МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**

**ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПСИХОЛОГИЯ**

Рабочая тетрадь

*Составитель* **С.В. Маслова**

Издательство

Томского политехнического университета

2016

УДК

ББК: Ю9+430/49я73

Психология. Рабочая тетрадь: индивид. задания для студентов ИнЭО, обучающихся по всем направлениям / сост. С.В. Маслова; Томский политехнический университет. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2016. – 22 с.

индивидуальные задания рассмотрены и рекомендованы к изданию методическим семинаром кафедры социальных коммуникаций «12» феврвля 2016 года, протокол № 1.

Зав. кафедрой социальных коммуникаций

профессор, доктор филос. наук \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Лукьянова

**Аннотация**

Индивидуальные задания по дисциплине «Психология» предназначены для студентов ИнЭО, обучающихся по всем направлениям Данная дисциплина изучается в одном семестре.

Приведено содержание основных тем дисциплины, указаны темы практических занятий и перечень лабораторных работ. Приведены варианты индивидуального домашнего задания и курсовой работы. Даны методические указания по выполнению

**Тема 1. Психология как наука, ее предмет и методы.**

1. Предметом изучения психологии являются

А. психические процессы

Б. психика человека и животных, а также поведение и деятельность

В. поведение человека

Г. личность, группа и общество

1. Психология стала экспериментальной наукой …

А. в средние века

Б. в XVIII

В. в XIX веке

Г. в ХХ веке

1. Установите хронологическую последовательность возникновения школ и направлений в психологии: \_\_\_\_ бихевиоризм, \_\_\_\_\_ функционализм, \_\_\_\_ гуманистическая психология.
2. Впишите в правый столбец таблицы имена психологов, работавших в направлениях:

|  |  |
| --- | --- |
| функционализм |  |
| психоанализ |  |
| когнитивная психология |  |
| бихевиоризм |  |
| гештальтпсихология |  |
| гуманистическая психология |  |

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – это направление в психологии, утверждавшее, что сознание не может быть предметом научного изучения. Изучать можно только поведение, потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Приведите примеры конкретных потребностей для пирамиды потребностей А. Маслоу (например, *потребность в лидерстве – желание стать старостой класса*):

|  |  |
| --- | --- |
| потребность в самореализации |  |
| потребность в признании, лидерстве |  |
| потребность в принадлежности к группе |  |
| потребность в безопасности |  |
| биологические потребности |  |

1. Является ли внутриличностный конфликт неотъемлемой частью жизни личности с точки зрения З. Фрейда? Объясните свой ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Объясните с точки зрения фрейдизма выражение «Кто хочет – ищет возможности, кто не хочет – ищет препятствия». \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. В структуре психологического знания можно выделить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и специальные отрасли. К специальным отраслям относятся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что не является методом психологического исследования:

А. метод включенного наблюдения

Б. тест-задание

В. метод сравнительного анализа

Г. метод естественного эксперимента

**Тема 2. Психика, сознание и бессознательное**

1. В какой последовательности шло приращение потенциальных возможностей психики в процессе эволюции? Установите последовательность: восприятие \_\_\_, мышление \_\_\_, раздражимость \_\_\_\_, ощущение \_\_\_\_, чувствительность \_\_\_\_.
2. Человеческий уровень развития психики обеспечивает адаптацию к изменяющимся условиям среды через …

А. изменение строения тела

Б. изменение функционирования органов

В. способность к индивидуальному научению

Г. изменение инстинктивных форм поведения

1. Что способствовало появлению сознания?

А. изменение климата в местах обитания людей

Б. совместная орудийная деятельность людей, опосредованная речью

В. использование орудий труда

Г. генетические мутации

1. Выделите характеристики психики, которые присущи только человеческому сознанию и демонстрируют отличие человека от животных. *(Отметьте все верные варианты)*

А. установление рефлекторных связей

Б. способность к мысленному представлению воображаемых вещей

В. выделение себя из окружающей природной (физической) среды

Г. способность сообщать информацию о своем наличном состоянии

Д. мышление в соответствии с интеллектуальными схемами

Е. способность контролировать свои эмоциональные состояния

Ж. способность устанавливать связь между природным стимулом и его сопровождающим сигналом

З. способность к вербальной коммуникации

И. способность к невербальной коммуникации

К. адаптация в смене времен года

1. Все люди знают, что такое дом. Как вы думаете, если всем студентам вашей группы предложить закрыть глаза и мысленно представить дом, вы все представите один и тот же дом или разные? Объясните, почему.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Приведите примеры неосознаваемых психических явлений для каждого вида автоматизмов:

|  |  |
| --- | --- |
| Неосознаваемые механизмы сознательных действий |  |
| Неосознаваемое сопровождение сознательных действий |  |
| Неосознаваемая установка |  |

1. Как вы думаете, почему начинающие спортсмены часто на соревнованиях выступают хуже, чем на тренировках? Объясните с точки зрения работы двигательных автоматизмов. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Впишите в таблицу, какой защитный механизм используется в каждой ситуации:

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация  | Защитный механизм |
| Мужчина не может найти работу уже год, объясняя, что служба занятости не сможет предложить работу с достойной зарплатой, по объявлениям только обманут и т.д. |  |
| Женщина чувствует серьезное недомогание уже несколько месяцев, но категорически отказывается обследоваться и лечится травками. |  |
| Десятилетняя девочка не может вспомнить, как попала в серьезную аварию на прошлой неделе |  |
| Девушка часто пишет длинные письма о своих чувствах парню, который находится в армии |  |
| Парень ввязывается в любой разговор или дискуссию о гомосексуализме, яростно нападая на геев, осуждая и оскорбляя их. |  |
| Парень считает, что все девушки меркантильны, им нужны только деньги, они хотят встречаться только с «богатенькими» |  |

1. Может ли человек контролировать свои защитные механизмы? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие полушария отвечают за перечисленные аспекты психических явлений (Л – левое, П – правое) : движения правой руки – \_\_\_\_, установление хронологической последовательности событий – \_\_\_\_\_, восприятие интонации – \_\_\_\_\_, отрицательные эмоции – \_\_\_\_\_, контекстная долговременная память – \_\_\_\_\_, анализ – \_\_\_\_, установление логических связей – \_\_\_\_\_, установление значений слов – \_\_\_\_\_, восприятие ритма музыки – \_\_\_\_\_ , образное мышление – \_\_\_

**Тема 3. Познавательные психические процессы.**

1. Абсолютный верхний порог ощущений – это …

А. величина раздражителя, вызывающая чуть заметное ощущение

Б. величина раздражителя, вызывающая очень ясно распознаваемое ощущение

В. величина раздражителя, при которой ощущение исчезает или качественно меняется

1. Объединение отдельных ощущений в целостный образ здесь и сейчас называется …

А. восприятием

Б. мышлением

В. синтезом

Г. представлением

1. Подберите термины к определениям и впишите в правый столбец таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
| Зависимость восприятия от прошлого опыта |  |
| Способность воспринимать предметы относительно постоянными по цвету и форме, несмотря на меняющиеся условия восприятия |  |
| Способность воспринимать мир в виде предметов, обладающих свойствами |  |
| Образ явления или предмета, который мы воспринимали ранее |  |
| Способность мысленно достраивать образ до законченной формы |  |
| Способность из множества ощущений воспринимать то, на что обращено внимание |  |

1. Вид памяти, предназначенный для хранения информации, связанной с решением какой-либо задачи

А. иконическая

Б. долговременная

В. оперативная

С. кратковременная

1. Отметьте все процессы памяти.

А. запоминание

Б. забывание

В. классификация

Г. установление ассоциаций

Д. воспроизведение информации

Е. кодирование

Ж. сохранение информации

1. Какие мнемонические приемы вы используете для запоминания информации, если нет возможности записать ее. Приведите два примера.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. С каким видом мышления связано понятие «ручной интеллект»?

А. теоретическим понятийным

Б. теоретическим образным

В. наглядно-образным

Г. наглядно-действенным

1. Мышление и интеллект – это одно и то же? Объясните свой ответ.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие виды мышления используются в следующих проблемных ситуациях:

|  |  |
| --- | --- |
| Проблемная ситуация | Вид мышления |
| Студенту после серии экспериментов нужно вывести формулу, в которой отражалась бы зависимость силы притяжения зарядов от расстояния между ними |  |
| Молодому человеку нужно доехать до адреса на машине в незнакомом городе в час пик |  |
| Курсант на автодроме учится трогаться с места и тормозить |  |
| Студенты спорят о степени общности сюжетной линии фильма о Кощее Бессмертном и «Звездных войн» |  |

1. В отличие от других познавательных процессов внимание не имеет собственного \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Тема 4. Психические состояния человека.**

1. Главные психические состояния, которые определяют степень активности индивида – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Оптимальная интенсивность психических процессов, поддерживающих нормальное функционирование организма человека при разной степени его активности – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Приведите в правом столбце таблицы по 2–3 примера на каждый вид эмоциональных состояний:

|  |  |
| --- | --- |
| **Эмоциональное состояние** | **Пример**  |
| Гармоничное  |  |
| Дисгармоничное  |  |

1. Приведите примеры из жизни, в которых бы проявлялась соответствующая функция эмоций. Например: *Сигнальная функция – «При виде этой девушки я чувствую неожиданно сильное волнение, неужели я влюбился?!»*
2. Защитная функция *–* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Оценочная функция *–* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Коммуникативная функция *–* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. От чего зависит уровень стресса? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Расположите типы темперамента по силе подверженности стрессу (сверху вниз) от низкоустойчивых до высокоустойчивых:

Холерик \_\_\_\_\_

Сангвиник\_\_\_\_\_

Флегматик\_\_\_\_\_

Меланхолик \_\_\_\_\_

1. Психолог посоветовал студенту для снятия стресса заняться плаванием. Сначала это помогало расслабиться, но по мере приближения даты соревнований по плаванию среди новичков он стал плохо спать, хуже запоминать, испытывать приступы паники. Почему плавание не помогло? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Какие типы реакции на фрустрацию проявляются в данных ситуациях:
2. «На работе будет сокращение, мне угрожает увольнение, а меня ипотека и кредит за машину… Как я буду выкручиваться? Эта работа очень важна, где я найду еще работу за такую зарплату? Это ужасно. Я не могу потерять эту работу… не могу…не могу…» *–*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. «На работе будет сокращение, мне угрожает увольнение, а меня ипотека и кредит за машину. Ну, ничего, надо сообщить всем друзьям и знакомым, что ищу работу, авось что-нибудь появится… В крайнем случае, продам машину, закрою часть кредитов. Платежи уменьшатся, даже с меньшей зарплатой смогу выплачивать. Полжизни ходил пешком и еще пару лет похожу, не проблема» *–* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. «На работе будет сокращение, мне угрожает увольнение, а меня ипотека и кредит за машину. Ну почему я не умею подлизываться к начальнику? Вон Иванов вокруг крутится, наверняка про меня наговаривает, чтоб за мой счет место освободить. И именно я не смог план выполнить из-за задержки с поставками… Начальник на меня вину повесил… Вечно не везет, и именно в такое время…» *–*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в кризисной ситуации определя­ет соотношение между способностями и возможностями человека и требова­ниями экстремальной ситуации.
2. Как называется психическое состояние? Напишите ответ в правом столбике:

|  |  |
| --- | --- |
| Переживания по поводу выбора между необходимостью начать крупный самостоятельный проект без друга-коллеги, потому что его квалификации недостаточно и нежеланием его обидеть  |  |
| Состояние растерянности и подавленности после смерти супруга |  |
| Состояние «я ничего не успеваю» из-за цейтнота на работе |  |

**Тема 5. Психология личности**

1. Единичный представитель человеческого рода – это …

А. человек

Б. индивид

В. личность

Г. индивидуальность

1. Темперамент …

А. врожденное свойство

Б. приобретается с опытом

В. приобретается в процессе воспитания

1. Напишите «да» или «нет».

1. Сангвиник любит разнообразную работу, в которой много новых проблем, задач, проектов \_\_\_\_\_\_\_\_

2. Флегматик легко меняет друзей. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Меланхолику не слишком важно хорошее отношение в рабочем коллективе. \_\_\_\_\_\_\_\_

5. Работоспособность холерика меняется: иногда она хорошая, иногда плохая.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Темперамент не меняется с возрастом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Характер формируется на базе темперамента \_\_\_\_\_\_

8. Темперамент зависит от характера\_\_\_\_\_\_\_

9. Выражение «твердый характер» связано с выраженностью моральных черт характера \_\_\_\_\_\_

10. Противоречивый характер определяется несочетаемостью ведущих, определяющих и второстепенных, подчиненных им, черт \_\_\_\_\_\_

1. Разделите черты характера на группы: трудолюбие, вежливость, доброта, бережливость, жадность, аккуратность, уверенность, самокритичность, общительность, безответственность, целеустремленность, щедрость, чистоплотность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Отношение к людям | Отношение к себе | Отношение к вещам | Отношение к труду |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Потребность субъективно переживается как … (один ответ)

А. объект

Б. мотив

В. желание

Г. цель

1. Приведите собственный (не из пособия) пример того, что первичные природные потребности приобретают культурный характер.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это эмоционально-оценочное отношение к себе, установка относительно себя и своего права на самореализацию, или на право быть самим собой. Она развивается путем постепенной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ или процесса превращения внешних оценок в требования человека к самому себе.
2. Определите самооценку людей по их высказываниям ответ на предложение руководителя обзвонить по телефону потенциальных клиентов:

|  |  |
| --- | --- |
| «Мне кажется, я не справлюсь. Вдруг я забуду сказать что-то важное, или меня не так поймут, Мне очень сложно, потому что я всегда думаю, что отвлекаю своими звонками людей от важных дел » |  |
| «Конечно, обзвоню, у меня огромный опыт переговоров. Они ж дураки, что они в этом понимают, я им так разрекламирую, завтра в очередь к нам встанут» |  |
| «Хорошо, сделаю. Только сначала составлю текст обращения, чтоб аргументировать выгоду нашего предложения» |  |

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это люди, которые приписывают ответственность за результаты своей деятельности себе, а \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это люди, которые возлагают эту ответственность, на обстоятельства или окружающих людей. Это качество называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Главная психологическая функция воли – это …

А. осознание потребностей

Б. усиление мотивации

В. достижение результата

Г. саморазвитие

**6. Психология общения и межличностных отношений.**

1. Определите, какие тенденции-ориентации в отношениях с людьми реализуются в данных ситуациях общения. Впишите в правый столбец.

|  |  |
| --- | --- |
| Человек отстаивает свою позицию на научном семинаре |  |
| Человек утешает ребенка, проигравшего на соревнованиях |  |
| Человек критикует починенного, допустившего задержку по срокам при выполнении задания |  |

1. ­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это способность к сопереживанию, пониманию и принятию другого человека.
2. ­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это форма психологической защиты от постороннего психического воздействия, проводимого в процессе обмена информацией между участниками общения.
3. Приведите пример ситуации общения в семье, в которой реализуется: авторитарная коммуникация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

диалогическая коммуникация \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. К какой невербальной системе общения относится *удивленно приподнятая бровь*?

А. проксемика

Б. оптико-кинестетическая система знаков

В. экстралингвистическая система знаков

Г. паралингвистическая система знаков

6. В ответ на вопрос об отношениях в семье ваш приятель начинает смотреть вниз или в сторону, скрещивает руки на груди, его плечи напрягаются. 1) Что это означает? 2) Как Вам изменить свое поведения для нормальной коммуникации?

1) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Отец выговаривает ребенку: «Ты понимаешь, что мы переживаем за каждую твою двойку? У мамы больное сердце, ей вредно волноваться. Неужели ты хочешь, чтоб из-за твоих оценок она попала в больницу. Ты хочешь убить ее?». Какой тип межличностного общения здесь реализуется?

А. диалогическое общение

Б. императивное общение

В. манипулятивное общение

8. Уподобление другому, при котором предположение о его внутреннем состоянии строится на основе попытки поставить себя на место партнера по общению *–* это …

А. аттракция

Б. эмпатия

В. идентификация

Г. рефлексия

Д. каузальная атрибуция

1. Какие группы для Вас являются референтными? Приведите примеры. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Является ли конформизмом поведение, при котором человек скрывает свое отношение к коллегам, общается ними, пьет чай, участвует в разговорах и корпоративных мероприятиях, а за глаза говорит своим друзьям, что ему надоели все эти ритуалы, когда вместо того, чтобы работать, все занимаются «налаживанием отношений». Обоснуйте свой ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 7. Психическое здоровье**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *–* это комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.
2. Что не относится к признаком бессонницы?

А. трудности при засыпании

Б. недостаточная продолжительность сна

В. чередование фаз сна

Г. неспособность хорошо выспаться

1. Один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма в целом – это …

А. отсутствие стрессов

Б. хорошая умственная работоспособность

В. сглаженные конфликты с окружающими

Г. здоровый образ жизни

1. Какие способы психологической разгрузки Вы используете? \_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что повышает вероятность возникновения невроза? Отметьте все факторы.

А. слабый тип нервной системы

Б. частые стрессы

В. недостаток ярких впечатлений

Г. тяжелые условия труда и неблагоприятная психологическая обстановка в коллективе

Д. вирусные инфекции различного происхождения

Е. низкая самооценка и неуверенность в себе

Ж. слабые защитные механизмы психики

З. проживание вместе с родственниками

1. Что такое психосоматические заболевания?

А. заболевания, вызванные неврозом

Б. заболевания, которые способствуют появлению невроза

В. психические заболевания

Г. депрессивные состояния

1. Что лучше всего сделать человеку при наличии симптомов депрессии?

А. поделиться переживаниями с друзьями

Б. принимать успокаивающие настои трав

В. обратиться к врачу

Г. потерпеть, пока она не пройдет

1. Что является средством профилактики депрессии? Отметьте все правильные ответы.

А. прогулки на солнце и свежем воздухе

Б. регулярные умеренные физические нагрузки

В. застолья с друзьями в праздники

Г. использование выходных и отпуска для отдыха

Д. интенсивная умственная нагрузка

Е. рождение ребенка

Ж. просмотр новостных программ

1. Кто может заболеть депрессией? (Выберите один ответ)

А. одинокий человек

Б. любой человек

В. человек, который имеет психические заболевания

Г. необщительный человек

1. Есть ли различие между психическим и психологическим здоровьем? Обоснуйте ответ.

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_