных игроков должен, во что бы то ни стало, любыми средствами рассмешить своего партнера. Если ему удастся это сделать, то его коллега становится смешащим и выбирает себе нового партнера из остальных игроков. Если рассмешить не удается никакими силами, то приходится выбирать нового партнера. Итак, по удару гонга один игрок пытается рассмешить другого. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Если замысел удался, то смешащий удаляется, а тот, кого рассмешили, выбирает себе нового партнера для того, чтобы его рассмешить. Если рассмешить не удалось, то на место игрока,

которого не удалось рассмешить, выбирают нового игрока и так далее. Внимание! Начали! Спасибо, игра закончена.

10. **"Да"** Назначение: - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии. Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, " Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа - "да".

11. **«Переходы».** Тренируем навыки рабочей собранности: Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа стоял участник с самыми светлыми волосами, рядом с ним – потемнее, а крайним слева – был бы участник с самыми черными волосами. Никаких шумных обсуждений!

12. **«Спутанные цепочки».** Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

13. **«Диспут».** Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «курения», «раздельного питания» и т. д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угуподдакиванием и эхом, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно, или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой: «Да, именно это я и имел в виду»).Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения: «Да, вы меня поняли правильно». Следует предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

14. **«Луноход».** Участники должны встать в круг. Смотреть только в глаза друг другу. Тот кто засмеётся должен сесть в круг, и на корточках перебираться по кугу, говоря: «Я луноход 1». Следующий уже будет луноход 2 и т.д. Необходимо проделать это до того, как стоять останется только 1 человек. Он-то и есть самый выдержанный. Это упражнение хорошо развивает чувства стойкости, упорства и способствует снятию напряжения в группе.

15. **«Его сильная сторона».** Цель упражнения: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты. - Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по

очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

16. **«Побег из тюрьмы».** Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника")". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

17. **«Выход из контакта».** Представьте ситуацию: «Вы встретили не очень близкого знакомого, который располагает временем и имеет желание пообщаться с вами, а вам некогда». Участники группы разыгрывают ситуацию, предлагая несколько вариантов выхода из контакта. После этого следует обсуждение.

18. **«В самолёте».** Группе предлагается разыграть следующую ситуацию «вы купили билет на самолёт Москва-Хабаровск, впереди 7 часов полёта. Спать вы не хотите, интересной книги у вас нет, вы обращаете внимание на соседа и пытаетесь завязать с ним разговор. Как вы поступите, если вашим соседом окажется: пожилая женщина, читающий книгу, молодая девушка и т.д.» Все члены группы включаются в игру, - то в роли, желающего вступить в контакт, то в роли его попутчика в разных вариантах.

19. **«Представление».** Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими. Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не броская, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

20. **«Вижу разницу».** Один доброволец какое-то время побудет за дверью. Остальные участники делятся на две группу по какому-то выбранному признаку. Признак должен быть зрительно виден (например, наличие шнурков на обуви). Две образовавшиеся группы садятся в разных местах комнаты, чтобы быть обозначенными в пространстве. Вернувшийся участник должен будет определить, по какому признаку группа разделилась на две части.

21. **«Мы похожи».** Цель упражнения: знакомство участников друг с другом, повышение доверия друг к другу. Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов: - Ты похож на меня тем, что... - Я отличаюсь от тебя тем, что...

22. **«Я отличаюсь от тебя»** В парах 4 минуты вести разговор на тему "Чем мы похожи"; затем 4 минуты - на тему "Чем мы отличаемся". По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

23. **«Последняя встреча».** Цель: совершенствование коммуникативной культуры. Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

24. **«Восточный базар»** Цель: потренировать навыки делового общения, выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в деловом общении.

Инструкция: *«Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания как «восточный рынок»? (крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно!*

25. *Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».*

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров). На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно вашего имени. Подготовленные записки участники складывают на стол (лучше поместить в красочную коробку). Перемешиваем горку записок.

«Теперь мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый по очереди подходите к горке и вытягивайте 8 бумажек. В течение следующих 5 минут вам придется уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

26. Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении. Обсуждение:

вопрос к победителям: — *Что вам позволило так быстро справиться с заданием?*

Вопрос ко всем участникам: — *Какую тактику вы использовали во время торга?* (возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)

— *Какие выводы, если переносить все сказанное на нашу работу, можно сделать?*

«Другими словами» Цель: тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами.

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5–6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2–3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение:

- Кому насколько сложно было выполнять это задание?
- С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то?

- В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

27. **«За того парня»** Цель: развитие навыков уверенного общения

Тренер делит группу на пары. Участники рассказывают друг другу о себе, затем меняются бэйджами.

Один представитель пары, с бэйджем другого, становится за спинкой стула партнера (по желанию — кладет последнему руки на плечи). Представляется: «Я, (называет имя партнера), работаю там-то (должность, компания). Буду рад ответить на Ваши вопросы».

Остальные участники задают вопросы из самых разных областей, профессиональных и личных.

Отвечающий должен ответить вне зависимости знает ли он точный ответ или нет.

По завершению, сидящий на стуле, за которого только что отвечали, делится с группой — какой был процент попаданий.

Это упражнение на общение также хорошо тренирует навыки эмпатии, способность хорошо чувствовать и понимать другого человека.

26. **«Выслушай и повтори»** Цель: обучить участников приемам активного слушания. Инструкция:

Упражнение проводится в малых группах — «тройках». Во время выполнения упражнения два человека беседуют, третий выступает в роли «контролера». Будут проведены три беседы: каждый побудет и в роли собеседника и в роли контролера.

Один разговор рассчитан минут на 8–10. Я буду следить за временем и скажу вам, когда надо поменяться ролями. Беседуя в паре, соблюдайте следующее правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник. Повторение может начинаться словами: «Ты думаешь…», «Ты говоришь…» Контролер следит за соблюдением этого правила и имеет право вмешаться в разговор, когда беседующие забывают его выполнять.

Тема для беседы предлагается тренером и зависит от состава группы. Например, в группе руководителей можно предложить такую тему: «Выбрать три наиболее важных качества, которыми должен обладать руководитель для успешной работы».

После завершения упражнения целесообразно обсудить в группе такой вопрос: «Как влияло на беседу повторение слов собеседника». Как правило, в процессе обсуждения высказываются такие идеи:

- это позволяло проверить, правильно ли я понял собеседника;
- давало возможность не отклоняться от темы обсуждения, держаться в «русле» обсуждения, говорить об одном и том же;
- в процессе повторения происходило осмысление слов собеседника; это давало возможность лучше запомнить то, что сказал собеседник;
- улучшало эмоциональный контакт (приятно убедиться, что тебя услышали, поняли); слушая свои слова в изложении другого, начинаешь лучше понимать себя, замечать новые аспекты обсуждаемой проблемы и т. д.

32. «Как мы похожи!» Цель: потренировать навыки общения, лучше узнать друг друга, обсудить вопросы, связанные с установлением контакта. Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоих. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т. д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение:

- Легко или сложно было выполнять это упражнение?
- Легко ли было искать общее с другими участниками?
- Что помогало быстро устанавливать контакт с другим человеком?