



издательство

# МОСКОВСКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ИНСТИТУТ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
И ПЛАНЫ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

Москва • 2021

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Московский авиационный институт  
(национальный исследовательский университет)**

---

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
И ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

Утверждено  
на заседании редсовета  
8 апреля 2021 г.

Москва  
Издательство МАИ  
2021

Авторы-составители: *Е.В. Гриб, Д.И. Пономарева*

Методические указания и планы практических занятий по дисциплине «Психология и педагогика» / Авт.-сост. Е.В. Гриб, Д.И. Пономарева. — М.: Изд-во МАИ, 2021. — 80 с.

Методические указания разработаны с целью помочь студентам в системном освоении психологии и педагогики. Они включают темы и планы практических занятий, практические задания, итоговые проверочные тесты, тематику рефератов, презентаций и докладов, перечень вопросов к зачету, методические рекомендации для самостоятельной работы, психодиагностические методики, списки рекомендуемой научной и учебной литературы.

Предназначены для студентов технических специальностей и направлений подготовки, изучающих дисциплину «Психология и педагогика».

*Рецензенты:*

кафедра философии МАИ (зав. кафедрой канд. полит. наук, доцент *Д.А. Квон*);

канд. психол. наук, доцент *И.О. Котенев*

ISBN 978-5-4316-0874-2

© Московский авиационный институт  
(национальный исследовательский университет), 2021

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические указания определяют порядок изучения дисциплины «Психология и педагогика». Они включают темы и планы практических занятий, вопросы для обсуждения, тематику рефератов, перечень вопросов к зачету, итоговый проверочный тест, методические рекомендации для самостоятельной работы, рекомендуемую научную и учебную литературу и приложения.

Приложение представляет собой лабораторный практикум, содержащий описание методик самодиагностики для исследования когнитивных процессов, интеллекта, индивидуально-психологических особенностей личности. Все задания направлены на развитие компетенций и контроль владения ими.

Цель методических рекомендаций — оказание помощи студентам при подготовке к занятиям и организации их самостоятельной работы над изучением материала. Освоение дисциплины предполагает изучение специальной рекомендуемой литературы, подготовку рефератов и эссе, углубленную проработку отдельных тем. Самостоятельная работа призвана закрепить полученные на лекциях и практических занятиях знания посредством поиска ответов на вопросы по каждой изучаемой теме, с использованием источников, содержащихся в библиографическом списке. Практические задачи и упражнения, кейсовые ситуации, итоговое тестирование позволяют магистрантам определить степень усвоения учебного материала, а также подготовиться к зачету по данной дисциплине.

Методические указания содержат необходимые психодиагностические методики, которые дают возможность овладеть основными техниками психолого-педагогического проектирования, приобрести навыки саморегуляции, успешного командного взаимодействия.

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1 ТЕМА: «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ»

### План занятия

1. Основные отрасли и научные школы психологии. Современные научные достижения.
2. Характеристика методов исследований в психологии.
3. Различия научной, житейской психологии и парапсихологии.
4. Естественно-научная и гуманитарная парадигмы психологии.
5. Тенденции развития мировой психологии.
6. Психология и вызовы современности.
7. Прикладные области психологии.
8. Практическое значение психологических знаний и навыков для деловых и межличностных отношений.

### Литература

1. *Асмолов А.Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: Учебник. — 4-е изд., испр. — М.: Академия, 2010. — 448 с.
2. *Еникеев М.И.* Общая и социальная психология: Учебник. — М.: Норма, 2019. — 224 с.
3. *Журавлев А.Л.* Актуальные проблемы социально ориентированных отраслей психологии. — М.: Институт психологии РАН, 2011. — 560 с.
4. *Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях: Учеб. пособие. — М.: Вузовский учебник, 2019. — 336 с.
5. *Маклаков А.Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2019. — 583 с.
6. *Нуркова В.В., Березанская Н.Б.* Общая психология: Учебник для вузов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 524 с.
7. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы: Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.

## **Практические задания**

**Задание 1.** Подготовьте презентацию по выбранной теме.

**Задание 2.** Подготовьте сообщение на темы: «Методы современной психологии»; «Прикладные исследования в психологии».

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2 ТЕМА: «ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ»**

### **План занятия**

1. Ощущения, закономерности ощущений. Понятие экстрасенсорики.
2. Восприятие, иллюзии восприятия.
3. Внимание, методы развития внимания. Проблемы развития внимания (синдром дефицита внимания и гиперактивность).
4. Память, виды памяти. Методы эффективного запоминания.
5. Мышление и интеллект. Креативное мышление
6. Воображение и творчество.
7. Эмоционально-чувственная сфера как система. Влияние эмоций и чувств на деятельность.
8. Понятие саморегуляции эмоциональных состояний.
9. Эмоциональный интеллект.
10. Стресс и эмоциональное выгорание.

## **Практические задания**

**Задание 1.** Подготовьте презентацию по выбранной теме.

**Задание 2.** Опишите, какие методы и приемы управления стрессом вы считаете наиболее действенными для себя.

**Задание 3.** Подготовьтесь к коллоквиуму. Основные вопросы:

1. Как возникают стрессовые ситуации и каковы методы их преодоления?
2. Можно ли избежать стрессов в жизни?
3. Стресс — это хорошо или плохо?
4. Назовите основные этапы стресса.
5. Какие бывают виды стрессов?

6. Как проявляется стресс в поведении человека?
7. Назовите наиболее распространенные виды стрессоров в организациях.
8. Какие механизмы психологической защиты вы знаете?
9. Охарактеризуйте фрустрацию как одну из причин возникновения стресса. Как возникают фрустративные ситуации? Что является наиболее типичной реакцией на них?
10. Как связан стресс с показателями выполнения рабочих заданий?
11. Индивиды типа А и типа В — кто они? К какому типу вы относите самого себя? Какие трудности могут возникать у руководителя, если у него в подчинении находится личность типа А?
12. Какие причины стрессов наиболее часто встречаются в организациях?

### **Литература**

1. *Изард К.Э.* Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2012. — 464 с.
2. *Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях: Учеб. пособие. — М.: Вузовский учебник, 2019. — 336 с.
3. *Маклаков А.Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2019. — 583 с.
4. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн. 2. Внимание и память: Учебник и практикум. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 261 с.
5. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн. 3. Воображение и мышление: Учебник и практикум. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 224 с.
6. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы: Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.
7. *Судаков К.В., Умрюхин П.Е.* Системные основы эмоционального стресса. — М.: ГЭОТАР Медиа, 2010. — 112 с.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

#### **ТЕМА: «ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»**

#### **План занятия**

1. Формирование личности специалиста на основных этапах профессионального становления: самообразование, самовоспитание, социализация.

2. Основные этапы развития личности. Кризисы.
3. Соотношение понятий личность, индивид, индивидуальность.
4. Темперамент как свойство личности.
5. Характер как свойство личности.
6. Способности как свойство личности.
7. Направленность личности.
8. Структура образа «Я».
9. Понятие саморазвития личности.
10. Самооценка личности: виды и возрастные особенности.
11. Здоровьесберегающие технологии в жизнедеятельности личности.

### **Практические задания**

**Задание 1.** Составьте свой психологический портрет на основе психодиагностики (приложения 1–4). Определите сильные и слабые стороны своего психосоциотипа на основе тестов MBTI и Д. Кейрси (как руководителя, подчиненного и т.д.)

**Задание 2.** Опишите конкретного человека с высокой самооценкой. Какие особенности его поведения привели вас к такому выводу?

**Задание 3.** Подготовьтесь к коллоквиуму. Основные вопросы:

1. Что такое «Я-концепция»?
2. Какие типы темперамента вы знаете, в чем их основное различие?
3. Назовите основные типы акцентуации характера. В чем их особенности?
4. Можно ли повысить самооценку? Как это можно сделать?
5. Может ли человек изменять свой темперамент и характер? Обоснуйте свой ответ.
6. Как можно определить темперамент и характер человека?
7. С каким темпераментом человек чаще будет предрасположен к конфликтному поведению?
8. Какова роль установок и стереотипов в поведении человека?
9. Какие установки и стереотипы определяют отношение человека к профессиональной деятельности?
10. Почему руководитель и подчиненный считаются социальными ролями?



## Литература

1. *Андреева Г.М.* Социальная психология. — 6-е изд., испр. и доп. — М.: Аспект Пресс, 2018. — 363 с.
2. *Диянова З.В., Щеголева Т.М.* Общая психология. Личность и мотивация. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 166 с.
3. *Еникеев М.И.* Общая и социальная психология: Учебник. — М.: Норма, 2019. — 224 с.
4. *Кавун Л.В.* Психология личности. Теории зарубежных психологов: Учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 109 с.
5. *Пикулева О.А.* Психология самопрезентации личности. — М.: Инфра-М, 2018. — 320 с.
6. *Стульник Т.Д., Пономарева Д.И.* Основы психологии личности: Учебное пособие. — М.: Изд-во МАИ, 2020. — 96 с.
7. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб.: Питер, 2016. — 608 с.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

#### ТЕМА: «ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ»

##### План занятия

1. Основные барьеры в коммуникативном процессе.
2. Манипуляции и способы защиты от них.
3. Психологические особенности профессионального общения. Виды взаимодействий в профессиональном общении.
4. Техники установления понимающих отношений. Техники слушания. «Ты-высказывания» и «Я-высказывания». Правила конструктивного критического высказывания.
5. Предупреждение и разрешение конфликтов в профессиональной деятельности. Стратегии и тактики поведения в конфликте.
6. Конфликтные типы личности.
7. Алгоритм разрешения конфликтов.
8. Групповая дискуссия и принятие решений в группе.
9. Вербальное и невербальное общение.

##### Практические задания

**Задание 1.** Опишите конфликт, который произошел в вашей группе (на работе, с друзьями, в семье), ответив на следующие вопросы:

1. Объект и предмет конфликта, основные причины.
2. Ход конфликта. Основные стадии.
3. Каких стратегий и тактик поведения придерживались участники конфликта?
4. Опишите поведение участников в терминах «выиграл-проиграл».
5. «Цена» конфликта. Какое влияние конфликт оказал на эффективность работы коллектива, на межличностные отношения участников?

**Задание 2.** Проанализируйте предложенные ситуации, разработайте механизм критики по каждому случаю и подготовьте критические замечания (приложение 5).

**Задание 3.** Опишите, с какими проблемами вам приходилось сталкиваться в ходе неформального общения.

## Литература

1. *Анциупов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология. — 6-е изд., испр. и доп. — СПб.: Питер, 2016. — 528 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. — М.: Бомбора (Эксмо), 2018. — 256 с.
3. *Бороздина Г.В.* Психология и этика делового общения. — М.: Юрайт, 2014. — 463 с.
4. *Болотова А.К., Жуков Ю.М.* Психология коммуникаций. — М.: ИД ВШЭ, 2015. — 495 с.
5. *Ильин Е.П.* Психология общения и межличностных отношений. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2018. — 592 с.
6. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн. 4. Речь. Психические состояния: Учебник и практикум для вузов. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 243 с.
7. *Стульчик Т.Д., Пономарева Д.И.* Основы психологии личности: Учеб. пособие. — М.: Изд-во МАИ, 2020. — 96 с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

### ТЕМА: «ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ КОМАНДЫ»

#### План занятия

1. Групповая динамика. Лидерство и руководство.
2. Социально-психологический климат. Методы его диагностики.

3. Социально-психологическая и функционально-ролевая структура группы.

4. Диагностика пассивной агрессии, техники социально-психологической работы с группой на конфликтной стадии группового развития.

5. Роль лидера на разных этапах развития группы.

### **Практические задания**

**Задание 1.** Выполните тест Р.М. Белбина «Роли в команде» (приложение 6).

**Задание 2.** На основе собственного опыта расскажите о значении достижения группой единого мнения по какому-либо значимому вопросу.

### **Литература**

1. *Аппело Ю.* Agile-менеджмент. Лидерство и управление командами. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 610 с.
2. *Белбин Р.М.* Типы ролей в командах менеджеров. — М.: Гиппо, 2003. — 232 с.
3. *Жуков Ю.М., Журавлев А.В., Павлова Е.Н.* Технологии командообразования: Учеб. пособие для студентов вузов. — М.: Аспект Пресс, 2008. — 320 с.
4. *Карякин А.М.* Командная работа: Основы теории и практики. — М.: Эконом-Про, 2011. — 352 с.
5. *Селезнева Е.В.* Лидерство: Учебник и практикум. — М.: Юрайт, 2017. — 429 с.
6. *Ситников В.Л., Комарова А.В., Слотина Т.В.* Практикум по психологии командообразования: Учеб. пособие. — СПб.: ПГУПС, 2011. — 217 с.
7. *Шейн Э.* Организационная культура и лидерство: Пер. с англ. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2013. — 352 с.

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6**

#### **ТЕМА: «МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»**

#### **План занятия**

1. Объект, предмет, задачи и категориальный аппарат педагогики.

2. Методы педагогического исследования.
3. Современные образовательные парадигмы.
4. Понятие и функции дидактики.
5. Методы и виды обучения.
6. Методы воспитания и критерии воспитанности.
7. Мотивация учебной деятельности.
8. Методы активизации и интенсификации обучения

### **Практические задания**

**Задание 1.** Подготовьте презентацию по теме: «Стили семейного воспитания».

**Задание 2.** Назовите, какие педагогические технологии используют в учебном процессе опытные и начинающие преподаватели; преподаватели гуманитарных дисциплин и технических. Опишите эти методы и педагогические технологии.

**Задание 3.** Сравните несколько мнений о силе воспитательного воздействия, принадлежащих знаменитым людям. С кем вы согласны и почему? «Воспитание может все» (Гельвеций). «От всякого воспитания, друг мой, спасайся на всех парусах» (Вольтер). «Воспитание может сделать многое, но оно не безгранично. С помощью прививок можно заставить дикую яблоню давать садовые яблоки, но никакое искусство садовника не сможет заставить ее приносить желуди» (В.Г. Белинский).

### **Литература**

1. *Гриб Е.В., Пономарева Д.И., Стульник Т.Д.* Психология и педагогика: Учеб.-метод. пособие для студентов техн. ф-тов. — М.: Воен. ун-т, 2011. — 70 с.
2. *Дрешер Ю.Н.* Андрагогика. Современные технологии в подготовке и проведении учебного процесса. — Казань: Медицина, 2017. — 64 с.
3. *Мухина Т.Г.* Психология и педагогика. — Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. — 227 с.
4. *Нартова-Бочавер С.К.* Психология личности и межличностных отношений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 262 с.
5. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы. Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.

6. *Толстова О.С.* Педагогические технологии. — Кинель: РОИ СГСХА, 2016. — 132 с.
7. *Фархитдинова О.М.* Психология и педагогика. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 68 с.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7**

### **ТЕМА: «ТРАДИЦИОННОЕ И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ»**

#### **План занятия**

1. Современные образовательные технологии. Информационные технологии обучения.
2. Характеристика средств и форм дистанционного образования, взаимодействие преподавателя и обучающихся.
3. Изменение механизмов функционирования и реализации системы образования в условиях информатизации.
4. Понятие информационных и коммуникационных технологий (ИКТ).
5. Формирование информационной культуры как цель обучения, воспитания и развития учащихся.
6. Образовательные задачи внедрения ИКТ в учебный процесс.
7. Мультимедиа в образовании. Технологии организации совместной работы учащихся (на примере Wiki-технологии).
8. Современные технические средства в учебном процессе: интерактивные доски и программное обеспечение к ним.
9. Особенности профессионального общения с использованием современных средств коммуникаций. Сетевые сообщества.
10. Телекоммуникационные системы и сети (включая глобальные компьютерные сети).
11. Отличительные особенности открытого и дистанционного образования (ОДО).
12. Принципы дистанционного обучения.
13. Специфика применения интернет-технологий.

#### **Практические задания**

**Задание 1.** Разработайте фрагмент дистанционного практического занятия. Магистрант подбирает тему, ситуацию, дефиниции,

конкретную технологию занятия, которая может быть эффективной для работы с конкретной темой в данной группе. Обоснуйте выбор методов обучения.

**Задание 2.** Подготовьте презентацию на тему: «Проблемы реализации педагогических технологий (или отдельных методов, приемов и средств) в реальном образовательном процессе вуза». Предложите раздел данной темы для групповой дискуссии.

## **Литература**

1. *Гриб Е.В., Пономарева Д.И., Стульник Т.Д.* Психология и педагогика: Учеб.-метод. пособие для студентов техн. ф-тов. — М.: Воен. ун-т, 2011. — 70 с.
2. *Дрешер Ю.Н.* Андрагогика. Современные технологии в подготовке и проведении учебного процесса. — Казань: Медицина, 2017. — 64 с.
3. *Мухина Т.Г.* Психология и педагогика. — Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. — 227 с.
4. *Нартова-Бочавер С.К.* Психология личности и межличностных отношений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 262 с.
5. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы: Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.
6. *Толстова О.С.* Педагогические технологии. — Кинель: РОИ СГСХА, 2016. — 132 с.
7. *Фархитдинова О.М.* Психология и педагогика. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 68 с.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8** **ТЕМА: «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ»**

### **План занятия**

1. Понятие и психологическое содержание педагогической деятельности.
2. Типология стилей педагогической деятельности.
3. Функции педагогического общения.
4. Виды затруднений в педагогическом общении.
5. Профессиональное здоровье педагога: структура, особенности, здоровьесберегающие технологии. Специфика педагогической деятельности.

6. Сущность педагогического мастерства и его структура.
7. Элементы актерского и режиссерского мастерства в работе преподавателя.
8. Педагогическая техника преподавателя и пути ее формирования.
9. Речь учителя как основное средство его профессионального взаимодействия с обучающимися.
10. Мастерство педагогического общения.
11. Педагогический такт и мастерство преподавателя.
12. Конфликты в педагогической деятельности, их сущность и разрешение.
13. Убеждение и внушение как способы воздействия в педагогическом процессе.
14. Педагогическая техника и педагогическая технология.

### **Практические задания**

**Задание 1.** Выполните тест «Педагогические ситуации» (приложение 7).

**Задание 2.** На основе психодиагностических данных по пройденным темам определите свою самооценку. Сделайте вывод (приложение 8).

**Задание 3.** Предложите педагогическую ситуацию из вашей практики для анализа и обсуждения.

### **Литература**

1. *Глухов В.П.* Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология. — М.: МПГУ, 2017. — 430 с.
2. *Гриб Е.В., Пономарева Д.И., Стульник Т.Д.* Психология и педагогика: Учеб.-метод. пособие для студентов техн. ф-тов. — М.: Воен. ун-т, 2011. — 70 с.
3. *Дрешер Ю.Н.* Андрагогика. Современные технологии в подготовке и проведении учебного процесса. — Казань: Медицина, 2017. — 64 с.
4. *Мухина Т.Г.* Психология и педагогика. — Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. — 227 с.

5. *Нартова-Бочавер С.К.* Психология личности и межличностных отношений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 262 с.
6. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы: Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.
7. *Толстова О.С.* Педагогические технологии. — Кинель: РОИ СГСХА, 2016. — 132 с.
8. *Фархитдинова О.М.* Психология и педагогика. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 68 с.



## ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»

**1. Вопрос.** Понятие «сила нервной системы» означает:

*Варианты ответа:*

- 1) свойство нервной системы, характеризующееся преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения
- 2) свойство нервной системы, характеризующееся преобладанием процессов торможения над процессами возбуждения
- 3) свойство нервной системы, определяющее работоспособность клеток коры, их выносливость
- 4) свойство нервной системы, определяющее скорость, с которой происходит смена одного нервного процесса другим

**2. Вопрос.** Способ выполнения действия, ставший в результате упражнений автоматизированным:

*Варианты ответа:*

- 1) приём
- 2) умение
- 3) привычка
- 4) навык

**3. Вопрос.** По А.Н. Леонтьеву, человеческая личность есть иерархия:

*Варианты ответа:*

- 1) значений
- 2) потребностей
- 3) мотивов
- 4) деятельности

**4. Вопрос.** Представление о будущем желаемом результате является:

*Варианты ответа:*

- 1) целью
- 2) символом
- 3) значком
- 4) значением

**5. Вопрос.** Уровень обученности и подготовленности к выполнению определенного вида деятельности по полученному направлению подготовки или специальности называется:

*Варианты ответа:*

- 1) специальностью
- 2) профессией
- 3) квалификацией
- 4) конкурентоспособностью

**6. Вопрос.** Свойство внимания, проявляющееся в скорости перевода его с одного объекта на другой, — это:

*Варианты ответа:*

- 1) устойчивость
- 2) переключаемость
- 3) сосредоточенность
- 4) распределение

**7. Вопрос.** Термин «личность» в психологии определяется как:

*Варианты ответа:*

- 1) сильный, волевой человек, достигший, общественного признания
- 2) человек, достигший высокого уровня зрелости
- 3) психически здоровый человек, занимающийся общественно полезной деятельностью
- 4) социальное качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении

**8. Вопрос.** Целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных норм поведения:

*Варианты ответа:*

- 1) индивидуальность
- 2) индивид
- 3) личность
- 4) «Я-концепция» личности

**9. Вопрос.** Человека как субъекта деятельности характеризует его:

*Варианты ответа:*

- 1) активность

- 2) межполушарная асимметрия
- 3) пол, возраст
- 4) конституция

**10. Вопрос.** Человека как индивида характеризует:

*Варианты ответа:*

- 1) чувство долга
- 2) креативность
- 3) толерантность
- 4) средний рост

**11. Вопрос.** Своеобразие психики и личности индивида, её уникальность, неповторимость, проявляющаяся в свойствах темперамента, чертах характера, эмоциональной и интеллектуальной сферах, потребностях и способностях, называется:

*Варианты ответа:*

- 1) человеком
- 2) личностью
- 3) индивидуальностью
- 4) субъектом деятельности

**12. Вопрос.** Из перечисленного: 1) индивидуальность личности; 2) представленность личности в системе межличностных отношений; 3) анатомо-физиологические особенности; 4) запечатление личности в других людях — в структуру личности входят:

- 1) Варианты ответа:
- 2) 3, 4
- 3) 2, 4
- 4) 1, 2, 4
- 5) 1, 3

**13. Вопрос.** Когнитивный компонент образа «Я» — это:

*Варианты ответа:*

- 1) то, каким человек должен был бы стать, чтобы соответствовать своим собственным внутренним критериям успешности
- 2) оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей
- 3) самоуважение, самокритичность, себялюбие и т.д.
- 4) представление о своих способностях, внешности, социальной значимости и т.д.

**14. Вопрос.** Крайние варианты нормы характера называются:

*Варианты ответа:*

- 1) психопатиями
- 2) патологиями
- 3) акцентуациями
- 4) невротами

**15. Вопрос.** Эмоции наиболее тесно связаны с (со):

*Варианты ответа:*

- 1) способностями
- 2) воображением
- 3) мотивами
- 4) воспоминаниями

**16. Вопрос.** Особая форма переживания, возникающая в экстремальной жизненной ситуации, требующей от человека мобилизации ресурсов психики:

*Варианты ответа:*

- 1) страсть
- 2) удивление
- 3) аффект
- 4) стресс

**17. Вопрос.** Гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд — это проявления чувств:

*Варианты ответа:*

- 1) этических
- 2) практических
- 3) интеллектуальных
- 4) эстетических

**18. Вопрос.** Способность сопереживать другому человеку называется:

*Варианты ответа:*

- 1) симпатией
- 2) душевностью
- 3) разумностью
- 4) эмпатией

**19. Вопрос.** Функцией воли является:

*Варианты ответа:*

- 1) развитие личности
- 2) регуляция поведения и деятельности
- 3) психотерапевтическая
- 4) познание окружающей действительности

**20. Вопрос.** Вторичное волевое качество, заключающееся в умении контролировать чувственную сторону своей психики и подчинять своё поведение решению сознательно поставленных задач, — это:

*Варианты ответа:*

- 1) самообладание
- 2) смелость
- 3) ответственность
- 4) решительность

**21. Вопрос.** Стойкое длительное эмоциональное состояние при большой силе чувств:

*Варианты ответа:*

- 1) фрустрация
- 2) настроение
- 3) стресс
- 4) страсть

**22. Вопрос.** Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей представляет:

*Варианты ответа:*

- 1) характер
- 2) темперамент
- 3) качество
- 4) способности

**23. Вопрос.** К основным формам направленности личности (по К.К. Платонову) не относятся:

*Варианты ответа:*

- 1) убеждения
- 2) склонности
- 3) интересы
- 4) фрустрация

**24. Вопрос.** Темперамент, будучи ..., является базой большинства свойств личности.

*Варианты ответа:*

- 1) социальным
- 2) врожденным
- 3) изменчивым
- 4) приобретенным

**25. Вопрос.** Характер человека проявляется в:

*Варианты ответа:*

- 1) интроверсии, экстраверсии, тревожности, импульсивности
- 2) его отношении к себе, людям, деятельности, вещам
- 3) чрезмерной выраженности отдельных личностных черт, граничащей с психопатией
- 4) пластичности, ригидности, реактивности, темпе психических реакций

**26. Вопрос.** Многоплановый процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности, называется:

*Варианты ответа:*

- 1) общением
- 2) привязанностью
- 3) социумом
- 4) взаимоотношениями

**27. Вопрос.** К собственно педагогическим методам исследования относятся:

*Варианты ответа:*

- 1) реферирование
- 2) анализ продуктов деятельности
- 3) наблюдение
- 4) социометрия

**28. Вопрос.** Процесс восприятия и познания свойств друг друга, установление на этой основе взаимопонимания есть содержание ... стороны общения.

*Варианты ответа:*

- 1) интерактивной
- 2) аффективной
- 3) интегративной
- 4) перцептивной

**29. Вопрос.** Исходная концептуальная схема, ведущая идея, модель постановки и решения проблем, господствующая в течение определенного периода, — это:

*Варианты ответа:*

- 1) закон
- 2) концепция
- 3) парадигма
- 4) доктрина

**30. Вопрос.** Развитие педагогики обусловлено:

*Варианты ответа:*

- 1) прогрессом науки и техники
- 2) заботой родителей о счастье детей
- 3) объективной потребностью подготовки человека к жизни и труду
- 4) повышением роли воспитания общественной жизни

**31. Вопрос.** Целостная модель образовательного процесса, системно определяющая структуру и содержание деятельности обеих сторон этого процесса (педагога и обучающегося), имеющая целью достижение планируемых результатов с поправкой на индивидуальные особенности его участников, — это:

*Варианты ответа:*

- 1) технология
- 2) план
- 3) образовательная технология
- 4) проект

**32. Вопрос.** Таксономия учебных целей по Б. Блуму включает:

*Варианты ответа:*

- 1) знание и осознание
- 2) понимание и применение
- 3) оценку и самооценку
- 4) знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценку

**33. Вопрос.** Метод воспитания — это:

*Варианты ответа:*

- 1) совокупность средств воспитательного воздействия
- 2) совокупность однородных приемов воспитательного воздействия
- 3) путь достижения цели воспитания
- 4) вариант организации воспитательного мероприятия

**34. Вопрос.** Современные подходы в теории и практике воспитания:

*Варианты ответа:*

- 1) системный
- 2) синергетический
- 3) деятельностный
- 4) личностно-ориентированный

**35. Вопрос.** Задачи обучения:

*Варианты ответа:*

- 1) воспитательные, образовательные и развивающие
- 2) коррекционные, организационные и общедидактические
- 3) организационно-методические и гносеолого-смысловые
- 4) внутренние и внешние

**36. Вопрос.** Обучение должно носить ... характер.

*Варианты ответа:*

- 1) творческий, личностный
- 2) циклопоточный
- 3) индивидуальный
- 4) полисубъектный

**37. Вопрос.** Педагогическая технология — это:

*Варианты ответа:*

- 1) набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений, навыков и отношений в соответствии с поставленными целями
- 2) инструментарий достижения цели обучения
- 3) совокупность положений, раскрывающих содержание какой-либо теории, концепции или категории в системе науки
- 4) устойчивость результатов, полученных при повторном контроле, а также близких результатов при его проведении разными преподавателями

**38. Вопрос.** Методы обучения — это:

*Варианты ответа:*

- 1) способы совместной деятельности учителя и учащихся, направленные на решения задач обучения
- 2) монологическая форма изложения, призванная ретранслировать систему социального опыта
- 3) средство самообучения и взаимообучения



4) пути познания объективной реальности в условиях многоаспектности

**39. Вопрос.** Основные этапы формирования команды (расположите в правильном порядке):

*Варианты ответа:*

- 1) расцвет
- 2) «бурление»
- 3) формирование
- 4) нормирование

**40. Вопрос.** Роль лидера на этапе «бурления»:

*Варианты ответа:*

- 1) жестко пресекать конфликты административными методами
- 2) создать условия для конструктивного разрешения конфликтов в группе
- 3) изолировать лидеров
- 4) блокировать деструктивные мотивы

**41. Вопрос.** Факторы, снижающие групповую сплоченность:

*Варианты ответа:*

- 1) отбор в группу производится очень тщательно, в несколько этапов
- 2) цели, поставленные перед группой, вызывают интерес не у всех включенных в нее членов
- 3) группа только что создана
- 4) сотрудники, включенные в группу, никогда раньше вместе не работали и плохо знают друг друга

**42. Вопрос.** Если руководители обеспечивают регулярную обратную связь с подчиненными и прислушиваются к их мнению, это может привести к следующему:

*Варианты ответа:*

- 1) подчиненные затянут обсуждение заданий и сроки их выполнения
- 2) сотрудники будут работать спустя рукава
- 3) сотрудники повысят производительность и качество труда
- 4) руководитель в конечном счете утратит инструменты влияния и пойдет на поводу у подчиненных

## **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

1. Методы современной психологии и педагогики.
2. Классификация психических явлений.
3. Понятие и теории личности в психологии.
4. Психолого-педагогическая характеристика структуры личности.
5. Влияние самооценки на мотивацию к обучению.
6. «Я-концепция» и самооценка. Факторы и условия развития самооценки.
7. Механизмы психологической защиты и копинг-стратегии.
8. Эмоции и чувства. Влияние эмоций на продуктивность деятельности. Развитие навыков общения за счет понимания своих и чужих эмоций.
9. Виды стресса, его основные фазы. Способы совладания со стрессом.
10. Взаимосвязь фрустрации, самооценки и уровня притязаний.
11. Управление эмоциональным состоянием в процессе коммуникации.
12. Социально-педагогические технологии семейного воспитания.
13. Сравнительный анализ лидерства и руководства. Стили лидерства.
14. Конфликтная педагогическая ситуация: определение, фазы протекания.
15. Правила предупреждения и решения педагогических конфликтов.
16. Стили поведения преподавателя в конфликте со студентом. Разбор примеров.
17. «Я-высказывания» и «Ты-высказывания».
18. Правила конструктивного критического высказывания.
19. Манипуляции в общении и способы противостояния им.
20. Преимущества и недостатки работы в команде. Групповая динамика.
21. Командообразование.
22. Групповая сплоченность, проявления и способы предупреждения группового единомыслия.

23. Группа и команда.
24. Групповые роли.
25. Основные этапы и кризисы развития личности.
26. Критика, отказ, непонимание, манипуляции как потенциально конфликтные ситуации.
27. Психологические условия эффективной командной работы. Методы оптимизации социально-психологического климата.
28. Понятие метода и методологии обучения. Классификация методов обучения. Репродуктивный метод. Частично-поисковый (эвристический) метод. Исследовательский метод.
29. Метод проблемного обучения.
30. Деловые и дидактические игры. Основные принципы разработки и проведения деловой игры. Цели деловой игры: игровые, дидактические, воспитательные, формирующие умения.
31. Процедура разработки и приемы реализации структурных элементов деловой игры (с примерами).
32. Мотивация поведения, учения, профессиональная мотивация. Развивающее обучение: сущность, плюсы и минусы.
33. Традиционные методы обучения и воспитания, их классификация, современная модификация.
34. Возрастные особенности студенческого возраста, формы их проявления в повседневном поведении и учебной деятельности.
35. Интерактивные технологии (технологии развития критического мышления, технология «Дебаты», мозговой штурм и др.).
36. Технологии современного проектного обучения (кейс-технологии).
37. Мировые тренды в образовании: вузовские учебные онлайн-курсы в системе дистанционного обучения.
38. Информационные технологии обучения и технологии дистанционного образования.
39. Творчество и интеллект. Методы развития творческой деятельности.
40. Глобальные тенденции в мировой системе образования.

## **ТЕМЫ ПРЕЗЕНТАЦИЙ И ДОКЛАДОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

1. Прикладные направления современной психологии.
2. Уровни психики человека, их формирование в онтогенезе.
3. Асимметрия головного мозга. Интуиция и логика.
4. Функции и свойства сознания.
5. Измененные состояния сознания.
6. Понятие и роль бессознательного в поведении человека.
7. Определение деятельности, её основные механизмы.
8. Мотивация деятельности и поведение.
9. Структура деятельности, внешняя и внутренняя деятельность.
10. Особенности игровой, учебной и трудовой деятельности.
11. Принципы и концепции интегрированного обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.
12. Инклюзивное образование в Российской Федерации.
13. Общение в педагогической деятельности.
14. Команда и коллектив: общее и особенное.
15. Концепция командных ролей Р.М. Белбина.
16. Компетенции современного педагога.
17. Технологии построения успешной команды.
18. Функции лидера в командной работе.
19. Современные методы командообразования.
20. Цели и задачи тимбилдинга в современном образовании.
21. Ценностно-ориентационное единство в командном взаимодействии.
22. Стадии формирования команды.
23. Типология команд в современном обществе.
24. Современные IT-команды: критерии успеха и причины неудач.
25. Ролевые конфликты в командной работе.

## **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

1. Психология как наука и практика.
2. Методы психологических исследований.
3. Структура психики человека.
4. Понятие деятельности человека.
5. Познательные процессы человека как система.
6. Эмоционально-волевая сфера человека, ее функции.
7. Мотивационно-смысловая сфера личности.
8. Понятие личности в психологии.
9. Психологические свойства личности.
10. Компоненты образа «Я».
11. Самооценка в структуре «Я-концепции» личности.
12. Целеполагание и смыслообразование в жизнедеятельности.
13. Профессиональное здоровье как условие профессионального развития.
14. Акцентуации характера личности.
15. Психолого-педагогические характеристики девиантного поведения.
16. Общение, виды общения.
17. Средства современной межличностной коммуникации.
18. Барьеры в педагогическом общении.
19. Тактики поведения личности в конфликтной ситуации.
20. Социальный интеллект в межличностных отношениях.
21. Эмоциональный интеллект в межличностном общении.
22. Стресс и дистресс в профессиональной деятельности.
23. Эмоциональное выгорание и депрессия.
24. Малая группа как команда.
25. Групповая динамика.
26. Психологические критерии развитой группы.
27. Связь между показателями социально-психологического климата и эффективностью трудовой деятельности.
28. Лидер и руководитель.
29. Стили управления коллективом.

30. Предмет и методы педагогической науки.
31. Основные научные категории педагогики.
32. Стили семейного воспитания.
33. Психолого-педагогическая характеристика аддиктивного поведения.
34. Тенденции развития образовательной системы в России.
35. Современные концепции обучения.
36. Методы обучения.
37. Методы воспитания.
38. Психолого-педагогические аспекты применения ИКТ в образовательном процессе.
39. Структура учебной деятельности.
40. Виды учебных занятий.
41. Современные образовательные технологии.
42. Проблема объективности оценки результатов обучения.
43. Понятие педагогической деятельности.
44. Сущность педагогического общения.
45. Профессионально важные качества преподавателя.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А.* Зарубежная социальная психология XX столетия. — М.: Аспект Пресс, 2002. — 287 с.
2. *Аниупов А.Я., Шипилов А.И.* Конфликтология. — 6-е изд., испр. и доп. — СПб.: Питер, 2016. — 528 с.
3. *Аппело Ю.* Agile-менеджмент. Лидерство и управление командами. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 610 с.
4. *Асмолов А.Г.* Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека: Учебник. — 4-е изд., испр. — М.: Академия, 2010. — 448 с.
5. *Базаров Т.Ю.* Психология управления персоналом. Теория и практика: Учебник. — М.: Юрайт, 2014. — 381 с.
6. *Белбин Р.М.* Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач: Пер. с англ. — М.: НИРО, 2003. — 315 с.
7. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. — М.: Бомбора (Эксмо), 2018. — 256 с.
8. *Болотова А.К., Жуков Ю.М.* Психология коммуникаций. — М.: ИД ВШЭ, 2015. — 495 с.
9. *Бороздина Г.В.* Психология и этика делового общения. — М.: Юрайт, 2014. — 463 с.
10. *Глухов В.П.* Дефектология. Специальная педагогика и специальная психология. — М.: МПГУ, 2017. — 430 с.
11. *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 560 с.
12. *Гриб Е.В., Пономарева Д.И., Стульник Т.Д.* Психология и педагогика: Учеб.-метод. пособие для студентов техн. ф-тов. — М.: Воен. ун-т, 2011. — 70 с.
13. *Дзянова З.В., Щеголева Т.М.* Общая психология. Личность и мотивация. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2018. — 166 с.
14. *Дрешер Ю.Н.* Андрагогика. Современные технологии в подготовке и проведении учебного процесса. — Казань: Медицина, 2017. — 64 с.
15. *Еникеев М.И.* Общая и социальная психология: Учебник. — М.: Норма, 2019. — 224 с.
16. *Жуков Ю.М., Журавлев А.В., Павлова Е.Н.* Технологии командообразования: Учеб. пособие для студентов вузов. — М.: Аспект Пресс, 2008. — 320 с.
17. *Журавлев А.Л.* Актуальные проблемы социально ориентированных отраслей психологии. — М.: Институт психологии РАН, 2011. — 560 с.
18. *Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Фролов Д.Ф., Грабенко Т.М.* Теория и практика командообразования: Современная технология создания команд. — СПб.: Речь, 2009. — 304 с.

19. *Изард К.Э.* Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2012. — 464 с.
20. *Ильин Е.П.* Психология общения и межличностных отношений. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2018. — 592 с.
21. *Кавун Л.В.* Психология личности. Теории зарубежных психологов. Учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 109 с.
22. *Карякин А.М.* Командная работа: Основы теории и практики. — М.: Эконом-Про, 2011. — 352 с.
23. *Козлов В.В., Мазилев В.А., Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — Изд. 2-е, доп. — М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. — 720 с.
24. *Красовский Ю.Д.* Организационное поведение. — М.: Юнити-Дана, 2012. — 488 с.
25. *Крысько В.Г.* Общая психология в схемах и комментариях: Учеб. пособие. — М.: Вузовский учебник, 2019. — 336 с.
26. *Майерс Д.* Социальная психология. — СПб.: Питер, 2014. — 800 с.
27. *Маклаков А.Г.* Общая психология. — СПб.: Питер, 2019. — 583 с.
28. *Мухина Т.Г.* Психология и педагогика. — Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. — 227 с.
29. *Нартова-Бочавер С.К.* Психология личности и межличностных отношений. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 262 с.
30. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн.1. Ощущения и восприятие: Учебник и практикум. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 302 с.
31. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн.2. Внимание и память: Учебник и практикум. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 261 с.
32. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн. 3. Воображение и мышление: Учебник и практикум. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 224 с.
33. *Немов Р.С.* Общая психология: В 3 т. — Том II. Кн.4. Речь. Психические состояния: Учебник и практикум для вузов. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 243 с.
34. *Немов Р.С.* Психология. — Кн. 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. — М.: ВЛАДОС, 1995. — С. 429–434.
35. *Никиреев Е.М.* Направленность личности и методы ее исследования: Учеб. пособие. — М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. — 192 с.
36. *Нуркова В.В., Березанская Н.Б.* Общая психология: Учебник для вузов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2020. — 524 с.
37. *Пикулева О.А.* Психология самопрезентации личности. — М.: Инфра-М, 2018. — 320 с.
38. *Рамендик Д. М.* Общая психология и психологический практикум. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2019. — 274 с.



39. *Селезнева Е.В.* Лидерство: Учебник и практикум для академического бакалавриата. — М.: Юрайт, 2017. — 429 с.
40. *Симонов В.П.* Педагогика и психология высшей школы. Инновационный курс для подготовки магистров. — М.: Вузовский учебник; ИНФРА-М, 2017. — 320 с.
41. *Ситников В. Л., Комарова А. В., Слотина Т. В.* Практикум по психологии командообразования: Учеб. пособие. — СПб.: ПГУПС, 2011. — 217 с.
42. *Стульник Т.Д., Пономарева Д.И.* Основы психологии личности: Учеб. пособие. — М.: Изд-во МАИ, 2020. — 96 с.
43. *Судаков К.В., Умрюхин П.Е.* Системные основы эмоционального стресса. — М.: ГЭОТАР Медиа, 2010. — 112 с.
44. *Толстова О.С.* Педагогические технологии. — Кинель: РОИ СГСХА, 2016. — 132 с.
45. *Фархитдинова О.М.* Психология и педагогика. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 68 с.
46. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — Изд. 2-е, доп. — М.: Институт психотерапии, 2009. — 544 с.
47. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность. — М.: Педагогика, 2014. — 800 с.
48. *Хвёлл Л., Зиглер Д.* Теории личности. — СПб.: Питер, 2016. — 608 с.
49. *Шейн Э.* Организационная культура и лидерство: Пер. с англ. — 4-е изд. — СПб.: Питер, 2013. — 352 с.
50. *Шнейдер Л.Б.* Психология девиантного и аддиктивного поведения. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2018. — 141 с.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Важнейшим элементом самостоятельной работы является тщательная проработка учебно-методического материала для подготовки и выполнения плана практических занятий.

Итогом самостоятельной работы является:

- 1) продуктивное участие в практических занятиях;
- 2) успешная подготовка к контрольным работам;
- 3) результативная подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине.

Самостоятельная работа, нацеленная на проработку студентами материала прошедших занятий и на подготовку к предстоящим, является эффективным способом развития творческих способностей.

Для успешного изучения дисциплины студенту рекомендуется:

- регулярно посещать все виды занятий, предусмотренные учебным планом;
- использовать учебно-методические материалы по дисциплине;
- проявлять интеллектуальную инициативу на учебных занятиях;
- принимать активное участие в эвристической беседе на лекциях;
- обращаться к преподавателю за методической помощью в ходе подготовки домашнего задания;
- выполнять все виды заданий на практическом занятии;
- систематически обращаться к библиотечному фонду МАИ;
- использовать рекомендованные интернет-ресурсы.

### **Методические рекомендации к написанию эссе «Мой психологический портрет»**

*Цель проекта:* обобщение результатов психологической самодиагностики для выявления проблемных зон в структуре личности и определения основных направлений личностного развития и саморегуляции.

Работа выполняется в форме эссе. Эссе — это творческое задание, которое предполагает выражение собственных размышлений и переживаний относительно поставленной проблемы или вопроса.

Требования к оформлению эссе:

1) *титальный лист* с указанием наименования института, дисциплины, названия работы, Ф.И.О. студента, Ф.И.О. преподавателя;

2) *содержание* — постраничное указание выполненных тестовых методик с их названиями;

3) описание каждой методики с новой страницы в следующем порядке: *название методики — цель методики (для диагностики чего она предназначена) — собственные результаты — подробная интерпретация полученных результатов.*

Рекомендуемый объем работы — до 10 страниц (А4, шрифт 14 Times).

Профессиональное самосознание включает оценку имеющихся достижений, планирование направления саморазвития, способов его осуществления и т.д. Только в том случае, если человек знает, с одной стороны, какими личностными характеристиками и компетенциями он должен обладать, а с другой — понимает, в какой мере они у него развиты, он может сознательно стремиться к формированию и развитию этих качеств у себя.

Психологический портрет составляется для того, чтобы определить **психологические** причины профессиональных затруднений, а также с целью прогнозирования поведения личности в различных социальных условиях, в том числе в стрессовых, конфликтных ситуациях, межличностном общении, в процессе формирования команды и внутригруппового взаимодействия.

Следует начинать с краткого описания: пол, возраст, отношение к тестированию. Далее приводятся результаты исследования (заданий и тестов) и их интерпретация. В конце делается заключение о выраженности профессионально важных качеств (ПВК), дается прогноз успешности деятельности, указываются способы коррекции, формулируются основные выводы.

Письменная работа должна носить самостоятельный характер.

## **Тестовые методики для всех обучающихся**

1. Тест Г. Айзенка на определение типа темперамента (**EPQ**, он же **PEN**) показывает, как можно учитывать знание своих индивидуальных особенностей в профессиональной деятельности.

2. Тест К. Томаса «Тактики поведения личности в конфликтной ситуации» предназначен для определения индивидуальной стратегии поведения в конфликтном взаимодействии.

3. Тест Т. Лири «Диагностика межличностных отношений (ДМО)» позволяет составить личностный профиль предпочитаемых стилей межличностного взаимодействия.

4. Тест «Самоуправление личности» дает информацию о развитии способности эффективного самоменеджмента в области целеполагания, планирования и самокоррекции.

5. Тест Н. Холла «Оценка эмоционального интеллекта» выявляет пять базовых показателей способности личности к адекватному распознаванию своих эмоций, а также идентификации эмоциональных состояний партнеров по общению для выстраивания конструктивной коммуникации.

6. МБТИ (тест Д. Кейрси) выявляет психосоциотипы личности; результаты теста дают необходимую информацию для составления психологического портрета и личностного самоанализа.

Слушатель может самостоятельно выбрать дополнительные методики (одну или две) в зависимости от того, что требуется уточнить.

## Приложение 1

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА (тест Г. Айзенка)<sup>1</sup>

**Цель:** определить доминирующий тип темперамента.

**Инструкция.** Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Содержание отдельных вопросов опросника не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа — наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить только «да» или «нет». Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропусайте какого-либо вопроса.

#### Опросный лист

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?

---

<sup>1</sup> Источник: *Рамендик Д.М.* Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Юрайт, 2016. — С. 226–230.

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?

10. Верно ли, что «на спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?

23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?

26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Вы будете скорее искать информацию в книге (Интернете), чем обратитесь за ней лично к друзьям?

33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видеться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Заботитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

## Обработка и интерпретация результатов

### **Экстраверсия — интроверсия:**

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Больше 19 баллов — яркий экстраверт, больше 15 — экстраверт, больше 12 — склонность к экстраверсии, 12 — среднее значение, меньше 12 — склонность к интроверсии, меньше 9 — интроверт, меньше 5 — глубокий интроверт.

### **Стабильность — нейротизм:**

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Больше 19 баллов — очень высокий уровень нейротизма, больше 13 — высокий уровень нейротизма, 9 — 13 — среднее значение, меньше 9 — низкий уровень нейротизма.

«Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.**

Больше 4 баллов — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 — норма.

## Описание шкал

**Экстраверсия — интроверсия.** Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких и друзей. Серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Пессимистичен, высоко ценит нравственные нормы.

**Стабильность — нейротизм.** Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или



нестабильность). Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму на высоком уровне соответствует чрезмерная эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности.

Сангвиник = стабильный + экстравертированный

Флегматик = стабильный + интровертированный

Меланхолик = нестабильный + интровертированный

Холерик = нестабильный + экстравертированный

## Приложение 2

### ТЕСТ «САМОУПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»<sup>1</sup>

*Цель:* изучение структурных характеристик самоуправления личности.

*Инструкция.* Если вы согласны с данным утверждением, то отвечайте «да» (знак «+»), а если не согласны, то отвечайте «нет» (знак «-»).

#### БЛАНК ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ

Ответы на вопросы (П — плюс, М — минус)						Баллы	Этапы
П	М	П	М	П	М		
1	9	17	25	33	41		Анализ ситуации
2	10	18	26	34	42		Прогнозирование
3	11	19	27	35	43		Целеполагание
4	12	20	28	36	44		Планирование
5	13	21	29	37	45		Критерий оценки качества действий
6	14	22	30	38	46		Принятие решения
7	15	23	31	39	47		Самоконтроль
8	16	24	32	40	48		Коррекция

<sup>1</sup> Методика разработана в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского университета под руководством Н.М. Пейсахова. Источник: Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — С. 339–348.

## Опросный лист

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.
5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос: «Что такое хорошо и что такое плохо?»
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».
7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается сразу.
10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.
11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.
13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.
14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.
16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.
17. Трудности, сложные ситуации мобилизуют меня.
18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.
19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один — отрежь».
21. Уделяю много времени анализу мотивации своих действий.
22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.

29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.

31. Обычно мало слежу за своей речью.

32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.

33. Что я хочу и что должен делать — вот предмет моих постоянных раздумий.

34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.

35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.

36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.

37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.

38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.

39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.

40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.

41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.

42. Жизнь так сложна, что считаю пустой тратой времени предвосхищать ход событий.

43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.

44. Считаю, что, планирую не планирую, а обстоятельства всегда сильнее.

45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.

46. Мне обычно не удается найти оптимальное решение из-за большого количества возможных вариантов.

47. В ссорах не замечаю, как выхожу из себя.

48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчеты.

## **Интерпретация результатов**

**Самоуправление** представляет собой сознательную деятельность, направленную на изменения в различных сферах активности личности: поведении, общении, переживаниях, взаимоотношениях. В ходе развития личности на основе познавательных, эмоциональных, волевых психических процессов формируются новые качества, позволяющие современному человеку действовать разумно и эффективно в сложных условиях многозадачности. Ниже приведена психологическая характеристика основных этапов процесса самоуправления личности.

**1. Анализ ситуации** показывает способность человека адекватно оценивать целесообразность своих намерений в зависимости от прошлого опыта, а также объективных факторов настоящего момента. Чем выше показатель на этом этапе, тем большее количество факторов способен учитывать человек, начинающий действовать определенным образом.

**2. Прогнозирование** подразумевает способность анализировать противоречия и логические связи между прошлым и настоящим для моделирования вероятных сценариев развития событий в будущем.

**3. Целеполагание** показывает развитие способности к формулировке тактических и стратегических целей личности. Высокие показатели на этом этапе свидетельствуют о том, что человек соотносит свои цели со своими реальными возможностями; следовательно, вероятность их достижения также достаточно высока.

**4. Планирование** является показателем умения ставить задачи, адекватные сформулированным целям; подбирать средства для их

достижения: человеческие, материальные, интеллектуальные или иные ресурсы, необходимые для эффективного выполнения пошагового алгоритма действий.

**5. Критерии оценки качества** показывают наличие или отсутствие собственной системы оценивания качества своего труда, способность самостоятельно выделять необходимые параметры, выступающие в виде своеобразных индикаторов успешности выполненной работы.

**6. Принятие решения** — важный этап самоуправления, который знаменует начало перехода к практическим целенаправленным мотивированным действиям по реализации теоретической модели-прогноза действий, намеченных целей, планов и других параметров.

**7. Самоконтроль** представляет собой этап отслеживания правильности и адекватности собственного поведения в зависимости от меняющихся условий и ситуаций. Высокий уровень самоконтроля показывает развитую способность не только оперативно реагировать на динамику внешних факторов, но и анализировать свои внутриличностные перемены и конфликты (мотивационный, когнитивный, ролевой и т.п.).

**8. Самокоррекция** является завершающим этапом цикла, непосредственно связанным с предыдущим. На данном этапе, в зависимости от обнаруженных проблем в достижении цели, происходит количественное и качественное изменение тех форм активности, а также целей, ресурсов и поведенческой стратегии, которые нуждаются в корректировке и саморегуляции.

## **Оценка полученных результатов**

Ответы сверяются по горизонтальным строкам в соответствии со знаком ключа к тесту (в бланке это «П» (плюс) и «М» (минус)). Каждое совпадение с ключом дает 1 балл. Нужно подсчитать количество совпадений своих ответов со знаком ключа в первой строке (см. контрольную карточку бланка), найти сумму; затем — количество совпадений с ключом во второй строке, найти сумму и т.д.

Критерии оценок по каждому этапу (табл. 1 и 2):

Низкие — 0–2 балла; средние — 3–4 балла; высокие — 5–6 баллов

Таблица 1

**Психодиагностическая шкала**

Пол	Уровни самоуправления				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мужчины	0–13	14–22	23–31	32–40	41
Женщины	0–11	12–21	22–30	31–39	40

Таблица 2

**Уровни самоконтроля эмоциональных состояний**

Уровни самоуправления	Психологическая характеристика
Низкий	Высокая степень раздражительности, вспыльчивость, нетерпимость, беспокойство даже по незначительному поводу, что может негативно сказываться на состоянии нервной системы, вследствие чего страдают и окружающие люди. Следует научиться сдерживать себя
Средний	Умеренная раздражительность; при нормальном развитии социального взаимодействия человек хорошо владеет ситуацией. Психологическая гибкость в проявлении эмоционального интеллекта
Высокий	В любом социальном взаимодействии (включая возникновение конфликтов) личность полностью контролирует ситуацию и внешнее проявление собственных эмоций. Развиты навыки саморегуляции и конструктивного общения





5. Обладает чувством собственного достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть самокритичным.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Покладистый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся и склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен и напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Соперничающий.

41. Стойкий и «крутой», где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый и прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный и уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный.
63. Любит заботиться о других.
64. Щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.

77. Озлоблен.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Склонный к самобичеванию.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует (неконфликтный).
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен и терпим к недостаткам.
96. Стремится помочь каждому.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Относится к окружающим с чувством превосходства.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый и подозрительный.

113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкосердечный.
117. Почти никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда со всеми дружелюбен.
124. Ни в ком не замечает недостатков.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Стили межличностных взаимодействий

**I. Властный — лидирующий.** При числе баллов до 8 проявляются уверенность в себе, умение быть хорошим советчиком, наставником и организатором, свойства руководителя. При высоких показателях характерны: нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей (до 12 баллов), дидактический стиль высказываний, императивная потребность командовать другими, черты деспотизма (выше 12 баллов).

**II. Независимый — доминирующий.** Выявляет стиль межличностных отношений от уверенного, независимого, соперничающего (в пределах до 8 баллов) до самодовольного, нарциссического, с выраженным чувством собственного превосходства над окружающими, с тенденцией иметь *особое мнение*, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе (при высоких баллах, 12–16).

**III. Прямолинейный — агрессивный.** В зависимости от степени выраженности показателей этот октант отражает искренность, непо-

средственность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели (9–12 баллов) или чрезмерное упорство, недружелюбие, несдержанность и вспыльчивость (13–16 баллов).

**IV. Недоверчивый — скептический.** Реалистичность базы суждений поступков, скептицизм и неконформность (до 8 баллов) перерастают в крайне обидчивый и недоверчивый модус отношения к окружающим с выраженной склонностью к критицизму, недовольством окружающими и подозрительностью.

**V. Покорный — застенчивый.** Отражает такие особенности межличностных отношений, как скромность, застенчивость, склонность брать на себя чужие обязанности. При 13–16 баллах — полная покорность, повышенное чувство вины, самоуничужение.

**VI. Зависимый — послушный.** При 9–12 баллах — потребность в помощи и доверии со стороны окружающих, в их признании. При 13–16 баллах — сверхконформность, полная зависимость от мнения окружающих.

**VII. Сотрудничающий — конвенциальный.** Выявляет стиль межличностных отношений, свойственный лицам, стремящимся к тесному сотрудничеству с референтной группой, к дружелюбным отношениям с окружающими. Избыточность в проявлении данного стиля межличностных отношений выражается в компромиссном поведении, несдержанности в изливаниях своего дружелюбия по отношению к окружающим, в стремлении подчеркнуть свою причастность к интересам большинства.

**VIII. Ответственный — великодушный.** Проявляется выраженная готовность помогать окружающим, развито чувство ответственности. Высокие баллы выявляют мягкосердечность, сверхобязательность, гиперсоциальность установок, подчеркнутый альтруизм.

### **Интерпретация по октантам**

«1» от 4 до 8 баллов; «2» до 12 баллов; «3» от 13 до 16 баллов

#### **I. Стремление давать советы:**

«1» способность наставника и организатора

«2» нетерпимость к критике

«3» догматизм и деспотичность

**II. Уверенность, независимость:**

«1» склонность к соревновательности, соперничеству

«2» обособленность позиции в группе

«3» чувство превосходства, самодовольство

**III. Искренность, непосредственность:**

«1» настойчивость в достижении цели

«2» чрезмерное упорство, недружелюбие

«3» несдержанность и вспыльчивость

**IV. Реалистическая база суждений:**

«1» скептицизм и неконформность

«2» обидчивость и недоверчивость

«3» недовольство окружающими, подозрительность

**V. Скромность, застенчивость:**

«1» охотное выполнение чужих обязанностей

«2» повышенное чувство вины

«3» полная покорность

**VI. Потребность в доверии со стороны окружающих:**

«1» потребность в помощи

«2» сверхконформность

«3» полная зависимость от мнения окружающих

**VII. Стремление к сотрудничеству с группой:**

«1» дружелюбие

«2» компромиссное поведение

«3» несдержанность в излишней своей дружелюбия

**VIII. Выраженная готовность помочь и сочувствовать другим:**

«1» мягкосердечность, сверхобязательность

«2» гиперсоциальные установки

«3» альтруизм

## Приложение 4

### МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА<sup>1</sup> (Н. Холл)

**Цель:** выявление способности понимать отношения личности с окружающими, выраженные в эмоциях, а также управлять эмоциональной сферой на основе принятия определенных решений.

**Инструкция.** Опросник состоит из 30 высказываний, каждое из которых отражает разные стороны жизни. Напротив каждого из выражений нужно поставить знак с соответствующим баллом: «Полностью не согласен» (–3 балла); «В основном не согласен» (–2 балла); «Отчасти не согласен» (–1 балл); «Отчасти согласен» (+1 балл); «В основном согласен» (+2 балла); «Полностью согласен» (+3 балла).

#### Бланк ответов

	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		–3	–2	–1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких, как веселье, радость, внутренний подъем						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами						
9	Я способен выслушивать рассказывающих о своих проблемах людей						

<sup>1</sup> Источник: Козлов В.В., Мазилев В.А., Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — Изд. 2-е, доп. и перераб. — М.: Институт психотерапии и клинической психологии, 2018. — С. 109–111.

	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
10	Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения						
19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы»						
20	Я понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто						
21	Я могу распознавать эмоции по выражению лица						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью						
26	Я способен улучшить настроение других людей						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей						

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.



Шкала «**Управление своими эмоциями**» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «**Самотивация**» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «**Эмпатия**» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «**Управление эмоциями других людей**» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

В каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа («+» или «-»). Чем больше сумма баллов со знаком «+», тем сильнее данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более — высокий; 8–13 — средний; 7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: **70 и более** — высокий; **40–69** — средний; **39 и менее** — низкий.

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПО ШКАЛАМ

1. *Эмоциональная осведомленность* — осознание и понимание собственных эмоций, для достижения этого нужно регулярно пополнять свой словарь эмоций. У человека с высокой эмоциональной осведомленностью высокая степень знания о собственном внутреннем состоянии.

2. *Управление своими эмоциями* — эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, иными словами, произвольное владение собственными эмоциями.

3. *Самотивация* — умение управлять своим поведением с помощью управления эмоциями.

4. *Эмпатия* — понимание эмоций других людей, способность сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и готовность помочь. Понимание происходит за счет «считывания» жестов, мимики, позы.

5. *Распознавание эмоций других людей* — способность адекватно идентифицировать и интерпретировать эмоции собеседника и тем самым воздействовать на эмоциональное состояние другого человека.

## Приложение 5

### ТАКТИКИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ (тест К. Томаса)<sup>1</sup>

**Цель:** определение стилей поведения личности в ситуациях конфликта.

**Инструкция.** Вам даны 30 пар утверждений, характеризующих поведение человека. Выберите из каждой пары одно утверждение, которое вам подходит больше всего. Например, из первой пары вы выбрали утверждение «а», а из второй пары — «б», следовательно, напротив соответствующих пунктов вы можете записать: 1а, 2б. Обратите внимание, что утверждения повторяются, но каждый раз в новом сочетании. Делайте выбор из той пары утверждений, которая вам предложена.

#### ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся с деловым партнером, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2. а) Я чаще стараюсь найти компромиссное решение.

б) Я пытаюсь решать спорные вопросы с учетом интересов другого и своих собственных.

3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Стремлюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.

б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого, значимого для меня человека.

5. а) Улаживая спорную ситуацию, я стараюсь найти поддержку у партнера.

б) Стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

---

<sup>1</sup> Источник: Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. — Изд. 7-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — С. 603–606.

6. а) Я пытаюсь предупредить возникновение неприятной ситуации

б) Чаще всего я стараюсь добиться своего.

7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы в главном добиться своего.

8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят затронутые интересы и спорные вопросы.

9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

б) Я предпринимаю все усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь достичь своего.

б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12. а) Зачастую я избегаю высказывать точку зрения, которая может вызвать конфронтацию.

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. а) Я предлагаю нейтральный, средний вариант решения конфликта.

б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и выясняю его мнение.

б) Я пытаюсь показать другому логичность и преимущества моей позиции.

15. а) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

б) Я стремлюсь сделать все необходимое, чтобы избежать неприятностей.

16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

17. а) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

б) Я даю возможность другому в чем-то настоять на своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. а) Первым делом я стараюсь ясно определить позиции: то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

б) Я стремлюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно (найти выход).

20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. а) Проводя переговоры, я стремлюсь быть внимательным к желаниям другого.

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. а) Я пытаюсь найти позицию, находящуюся посередине между моей позицией и точкой зрения партнера.

б) Я всегда отстаиваю свои интересы.

23. а) Как правило, я стремлюсь выйти из конфликтной ситуации с наименьшими потерями для нас обоих.

б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. а) Если позиция другого кажется ему самому очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.

б) Я стараюсь убедить другого достигнуть компромисса.

25. а) Я пытаюсь показать другому логичность и преимущества моей точки зрения.

б) Проводя переговоры, я стремлюсь ориентироваться на желания другого.

26. а) Если обсуждение проблемы зашло в тупик, обычно я предлагаю среднюю позицию.

б) Обычно меня заботит, чтобы были учтены интересы каждого из нас.

27. а) Часто я избегаю высказывать точку зрения, которая может вызвать споры.

б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая ситуацию, я часто стремлюсь найти поддержку и понимание у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию.

б) Я считаю, что не всегда стоит придавать слишком большое значение возникающим в процессе спора разногласиям.

30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре (конфликтной ситуации), чтобы мы совместно с заинтересованным человеком могли добиться успеха.

- (П): 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а;
- (С): 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б;
- (К): 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а;
- (И): 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б;
- (У): 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Данный тест позволяет оценить, какую коммуникативную тактику в конфликте вы выбираете. Выделяются пять основных тактик:

- (П) противоборство (установка на борьбу и сопротивление);
- (С) сотрудничество (стремление к равному партнерству);
- (К) компромисс (желание найти третий вариант решения, отвечающий интересам обеих сторон);
- (И) избегание (уход от конфликта);
- (У) уступка (стремление любой ценой не допустить возникновения осложнений в отношениях, даже ценой отказа от собственных интересов).

Подсчитайте, какие результаты имеются у вас: суммируйте количество положительных ответов по каждой выделенной тактике. У вас получится пять сумм, выражающих количество баллов относительно каждой коммуникативной тактики. Наиболее оптимальная стратегия

$$С + К > П + И + У.$$

Поведение личности в ситуации конфликта зависит от многих факторов (индивидуально-психологических, мотивационных, статусно-ролевых, оценочных, организационных, социальных, педагогических, профессиональных). При этом необходимо находить наиболее оптимальную интеракцию в условиях «здесь и сейчас».

**«Противоборство».** Данная поведенческая модель основана на эгоцентричной позиции личности, отражающей стремление добиться победы и утверждения своей правоты любой ценой; интересы и аргументы оппонента при этом не учитываются как значимые факторы решения конфликта.

**«Избегание».** Подобное поведение часто затягивает латентную фазу конфликта. Мотивация человека, избирающего данную тактику, связана с установками на уход от открытого противостояния и выяснения отношений. Следует отметить, что постоянное применение этого психологического маневра не решает проблему, а только усугубляет, накапливает противоречия, в результате чего возникает эффект «снежного кома», когда фактор времени играет против участников такой версии развития событий.

**«Уступка».** Способ поведения в конфликте, направленный на сохранение межличностных отношений в ущерб собственным интересам. В некоторых случаях такая модель действительно приносит пользу (для поддержания благоприятного психологического климата в группе), однако человек рискует потерять уважение и снизить свой социометрический рейтинг в глазах оппонентов, если будет уступать постоянно.

**«Компромисс».** Одна из наиболее продуктивных стратегических линий поведения в конфликтной ситуации. Если оппоненты избирают такую форму для разрешения противоречий, то обе стороны выигрывают в отстаивании своих главных аргументов, жертвуя второстепенными интересами.

**«Сотрудничество».** Такое поведение в конфликтологии рассматривается как наиболее конструктивное. Применяя тактику сотрудничества, участник конфликта стремится найти точки соприкосновения, совместными усилиями выработать такой вариант взаимодействия, который устраивал бы всех заинтересованных субъектов.

## Приложение 6

### ТЕСТ «КОМАНДНЫЕ РОЛИ» (Р.М. Белбин)<sup>1</sup>

**Цель:** определить естественные для вас роли в коллективе, а также те роли, от выполнения которых вы предпочли бы отказаться.

**Инструкция.** В каждом из семи блоков опросника распределите 10 баллов между возможными ответами согласно тому, как, по вашему мнению, они больше всего соответствуют вашему собственному поведению. Если вы согласны с каким-либо утверждением на все 100%, вы можете отдать ему все 10 баллов. При этом одному предложению можно присвоить минимум 2 балла. Проверьте, чтобы сумма всех баллов по каждому блоку не превышала 10.

#### ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

##### 1. Что я могу предложить команде:

10	Я думаю, что в состоянии быстро воспринимать и использовать новые возможности
11	Я легко кооперируюсь с людьми разных типов
12	Один из моих главных активов — продуцировать новые идеи
13	Я способен вовлекать людей, которые, по моему мнению, могут внести большой вклад в достижение групповых целей
14	Мои личные способности — умение эффективно доводить дело до самого конца
15	Я не представляю себе хотя бы временного снижения своей популярности, даже если это приведет к увеличению прибыли
16	Обычно я чувствую, что реалистично и что жизнеспособно
17	Я способен предложить весомые аргументы в пользу другой линии действий, не провоцируя при этом предубеждений и предвзятости

<sup>1</sup> Источник: Белбин Р.М. Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач: Пер. с англ. — М.: ИПРО, 2003. — С. 269–278.

## 2. Что характеризует меня как члена команды:

20	Я чувствую себя неуютно на собраниях, даже если они четко структурированы и продуманно организованы
21	Я склонен полагаться на людей, которые хорошо аргументируют свою точку зрения еще до того, как она была всесторонне обсуждена
22	Когда группа обсуждает новые идеи, я склонен слишком много говорить
23	Мои личные отношения мешают мне поддерживать коллег с энтузиазмом
24	Когда надо сделать какое-либо дело, некоторые люди считают, что я действую агрессивно и авторитарно
25	Я затрудняюсь брать на себя лидерскую роль, может быть потому, что слишком чувствителен к настроениям группы
26	У меня есть склонность настолько увлекаться собственными идеями, что я забываю о том, что происходит вокруг
27	Мои коллеги считают, что я слишком забочусь о незначительных деталях и боюсь риска

## 3. Когда я работаю с другими над проектом:

30	Я могу хорошо влиять на других людей, при этом не оказывая на них сильного давления
31	Мое шестое чувство предохраняет меня от ошибок и инцидентов, которые иногда случаются из-за небрежности
32	Во имя достижения главных целей я готов ускорять события, не тратя время на обсуждение
33	От меня всегда можно ожидать чего-то оригинального
34	Я всегда готов поддержать хорошее предложение, которое принесет выгоду всем
35	Я постоянно отслеживаю последние идеи и новейшие достижения
36	Я думаю, что мои способности к суждениям и оценкам могут внести большой вклад в принятие правильных решений
37	На меня всегда можно положиться на завершающем этапе работы



#### 4. Мое отношение и интерес к групповой работе:

40	Я искренне желаю узнать своих коллег получше
41	Я не боюсь ни оспаривать точку зрения другого человека, ни остаться в меньшинстве
42	Обычно я могу доказать несостоятельность неудачного предложения
43	Я думаю, что способен хорошо выполнять любую функцию ради реализации общего плана
44	Часто я избегаю очевидных решений и прихожу вместо этого к неожиданным решениям проблемы
45	Я стремлюсь все, что делаю, доводить до совершенства
46	Я готов использовать контакты вне группы
47	Хотя я всегда открыт для восприятия различных точек зрения, я не испытываю трудностей при принятии решения

#### 5. Я чувствую удовлетворение от работы, потому что:

50	Мне нравится анализировать ситуации и оценивать возможные направления деятельности
51	Мне интересно находить практические пути решения проблемы
52	Мне приятно чувствовать, что я помогаю созданию хороших отношений на работе
53	Часто я оказываю сильное влияние на принятие решений
54	У меня открытые, дружеские отношения с людьми, которые могут предложить что-то новое
55	Я могу убеждать людей в необходимости определенной линии действий
56	Я себя чувствую хорошо дома, когда могу уделить максимум внимания заданию
57	Я люблю работать с чем-то, что стимулирует мое воображение

#### 6. Когда задание трудное и незнакомое:

60	Я откладываю дело на время и размышляю над проблемой
----	--

61	Я готов сотрудничать с людьми, которые более позитивно и с большим энтузиазмом относятся к проблеме
62	Я пытаюсь сделать задание проще, подыскивая людей в группе, которые могут взять на себя решение части проблемы
63	Мое врожденное ощущение времени позволяет мне выдерживать сроки выполнения задания
64	Я думаю, мне удастся сохранить ясность мысли и спокойствие
65	Даже под давлением внешних обстоятельств я не отступаю от цели
66	Я готов взять лидерские обязанности на себя, если чувствую, что группа не прогрессирует
67	Я готов начать дискуссию с целью стимулировать появление новых мыслей, способствующих решению проблемы

#### 7. Проблемы, возникающие при работе в группах:

70	Я склонен выражать свою нетерпимость по отношению к людям, которые стоят на пути развития прогресса (мешают)
71	Другие могут критиковать меня за то, что я слишком аналитичен и не подключаю интуицию
72	Мое желание убедиться в том, что качество выполнения работы высокое, может иногда привести к задержке
73	Мне быстро все надоедает, и я полагаюсь на то, что кто-то из группы стимулирует мой интерес
74	Мне трудно приступить к решению задачи, не имея четкой цели
75	Иногда мне трудно объяснить и описать проблему в комплексе
76	Я знаю, что требую от других того, что сам не могу выполнить
77	Я затрудняюсь выразить собственное мнение, когда нахожусь в очевидной оппозиции к большинству

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

### Ключ к тесту

Номер блока	Председатель / Координатор	Творец / Формирователь	Генератор идей / Мыслитель	Эксперт / Оценщик	Работник / Исполнитель	Исследователь / Разведчик	Дипломат / Коллективист	Реализатор / Доводчик
1	13	15	12	17	14	10	11	16
2	21	24	26	23	27	22	25	20
3	30	32	33	36	31	35	34	37
4	47	41	44	42	45	46	40	43
5	55	53	57	50	56	54	52	51
6	62	66	60	64	63	67	61	65
7	76	70	75	71	72	73	77	74
Итого								

На основании исследований Рэймонд Мердит Белбин выделил восемь типов ролей, которые выполняет участник команды в зависимости от личных особенностей и качеств: Председатель (Координатор), Творец (Формирователь), Генератор идей (Мыслитель), Эксперт (Оценщик), Работник (Исполнитель), Исследователь (Разведчик), Дипломат (Коллективист), Реализатор (Доводчик).

## Приложение 7

### ТЕСТ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ»<sup>1</sup>

**Цель:** овладение навыками психолого-педагогического анализа.

**Инструкция.** Перед вами — ряд затруднительных педагогических ситуаций. Познакомившись с содержанием каждой из них, необходимо выбрать из числа предложенных вариантов реагирования на данную ситуацию такой, который с педагогической точки зрения наиболее правильный, по вашему мнению. Если ни один из предложенных вариантов ответов вас не устраивает, то можно предложить свой, оригинальный, в двух нижних строках после всех перечисленных для выбора альтернатив. Это чаще всего будет 7-й и последующие варианты ответов на ситуацию. Оценка даётся для вариантов 1–8.

#### Ситуация 1

Вы приступили к проведению занятия, все студенты успокоились, установилась тишина, и вдруг кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это? Выберите и отметьте подходящий вариант реакции из числа предложенных ниже.

1. «Вот тебе и на!»
2. «А что тебе смешно?»
3. «Ну и ради бога!»
4. «Ты что, дурачок?»
5. «Люблю веселых людей».
6. «Я рад (а), что создаю у тебя веселое настроение».
7. \_\_\_\_\_

---

<sup>1</sup> Источник: *Немов Р.С.* Психология. — Кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. — М.: ВЛАДОС, 1995. — С. 429–434.

## Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, студент заявляет вам: «Я не думаю, что вы как педагог сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

1. «Твое дело — учиться, а не учить учителя».
2. «Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить».
3. «Может быть, тебе лучше перейти в другую группу или учиться у другого преподавателя?»
4. «Тебе просто не хочется учиться».
5. «Мне интересно знать, почему ты так думаешь».
6. «Давай поговорим об этом подробнее. В моем поведении, наверное, есть что-то такое, что наводит тебя на подобную мысль».
7. \_\_\_\_\_

## Ситуация 3

Преподаватель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» Какой должна быть реакция преподавателя?

1. «Не хочешь — заставим!»
2. «Для чего же ты тогда пришел учиться?»
3. «Тем хуже для тебя, оставайся неучем. Твое поведение похоже на поведение человека, который назло своему лицу хотел бы отрезать себе нос».
4. «Ты отдаешь себе отчет в том, чем это может для тебя окончиться?»
5. «Не мог бы ты объяснить почему?»
6. «Давай сядем и обсудим — может быть, ты и прав».
7. \_\_\_\_\_

## Ситуация 4

Студент разочарован своими учебными результатами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся как следует

понять и усвоить материал, и говорит преподавателю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на «отлично» и не отставать от других?» — Что должен на это ему ответить преподаватель?

1. «Если честно сказать — сомневаюсь».
2. «О да, конечно, в этом ты можешь не сомневаться».
3. «У тебя прекрасные способности, и я связываю с тобой большие надежды».
4. «Почему ты сомневаешься в себе?»
5. «Давай поговорим и выясним проблемы».
6. «Многое зависит от того, как мы с тобой будем работать».
7. \_\_\_\_\_

### Ситуация 5

Учащийся говорит преподавателю: «На два ближайших занятия, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время я буду занят (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть)». Как нужно ответить ему?

1. «Попробуй только!»
2. «В следующий раз тебе придется прийти в школу с родителями».
3. «Это — твое дело, тебе же сдавать экзамен (зачет). Придется все равно отчитываться за пропущенные занятия, я потом тебя обязательно спрошу».
4. «Ты, мне кажется, очень несерьезно относишься к занятиям».
5. «Может быть, тебе вообще лучше оставить школу?»
6. «А что ты собираешься делать дальше?»
7. «Мне хотелось бы знать, почему посещение концерта (прогулка с друзьями, посещение соревнования) для тебя интереснее, чем занятия в школе».
8. «Я тебя понимаю: отдыхать, ходить на концерты, бывать на соревнованиях, общаться с друзьями действительно интереснее, чем учиться в школе. Но я тем не менее хотел (а) бы знать, почему это так именно для тебя».
9. \_\_\_\_\_

## Ситуация 6

Студент, увидев преподавателя, когда тот вошел в аудиторию, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». Как на это должен отреагировать преподаватель?

1. «Я думаю, что с твоей стороны не очень прилично делать мне такие замечания».

2. «Да, я плохо себя чувствую».

3. «Не волнуйся обо мне, лучше на себя посмотри».

4. «Я сегодня плохо спал, у меня немало работы».

5. «Не беспокойся, это не мешает нашим занятиям».

6. «Ты — очень внимательный, спасибо за заботу!»

7. \_\_\_\_\_

## Ситуация 7

«Я чувствую, что занятия, которые вы ведете, не помогают мне», — говорит студент преподавателю и добавляет: «Я вообще думаю бросить занятия». Как на это должен отреагировать преподаватель?

1. «Перестань говорить глупости!»

2. «Ничего себе, додумался!»

3. «Может быть, тебе найти другого преподавателя?»

4. «Я хотел бы подробнее знать, почему у тебя возникло такое желание».

5. «А что, если нам поработать вместе над решением твоей проблемы?»

6. «Может быть, твою проблему можно решить как-то иначе?»

7. \_\_\_\_\_

## Ситуация 8

Студент говорит преподавателю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет». Какой должна быть на это реплика преподавателя?

1. «Ты слишком хорошо думаешь о себе».

2. «С твоими-то способностями? Сомневаюсь!»
3. «Ты, наверное, чувствуешь себя достаточно уверенно, если заявляешь так?»
4. «Не сомневаюсь в этом, так как знаю, что если ты захочешь, то у тебя все получится».
5. «Это, наверное, потребует от тебя большого напряжения».
6. «Излишняя самоуверенность вредит делу».
7. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 9**

В ответ на замечание преподавателя студент говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно много работать: «Меня считают достаточно способным человеком». Что должен ответить ему на это преподаватель?

1. «Это мнение, которому ты вряд ли соответствуешь».
2. «Те трудности, которые ты до сих пор испытывал, и твои знания, отнюдь не говорят об этом».
3. «Многие люди считают себя достаточно способными, но далеко не все на деле таковыми являются».
4. «Я рад (а), что ты такого высокого мнения о себе».
5. «Это тем более должно заставить тебя прилагать больше усилий в учении».
6. «Это звучит так, как будто ты сам не очень веришь в свои способности».
7. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 10**

Студент говорит преподавателю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.).» Как следует на это отреагировать преподавателю?

1. «Ну вот, опять!»
2. «Не кажется ли тебе это проявлением безответственности?»
3. «Думаю, что тебе пора начать относиться к делу серьезнее».
4. «Я хотел (а) бы знать почему».



5. «У тебя, вероятно, не было для этого возможности?»
6. «Как ты думаешь, почему я каждый раз напоминаю об этом?»
7. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 11**

Студент в разговоре с преподавателем говорит ему: «Я хотел бы, чтобы вы относились ко мне лучше, чем к другим учащимся». Как должен ответить преподаватель на такую просьбу студента?

1. «Почему это я должен относиться к тебе лучше, чем ко всем остальным?»
2. «Я вовсе не собираюсь играть в любимчиков и фаворитов!»
3. «Мне не нравятся люди, которые заявляют так, как ты».
4. «Я хотел (а) бы знать, почему я должен (на) особо выделять тебя среди остальных учеников?»
5. «Если бы я тебе сказал (а), что люблю тебя больше, чем других учеников, то ты чувствовал бы себя от этого лучше?»
6. «Как ты думаешь, как на самом деле я к тебе отношусь?»
7. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 12**

Студент, выразив преподавателю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше». Что должен на это ответить педагог?

1. «У тебя, как мне кажется, комплекс неполноценности».
2. «У тебя нет никаких оснований для беспокойства».
3. «Прежде чем я смогу высказать обоснованное мнение, мне необходимо лучше разобраться в сути проблемы».
4. «Давай подождем, поработаем и вернемся к обсуждению этой проблемы через некоторое время. Я думаю, что нам удастся ее решить».
5. «Я не готов (а) сейчас дать тебе точный ответ, мне надо подумать».

6. «Не волнуйся, и у меня в свое время ничего не получалось».

7. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 13**

Студент говорит преподавателю: «Мне не нравится то, что вы говорите и защищаете на занятиях». Каким должен быть ответ педагога?

1. «Это — плохо».

2. «Ты, наверное, в этом не разбираешься».

3. «Я надеюсь, что в дальнейшем, в процессе наших занятий твое мнение изменится».

4. «Почему?»

5. «А что ты сам любишь и готов защищать?»

6. «На вкус и цвет товарищей нет».

7. «Как ты думаешь, почему я это говорю и защищаю?»

8. \_\_\_\_\_

### **Ситуация 14**

Студент, явно демонстрируя свое плохое отношение к кому-либо из товарищей по группе, говорит: «Я не хочу работать (учиться) вместе с ним». Как на это должен отреагировать преподаватель?

1. «Ну и что?»

2. «Никуда не денешься, все равно придется».

3. «Это глупо с твоей стороны».

4. «Но он тоже не захочет после этого работать (учиться) с тобой».

5. «Почему?»

6. «Я думаю, что ты не прав».

7. \_\_\_\_\_

### **ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ**

Каждый ответ испытуемого — выбор им того или иного из предложенных вариантов — оценивается в баллах в соответствии с ключом,

представленным в нижеследующей таблице. Слева по вертикали в этой таблице указаны порядковые номера педагогических ситуаций, а справа сверху также по порядку их следования представлены номера альтернативных ответов. В самой же таблице приведены баллы, которыми оцениваются различные варианты ответов.

### Ключ к методике «Педагогические ситуации»

Порядковый номер педагогической ситуации	Выбранный вариант ответа и его оценка в баллах							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	4	3	4	2	5	5	—	—
2	2	2	3	3	5	5	—	—
3	2	3	4	4	5	5	—	—
4	2	3	3	4	5	5	—	—
5	2	2	3	3	2	4	5	5
6	2	3	2	4	5	5	—	—
7	2	2	3	4	5	5	—	—
8	2	2	4	5	4	3	—	—
9	2	4	3	4	5	4	—	—
10	2	3	4	4	5	5	—	—
11	2	2	3	4	5	5	—	—
12	2	3	4	5	4	5	—	—
13	3	2	4	4	5	4	5	—
14	2	2	3	4	4	5	—	—

*Примечание.* Оригинальные ответы оцениваются отдельно, и соответствующие оценки добавляются к общей сумме баллов.

Способность правильно решать педагогические проблемы определяется по сумме баллов, набранной испытуемым по всем 14 педагогическим ситуациям и деленной на 14.

Если испытуемый получил среднюю оценку **выше 4,5 балла**, то его педагогические способности (по данной методике) считаются высокоразвитыми. Если средняя оценка находится в интервале **от 3,5 до 4,4 балла**, то педагогические способности считаются среднеразвитыми. И наконец, если средняя оценка оказалась **меньше, чем 3,4 балла**, то педагогические способности испытуемого рассматриваются как слаборазвитые.

А с какими педагогическими ситуациями встречались вы? Как их разрешали?

*Задание.* На основе анализа собственного стиля поведения выявите выражения — «саботажники общения», используемые вами созна-

тельно или бессознательно<sup>1</sup>. Проанализируйте свой стиль общения в ситуациях, когда вам кажется, что вы одиноки среди людей и загнаны в угол. Заполните пустые колонки в приведенной ниже таблице.

«Саботажники общения»	Примеры	Это делаете вы	Это делают другие
Угрозы (вызывают страх, обиду, враждебность)	«Если вы не будете вовремя приходить на работу, нам придется подумать о вашем увольнении»		
Приказы (когда мы прибегаем к власти над другими людьми)	«Срочно зайдите ко мне в кабинет», «Не спрашивайте почему; делайте, как вам говорят», «Ваше дело — исполнять молча»		
Критика (негативная)	«Вы недостаточно прилежно работаете», «Вы постоянно жалуетесь»		
Оскорбительные «диагностические» прозвища	«Такое может сказать только дурак», «Ну ты просто болван», «Чего еще можно ожидать от бюрократа» и т.п.		
Приговор	«По тебе тюрьма плачет», «Ты вечный неудачник», «Пропащий человек»		
Слова-«долженствования»	«Вы должны вести себя более ответственно», «Вы не должны так сердиться»		
Реплика-ловушка, стимулирующая принятие невыгодного решения	«Вам этот проект обязательно понравится», «Вы не пожалеете, если заключите с нами договор»		
Коммуникация, не оставляющая выбора	«Делайте, как я сказал, или уберите вон», «Или будет по моему, или вы уволены»		
Допрос	«Сколько часов у вас ушло на это?», «Почему вы опоздали?», «Чем это вы занимаетесь на рабочем месте?»		
Диагноз мотивов поведения	«Вы одержимы собственническим инстинктом», «У вас не хватает инициативы»		

<sup>1</sup> Источник: Психологический практикум: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Д.М. Рамендик, О.В. Солонкина, С.П. Слаква. — 2-е изд. — М.: Академия, 2005. — С. 87–93.

## Приложение 8

### МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ<sup>1</sup>

**Цель:** исследование самооценки личности.

**Инструкция.** Составьте список минимум из 15 качеств, отражающих разные стороны вашей личности в общении, поведении, деятельности, отношениях (например: «общительность, вежливость, аккуратность, ответственность, конфликтность и т.п.). Проранжируйте эти качества в *субъектном и эталонном рядах*, которые могут быть сопоставлены друг с другом. Ранжирование — по степени убывания выраженности качеств (в шкале субъективного образа «Я») и по степени значимости этих качеств (в шкале идеального образа «Я»).

#### ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА РАНГОВОЙ КОРРЕЛЯЦИИ

Сопоставление осуществляется по специальной формуле, с помощью которой выявляется так называемый *коэффициент ранговой корреляции*. Порядковые номера качеств личности в обоих рядах принимаются за их ранги. Разность номеров (рангов), определяющих место того или иного качества, в каждом случае дает возможность вычислить коэффициент корреляции ( $P$ ) по формуле К. Спирмена:

$$P = 1 - \frac{6 \cdot \Sigma(D^2)}{n \cdot (n^2 - 1)},$$

где  $n$  — число рассматриваемых качеств,  $D$  — разность номеров рангов,  $\Sigma(D^2)$  — суммарный показатель шкалы  $V$ .

---

<sup>1</sup> Адаптированный вариант методики С.А. Будасси. Источник: Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д. Столяренко. — Изд. 7-е.— Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — С. 339–348.

## Образец бланка

ШКАЛА I Качества личности	ШКАЛА II Субъективный образ «Я»	ШКАЛА III Идеальный образ «Я»	ШКАЛА IV <i>D</i>	ШКАЛА V <i>D<sup>2</sup></i>
1				
2				

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Допустим, что у испытуемого эталонный и субъектный ряды совпали полностью (такое, кстати, почти никогда не встречается). Это означает, что личность в данном отношении полностью удовлетворена собой, своим моральным обликом, или своей волей, или своей внешностью, в зависимости от того, с какими понятиями работал испытуемый, — его собственный субъектный ряд для него образец, эталон. Мы можем сказать, что самооценка личности в этом случае равна +1. Если же у личности эталонный и субъектный ряды находятся во взаимно обратном отношении, они как бы «перевернуты» по отношению друг к другу, из этого следует, что личность имеет «парадоксальную» самооценку с коэффициентом «-1» (такого практически не бывает, вообще самооценки со знаком «минус» — большая редкость). В диапазоне между «+1» и «-1» расположена шкала, которая показывает, как себя оценивает личность в данном отношении.

Значение этой суммарной оценки удовлетворения своими личными качествами очень велико. Слишком высокая (от +0,7; +0,8) и слишком низкая (до +0,2; +0,3) самооценка может стать источником внутриличностного конфликта. Разумеется, этот конфликт будет проявляться по-разному. Чрезмерно высокая самооценка нередко приводит к тому, что человек преувеличивает свои достоинства и сталкивается со скептическим отношением референтной группы к его претензиям, озлобляется, проявляет подозрительность или нарочитое высокомерие и в конце концов может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться в себе.

Чрезмерно низкая самооценка может свидетельствовать об устойчивой неуверенности в себе, отказе от инициативы, безразличии и тревожности. Однако для характеристики позиции личности недо-

статочно определить одну лишь самооценку. Важно знать, какова, по мнению данного человека, оценка, которую он заслужил в своей референтной группе, которую, как он предполагает, ему могут дать его товарищи (*ожидаемая оценка*). Она может быть выявлена с помощью экспериментальной процедуры, аналогичной уже известной. Для определения ожидаемой оценки используется, во-первых, уже полученный эталонный ряд, а во-вторых, специально составленный ряд качеств (с соблюдением уже известных правил) в том порядке, которые, как предполагает испытуемый, предложила бы референтная группа, если бы она получила задание охарактеризовать его с помощью исходного множества качеств.

Таким образом, в результате математической обработки полученных данных может быть определен коэффициент ожидаемой оценки. Он может быть и высоким, и средним, и низким, может больше приближаться к уровню самооценки или меньше и, наконец, может быть разным по отношению к различным референтным (значимым, авторитетным) группам.

Замечено, что, являясь устойчивой по отношению к своему коллективу, ожидаемая оценка существенно изменяется, становится неустойчивой, колеблющейся, когда личность входит в новый коллектив, проходит стадии социальной интеграции, психологической адаптации и установления контактов в процессе деловой и межличностной коммуникации.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Методические указания по подготовке к практическим занятиям . . . .	4
Практическое занятие № 1	
Тема: «Актуальные проблемы современной психологии» . . . . .	4
Практическое занятие № 2	
Тема: «Познавательные процессы и эмоциональная саморегуляция» . . . . .	5
Практическое занятие № 3	
Тема: «Закономерности развития личности». . . . .	6
Практическое занятие № 4	
Тема: «Технологии профессиональных коммуникаций» . . . . .	8
Практическое занятие № 5	
Тема: «Формирование и развитие команды». . . . .	9
Практическое занятие № 6	
Тема: «Методы обучения и воспитания» . . . . .	10
Практическое занятие № 7	
Тема: «Традиционное и дистанционное обучение» . . . . .	12
Практическое занятие № 8	
Тема: «Педагогический профессионализм». . . . .	13
Итоговое тестирование по дисциплине «Психология и педагогика» . . .	16
Темы рефератов по дисциплине «Психология и педагогика» . . . . .	25
Темы презентаций и докладов по дисциплине «Психология и педагогика» . . . . .	27
Вопросы к зачету по дисциплине «Психология и педагогика» . . . . .	28
Библиографический список . . . . .	30
Методические рекомендации для самостоятельной работы . . . . .	33
Приложение 1. Определение типа темперамента . . . . .	36
Приложение 2. Тест «Самоуправление личности» . . . . .	41
Приложение 3. Методика диагностики межличностных отношений . .	47
Приложение 4. Методика оценки эмоционального интеллекта. . . . .	54
Приложение 5. Тактики поведения личности в конфликтных ситуациях. . . . .	57



Приложение 6. Тест «Командные роли» . . . . .	62
Приложение 7. Тест «Педагогические ситуации» . . . . .	67
Приложение 8. Методика изучения самооценки личности . . . . .	76

Тем. план 2021, ч. 2, поз. 20

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
И ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА»**

Авторы-составители:  
Елена Витальевна Гриб  
Диана Игоревна Пономарева

Редактор *Е.Л. Мочина*  
Компьютерная верстка *О.А. Пелипенко*

Сдано в набор 07.10.2021. Подписано в печать 29.12.2021.  
Бумага писчая. Формат 60×84 1/16. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 4,65. Уч.-изд. л. 5,0. Тираж 100 экз.  
Заказ 133/938.

Издательство МАИ  
(МАИ), Волоколамское ш., д. 4  
Москва, А-80, ГСП-3 125993

Типография Издательства МАИ  
(МАИ), Волоколамское ш., д. 4  
Москва, А-80, ГСП-3 125993

