

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА

Ю.Г. Панюкова  
О.Б. Сладкова  
А.И. Панюков

---

# ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

---

ПРАКТИКУМ

2021

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА

**Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова, А.И. Панюков**

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

***ПРАКТИКУМ***

Москва  
2021

**УДК 159.9(076.6)**

**ББК 88.9**

**П 16**

*Рецензент: Утробина В.Г., к психол. наук, доцент, заведующая кафедрой Церковно-практических дисциплин Николо-Угрешской духовной семинарии.*

**П 16 Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б., Панюков А.И.** Основы психологии : Практикум Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова; Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К. А. Тимирязева. – М.: Альпен-Принт, 2021. – 60 с.

**ISBN 978-5-6047519-1-6**

Учебное пособие включает материалы по освоению практической части курса «Основы психологии». Материалы, представленные в пособии, помогут студентам освоить практическое содержание курса «Психология». Структура учебного пособия включает темы рефератов, вопросы к контрольным работам, описание упражнений и игр по всем темам курса. Все материалы изложены в соответствии с рабочей учебной программой по курсу «Психология».

Пособие предназначено для бакалавров, изучающих курс «Психология» в РГАУ-МСХА им.К.А.Тимирязева.

ISBN 978-5-6047519-1-6

© Панюкова Ю.Г., Сладкова О.Б.

© ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА

имени К.А. Тимирязева, 2021

## Содержание

Тема 1. Предмет психологии: история и современное состояние .....	4
Тема 2. Методы и дизайн психологических исследований.....	8
Тема 3. Личностный потенциал: общая характеристика и структурный анализ .....	11
Тема 4. Когнитивные ресурсы и принятие решений.....	21
Тема 5. Произвольная саморегуляция .....	29
Тема 6. Эмоциональный интеллект .....	33
Тема 7. Социально-психологические ресурсы личности.....	44
Тема 8. Конфликтная компетентность.....	55
Список использованной литературы .....	59

## **Тема 1. Предмет психологии: история и современное состояние Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста представителя психологической школы.
2. Анализ научно-популярного текста по психологии (пост, статья, книга и др.).
3. Анализа феномена, зафиксированного «на языке» житейской психологии.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного психологическому феномену.
3. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.).
4. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена представителями разных психологических школ.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена «на языке» житейской, научно-популярной и научной психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в психоанализе.
2. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в бихевиоризме.
3. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в гештальтпсихологии.
4. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в гуманистической психологии.
5. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в экзистенциальной психологии.
6. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в позитивной психологии.

7. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в житейской психологии.

8. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в научно-популярной психологии.

9. Особенности исследования и интерпретации предмета (феномена) психологии в академической психологии.

### **Практическое занятие 1. Основные психологические школы: персоналии, теория и практика**

#### **Вопросы к устному опросу**

1. Психоанализ: персоналии, теория и практика.
2. Бихевиоризм: персоналии, теория и практика.
3. Гештальтпсихология: персоналии, теория и практика.
4. Гуманистическая психология: персоналии, теория и практика.
5. Экзистенциальная психология: персоналии, теория и практика.
6. Позитивная психология: персоналии, теория и практика.
7. Современное состояние классических психологических школ.

#### **Упражнение 1. Столкновение интересов [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 130]**

Название упражнения передает его суть и в прямом, и в переносном смысле. Группа разбивается на пары, стоящие друг напротив друга. Игроков разделяет лишь сплошная линия, заступать за которую нельзя.

Вариант 1. Соперники стоят по разные стороны от линии, правая (толчковая) нога – на самой черте. Кистью нужно захватить кисть второго игрока и, по сигналу, обозначающему начало единоборства, перетащить соперника на свою сторону!

Вариант 2. Участники протягивают вперед руки так, чтобы их ладони уперлись в ладони соперника. (Захватывать кисть нельзя!) Теперь по команде нужно будет толчками рук, сочетанием напряжения и расслабления заставить игрока второй команды потерять равновесие и переступить через черту.

Интерес каждого игрока и двух команд в целом понятен – победить! Кто одержит верх в этом столкновении интересов – вот в чем вопрос!

## **Практическое занятие 2. Психология как наука и популярное знание**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Психология как наука: общая характеристика истории развития предмета.
2. Атрибуты психологии как науки (периодические издания, научные специальности и др.).
3. Феноменология современной психологии.
4. Фундаментальная, прикладная и практическая психология.
5. Психология как научно-популярное знание.
6. Житейская психология.

### **Игра 1. Эврика [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 24-25]**

Цели: развить спонтанность, творческое, ассоциативное мышление; способствовать знакомству и раскрепощению участников группы.

Инструкция. Ведущий крупно записывает на карточке загаданное им слово. Обращаясь к группе, он говорит:

– Я приглашаю вас поучаствовать в увлекательном «эвристической штурме», в конце которого вы, как Архимед, сможете воскликнуть – «ЭВРИКА!», «Нашел!» На карточке я записал загаданное мной слово. Это имя существительное. То есть отвечает на вопрос «Кто?» или «Что?», нарицательное в единственном числе.

Чтобы отгадать его, вам придется:

- подумать и представить, что там может быть написано;
- высказывать по очереди вслух ваши предположения о том, на что «может быть похоже» это слово, что оно может обозначать.

У каждого в группе есть шанс оказаться в роли Архимеда, хочу только попросить об одном – каждый участник группы может предложить только один вариант отгадки. Кроме того, до конца игры он должен запомнить свое предположение, чтобы потом «защитить» свою версию.

Итак, я готов принимать ваши идеи!

Это – душа...

Это – настроение...

Это – живое существо...

Это – любовь...

Это – природное явление...

Когда предложения иссякнут (или все участники сообщат о своих идеях), ведущий показывает группе карточку со словом. И начинается второй, еще более интересный этап – каждый должен найти оправдание своей версии, почему она так или иначе связана с загаданным словом!

Предположим, загаданное слово – «птица». Тогда «защита» версий может выглядеть примерно так:

- Это – душа, потому что душа стремится ввысь, как птица. Недаром душу сравнивают в сказках с птицей...
- Это настроение, потому что, как и птица, наше настроение то взлетает, то падает вниз, оно изменчиво.
- Это живое существо. Я был прав. Никто ведь не оспорит очевидного факта?!
- Это любовь... Потому что жизнь без любви – как птица без крыльев. Без этого исчезает романтика, остается один быт.
- Это – природное явление, ведь птица – часть природы...



## **Тема 2. Методы и дизайн психологических исследований**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию психологического исследования.
2. Анализ научно-популярного текста по психологии (пост, статья, книга и др.), посвященного описанию исследования.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию психологического исследования.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию психологического исследования.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена «на языке» исследования в разных отраслях психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности проведения исследования в психоанализе.
2. Особенности проведения исследования в бихевиоризме.
3. Особенности проведения исследования в гештальтпсихологии.
4. Особенности проведения исследования в гуманистической психологии.
5. Особенности проведения исследования в экзистенциальной психологии.
6. Особенности проведения исследования в позитивной психологии.
7. Особенности проведения исследования в когнитивной психологии.
8. Особенности проведения исследования в социальной психологии.
9. Особенности проведения исследования в педагогической психологии.

10. Особенности проведения исследования в психологии личности.

### **Практическое занятие 3. Известные эксперименты в психологии: цели и организация**

#### **Вопросы к устному опросу**

1. Классические исследования в психоанализе.
2. Классические исследования в бихевиоризме.
3. Классические исследования в гештальтпсихологии.
4. Классические исследования в гуманистической психологии.
5. Классические исследования в экзистенциальной психологии.
6. Классические исследования в позитивной психологии.

#### **Упражнение 1. Классические эксперименты в психологии**

Суть упражнения заключается в том, чтобы совместно с преподавателем обсудить классические эксперименты в психологии: их названия и время проведения, цели и средства экспериментов, результаты, выводы, сравнения друг с другом, отражение в культуре и пр.

### **Практическое занятие 4. Анализ особенностей организации психологических исследований (по отраслям психологии)**

#### **Вопросы к устному опросу**

1. Особенности организации исследований в когнитивной психологии (предмет, гипотеза, методики, анализ полученных данных).
2. Особенности организации исследований в социальной психологии (предмет, гипотеза, методики, анализ полученных данных).
3. Особенности организации исследований в педагогической психологии (предмет, гипотеза, методики, анализ полученных данных).

4. Особенности организации исследований в психологии личности (предмет, гипотеза, методики, анализ полученных данных).

**Игра 1. Крест, кулак, ладонь [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 127]**

Группа стоит в кругу. По сигналу ведущего нужно, не договариваясь с товарищами, выполнить одно из трех движений:

- выбросить вперед руку, сжатую в кулак
- выбросить вперед руку с открытой кверху ладонью
- скрестить руки на груди.

Большинство кулаков свидетельствует о напряженности, агрессивности.

Большинство скрещенных на груди рук демонстрирует личную закрытость.

Большинство открытых ладоней – признак готовности группы к диалогу и к работе.

### **Тема 3. Личностный потенциал: общая характеристика и структурный анализ**

#### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию феномена из области психологии личности/личностного потенциала.
2. Анализ научно-популярного текста, посвященного описанию феномена из области психологии личности/личностного потенциала.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию феномена из области психологии личности/личностного потенциала.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию феномена из области психологии личности/личностного потенциала.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена из области психологии личности/личностного потенциала «на языке» разных отраслей психологии.

#### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации феноменов психологии личности/личностного потенциала в психоанализе.
2. Особенности интерпретации феноменов психологии личности/личностного потенциала в бихевиоризме.
3. Особенности интерпретации феноменов психологии личности/личностного потенциала в гештальтпсихологии.
4. Особенности интерпретации феноменов психологии личности/личностного потенциала в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации описанию феноменов психологии личности/личностного потенциала в экзистенциальной психологии.
6. Особенности интерпретации феноменов психологии личности/личностного потенциала в позитивной психологии.

## **Практическое задание №5. Основы психологии личности: классика и современность**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Понятие теорий личности в психологии, проблемы их классификации.
2. Классические теории личности (З.Фрейда, Б.Скиннер, К.Левин и др.)
3. Неклассические и постнеклассические теории личности.

**Упражнение 1. Определите свой тип темперамента по тесту Айзенка [Кудерская Т.В., Ящишина Ю.Н. Практикум по курсу «Психология». 2009. С. 71-75]**

Инструкция. Вам будет предложено ответить на ряд вопросов. Отвечайте только «да» или «нет» знаком плюс в соответствующей графе, не раздумывая, сразу же, так как важна Ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются некоторые личностные, а не умственные особенности, поэтому правильных или неправильных ответов нет.

### Личностный опросник

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь и друзьях, которые Вас понимают, могут одобрить или утешить?
3. Вы человек обидчивый?
4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь, ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы сдерживаете – свои обещания (независимо от того, удобно это Вам или нет)?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком, без достаточных на то причин?
10. Сделали бы Вы почти все что угодно на спор?

11. Возникают ли у Вас чувство робости и ощущение стыда, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?

12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь ли?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?

17. Любители ли Вы чисто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться от души?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут

32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?

33. Бывают ли у Вас сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если не опасались проверки?
37. Вам неприятно находится в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают или Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Ключ к тесту:

Экстраверсия – вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – ответы «да», вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 – ответы «нет».

Нейротизм – вопросы: 2, 4, 7, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – ответы «да».

Ложь – вопросы: 6, 24, 36 – ответы «да», вопросы: 12, 18, 30, 42, 48, 54 – ответы «нет».

Обработка результатов. Используя ключ, подсчитайте баллы по показателям: Э – экстраверсия; Н – нейротизм; Л – ложь; (каждый ответ совпадающий с ключом оценивается в 1 балл). На основе полученных показателей экстраверсии и нейротизма с помощью «круга Айзенка» определите свой тип темперамента.

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров:

Экстраверсия – интроверсия: 12 баллов – среднее значение, больше 15 баллов – экстраверт, больше 19 баллов – яркий экстраверт, меньше 9 баллов – интроверт, меньше 6 баллов – глубокий интроверт.

Нейротизм: 9–13 баллов – среднее значение нейротизма, больше 15 баллов – высокий уровень нейротизма, больше 19 баллов – очень высокий уровень нейротизма, меньше 7 баллов – низкий уровень нейротизма.

Ложь: меньше 4 баллов – норма, больше 4 баллов – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения, ориентированности испытуемого на социальное одобрение.

**Игра 1. «Алексей, апельсин, Амстердам» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 53-54]**

Цели: освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства; создать свободную от барьеров и страхов атмосферу в группе.

Размер группы: не имеет значения.



Ресурсы: не требуются.

Время: около 10 минут.

Ход игры

Незамысловатая и веселая игра-знакомство, позволяющая создать легкую атмосферу, без труда выучить имена, развивать ассоциативное творческое мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

Первое слово – его имя,

Второе – блюдо (желательно – которое он любит!),

Заключительное слово – название города.

«Соль» игры в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

## **Практическое занятие 6. Характеристика компонентов личностного потенциала**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Понятие личностного потенциала как новый ориентир в психологии личности.
2. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала.
3. Личностная автономия как составляющая личностного потенциала.
4. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала.
5. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала.

**Игра 1. «Из чего сделан я?» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 55-56]**

Цели: тренировка самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления; развитие творческих способностей и умения участников тренинга соединять идеи из

разных областей эмпирического и чувственного опыта; тренировка навыков эффективной презентации.

Размер группы: оптимально – 12–15 участников. Это пожелание связано не с возможностью проведения упражнения, а с его эффективностью. Большой размер группы приведет к размыванию внимания и ослаблению концентрации на партнере.

Ресурсы: перечислены ниже.

Время: 15–20 минут.

Ход игры

На столе – разнообразные материалы: воск, нитка шерсти, стекло, камень, дерево, кусок прозрачного полиэтилена, резинка, металл (провода, пластинка железа...), алюминиевая фольга, вата, вода, масло.

Все эти материалы (кстати, ведущий тренинга не обязательно должен использовать именно эти, он может принести в группу иные предметы и материалы), кроме прямого своего назначения и применения, имеют метафорическую, образную составляющую.

Вспомним, с какими качествами ассоциируются железо, сталь?

Как метафорически может рассказать о человеке его сравнение с камнем? С водой?

На какую метафору натолкнет вас легкая, как пух, вата?

Из чего «вы сделаны»? На что похож ваш характер? Ответьте на этот вопрос.

Вопросы для обсуждения

Почему я так представляю себя? Какие жизненные ситуации могут объяснить мой выбор?

Каково взаимоотношение между «моим материалом» и «материалом» других?

Хотелось бы мне быть другим? Почему?

**Игра 2. «Я ..., но я не ...» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 61]**

Цели: проверка готовности к самораскрытию, самоанализу и самопрезентации; преодоление барьеров коммуникации, работа над

осознанием иррациональных убеждений, разрушением стереотипных установок.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: бумаги и ручки для записей.

Время: 15–20 минут.

Ход игры

Игра на разрушение когнитивных стереотипных установок.

Участникам предлагается самостоятельно записать как можно больше высказываний о себе, построенных по принципу:

Я мужчина, но я не агрессивный.

Я пришел учиться новому, но я не глуп.

Я еврей, но я не верю в бога.

Я женщина, но я не люблю украшений.

Я блондинка, но я не наивна.

Я инвалид, но я не нуждаюсь в жалости.

В завершении упражнения тренер может обсудить мысли и чувства участников по поводу собственных высказываний и того, что они услышали от других.

Что подтолкнуло их к выбору именно таких формулировок?

С кем они ведут очный или заочный спор? Кому испытывают необходимость что-то доказать?

Насколько знакома им подобная ситуация «по жизни»?

**Игра 3. «Одно из ... трех» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 109-111]**

Цели: тренировать подвижность мышления как фактор креативного поведения и адекватной самооценки; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления; создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе.

Размер группы: в идеале – 12–15 человек, но проводить эту игру можно и с группой в 6 человек, и с группой в 30 участников.

Ресурсы: достаточно большая (в соответствии с размером группы) комната.

Время: 15–20 минут для группы в 12–15 человек.

Ход игры

Для проведения игры нужно подготовить площадку: любым способом наметить три условных места. Каждая отметка будет обозначать место для сбора первой, второй или третьей группы.

В ходе игры членам команды каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от трех вариантов ответа на поставленный вопрос:

Если им подходит первый вариант ответа, то игроки занимают место, обозначающее место группы номер один,

Второй ответ – вторая группа,

Третий – соответственный номер и место на площадке.

– условия игры просты. Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически попытаются определить особенности вашей личности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на игровой площадке.

Итак, кто вы:

Фрак, футболка, военная гимнастерка?

(участники обдумывают ответ и разделяются на три группы.

Когда выбор сделан, просим игроков прокомментировать их решение.)

Кто вы:

Ребенок, зрелый человек, пенсионер?

(напоминаем, что речь вовсе не идет о реальном возрасте игрока, а лишь об образе – «душевный возраст» – на сколько лет человек себя ощущает.)

Кто вы:

Деревня, город, столица?

Вода, огонь, земля?

Палатка, квартира, вилла?

Табличка с надписью «посторонним вход воспрещен!», «скоро вернусь...» или «добро пожаловать!»?

«Да», «Возможно», «Нет!»?

Велосипед, мотоцикл, роллс-ройс?

Прошедшее, настоящее, будущее?

Свадебный марш мендельсона, вальс, «мурка»?

Свободный художник, наемный работник, руководитель фирмы?

(опять напоминаем, что речь идет об образе, а не о реальном положении дел.)

### Завершение

Что понравилось, а что нет в игре?

Ответ на какой вопрос был наиболее проблематичным?

На какой вопрос было легче всего ответить и почему?

Удивил ли вас выбор кого-то из ваших товарищей по команде? Поделитесь с этим игроком своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?

Удалось ли вам открыть что-то в самих себе в ходе игры?

Предложите, пожалуйста, свои тройки образов для товарищей по команде.

## **Тема 4. Когнитивные ресурсы и принятие решений**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию познавательного процесса/психологии принятия решений.
2. Анализ научно-популярного текста по психологии (пост, статья, книга и др.), посвященного описанию познавательного процесса/психологии принятия решений.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию познавательного процесса/психологии принятия решений.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию познавательного процесса/психологии принятия решений.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена из области познавательного процесса/психологии принятия решений «на языке» исследования в разных отраслях психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в психоанализе.
2. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в бихевиоризме.
3. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в гештальтпсихологии.
4. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в экзистенциальной психологии.
6. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в позитивной психологии.
7. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в когнитивной психологии.

8. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в социальной психологии.

9. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в педагогической психологии.

10. Особенности интерпретации познавательных процессов/принятия решений в психологии личности.

### **Практическое занятие 7. Психология познавательных процессов: универсальные закономерности, средовые детерминанты и индивидуальные особенности**

#### **Вопросы к устному опросу**

1. Ощущения, восприятие и представление.
2. Память.
3. Мышление и интеллект.
4. Воображение.
5. Речь.
6. Внимание.

#### **Упражнение 1. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 105]**

Цель. Определение объема и распределяемости внимания.

Материал. Карточки для экспозиции.

Ход опыта. Испытуемым на 1 с показывают карточку, на которой изображено несколько чисел. Необходимо разглядеть, какие числа написаны, а затем, когда карточку уберут, сложить эти числа и записать сумму.

Испытуемым показывают три различные геометрические фигуры с вписанными в них цифрами.

Записав сумму, испытуемые должны ответить, на каких фигурах какие числа были записаны.

На основании полученных материалов делают вывод о проявлении соответствующих свойств внимания (его объема и распределяемости, а также роли установки во внимании).

**Упражнение 2. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 106-107]**

Цель. Роль упражнений в распределяемости внимания.

Ход упражнения. Испытуемые должны выполнять одновременно два действия, например письменно производить счет и произносить наизусть стихотворение. Количество ошибок и быстрота действий является показателями распределяемости и упражняемости внимания.

Предлагают без помощи какой-либо указки вслух быстро сосчитать точки, беспорядочно разбросанные на карточке на расстоянии 1–3 мм друг от друга. Опыт повторяют несколько раз, всегда с новым расположением точек и новым расстоянием между ними. Оценка результатов (быстрота и правильность счета) – показатель быстроты упражняемости внимания.

Предлагают написать свою фамилию и одновременно вслух назвать буквы, входящие в это слово, в обратном порядке. При первой попытке это сделать не удастся.

Почему? Какое свойство внимания требуется для выполнения задачи? Проследить роль упражнений в развитии этого свойства.

**Упражнение 3. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 137-138]**

Цель. Показать роль ощущений в познавательной деятельности человека.

Материал. Набор небольших предметов.

Ход опыта. Экспериментатор предлагает испытуемому отвернуться и кладет ему на руку какой-нибудь небольшой предмет, например ключ, резинку или запонку, сначала на тыльную сторону кисти руки, затем на подушечки пальцев. Каждый раз испытуемого спрашивают: «Что вы можете сказать о предмете?». Ответы испытуемого записывает вся группа, затем во всех вариантах результаты опыта анализируют.

Студентов подводят к следующему выводу: у испытуемых возникают отдельные, изолированные кожные ощущения, которые не позволяют опознать предмет, а отражают только некоторые его



свойства («что-то легкое», «он мягкий», «холодный», «металлический» и т.п.).

Продолжая эксперимент, испытуемому предлагают ощупать предмет и ответить на тот же вопрос. В подавляющем большинстве случаев испытуемый четко назовет предмет. Предмет как комплексный раздражитель воспринимается с помощью осязания, когда функционирует не только кожный, но и кинестезический анализатор и в познание включено действие.

### **Игра 1. «Оцени и ответь!» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 413]**

Цели: тренировка наблюдательности, умения быстро анализировать ситуацию и мгновенно реагировать на ее изменение. Это упражнение также помогает сконцентрироваться на «здесь и сейчас», помочь управлять вниманием.

«Без внимания, – писал известный театральный педагог П. М. Ершов, – невозможна ни работа мысли, ни чувство, ни воля. Думать можно только о чем-то, чувствовать можно только что-то, желать чего-то. Мысль, воля, чувство, воображение и память могут функционировать только после того, как в поле внимания попало то, что заставило их работать...»

#### Ход игры

Тренер (с каждым из заданий) обращается по очереди к каждому из участников группы.

А они очень быстро должны:

- назвать имена людей (так, чтобы не прозвучали имена находящихся в комнате участников тренинга);
- назвать те цвета, которых нет в классе;
- назвать предметы мебели, которых нет в комнате;
- назвать словосочетание: какой-то из предметов, находящихся в комнате, плюс прилагательное к нему.

## Практическое занятие 8. Принятие решений как психологический феномен

### Вопросы к устному опросу

1. Психология принятия решений: общая характеристика.
2. Психологическая теория принятия решений Ю.Козелецкого: общая характеристика.
3. Принятие решений в условиях неопределенности: роль средовых факторов.
4. Личностные детерминанты принятия решений.

### Упражнение 1. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 149-150]

Цель. Роль восприятия в познавательной деятельности.

Материал. Набор мелких предметов (резинка, мел, вата, кольцо, спиннинговая отвертка, монета).

Ход опыта. Испытуемый становится лицом к аудитории, закрывает глаза, вытягивает руку в сторону ладонью вниз и отворачивает голову так, чтобы не видеть вытянутой руки.

На первом этапе экспериментатор показывает предмет так, чтобы его видели все, кроме испытуемого. Далее кладет предмет на тыльную сторону руки и просит испытуемого сказать все возможное о предмете. Протоколист записывает показания испытуемого по следующей схеме:

Номер предмета	Предмет	Показания испытуемого		
		1-й этап	2-й этап	3-й этап

Предмет осторожно снимают. Затем последовательно проводят аналогичную работу с остальными отобранными для эксперимента предметами.

Второй этап эксперимента проводят так же, как и первый, с той лишь разницей, что предметы кладут на внутреннюю сторону ладони. Экспериментатор должен следить за тем, чтобы испытуемый не проводил никаких движений рукой или пальцами.

На третьем этапе испытуемому разрешают ощупать предмет, лежащий на ладони. Перед работой испытуемого с предметом протоколист зачитывает те показания, которые давал испытуемый на первом и втором этапах.

На основе анализа полученных показаний делают следующие выводы:

При воздействии предметов на наши органы чувств возникают ощущения и восприятие;

С помощью ощущений отражаются отдельные стороны, качества предметов;

Восприятие – предметное, целостное отражение окружающей действительности в нашем сознании;

Восприятие не сводится к сумме ощущений. Важную роль при восприятии играют контур предмета, улавливание отношений между качествами предметов, действия с предметом, прошлый опыт личности.

## **Упражнение 2. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 173-174]**

Цель. Показать роль осмысленности восприятия в запоминании.

### **Серия А**

Материал. Пары слов для запоминания: кукла – играть, курица – яйцо, ножницы – резать, лошадь – сани, книга – учить, бабочка – муха, щетка – зубы, барабан – пионер, снег – зима, петух – кричать, чернила – тетрадь, корова – молоко, паровоз – ехать, груша – компот, лампа – вечер.

Ход опыта. Испытуемым зачитывают слова. Студенты должны постараться запомнить их попарно. Затем экспериментатор прочитывает только первое слово каждой пары, а испытуемые записывают второе.

При проверке медленно читают пары слов. Если второе слово пары записано правильно, то ставят «+»; если неправильно или вообще не записано, ставят «-».

### **Серия Б**

Материал. Пары слов для запоминания: жук – кресло, перо – вода, очки – ошибка, колокольчик – память, голубь – отец, лейка – трамвай, гребенка – ветер, сапоги – котел, замок – мать, спички – овца, терка – море, салазки – завод, рыба – пожар, топор – кисель.

Ход опыта. Характер предъявления и проверка такие же, как в серии А. После проведения опыта сравнивают количество запомнившихся слов по каждой серии, и студенты отвечают на вопросы:

Почему хуже запомнились слова серии Б?

Пытались ли установить связь между словами этой серии?

Опыт показывает, что для успешности запоминания надо включить материал в систему, которая отражает объективные связи.

### **Упражнение 3. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 174]**

Цель. Зависимость запоминания от особенностей личности.

Материал. Слова для запоминания: любовь, спичка, встреча, полка, школа, разлука, кочегарка, болезнь, доска, сессия, экзамен, мыло, дружба, винт, стена, стипендия, капуста, свидание, труба, кирпич, вода, общежитие, учебник, окно, дождь, память.

Ход опыта. Испытуемые прослушивают слова и затем записывают их по памяти. После этого проверяют точность запоминания и подсчитывают количество воспроизведений каждого из 20 слов.

При анализе обращают внимание на то, какие слова запомнились большим числом испытуемых. Делают вывод, что не все слова запоминаются одинаково хорошо. Материал, эмоционально окрашенный или значимый, запоминается лучше.

### **Игра 1. «Самотест» (упражнение на развитие внимания, концентрации) [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 406]**

Цели: развитие готовности отказаться от прошлого опыта, полученного при решении сходных задач; развитие концентрации внимания и контроля за физическим действием.

Размер группы: не ограничен.

Ресурсы: лист и две ручки или карандаша для каждого участника.

Время: 10 минут.

Ход игры

Это упражнение-тест для индивидуальной работы. Оно может разнообразить арсенал тренера и помочь в чередовании индивидуальной и групповой работы над темой.

Берем чистый лист и два карандаша или ручки. В каждую руку – по «пишущему инструменту».

Первый этап: пробуем одной рукой писать кружок, другой (начинаем и завершаем рисунок одновременно двумя руками!!!) крестик. Потом – наоборот. Потренируемся!

Второй этап: то же задание, но делаем его *за одну минуту*. Сколько успели? (*Хороший результат – не менее 10 пар!*)

Третий этап: то же задание, но попеременно рисуем круг и треугольник.

Четвертый этап: пишем левой рукой свое имя, а правой (*синхронно с левой рукой!*) – слово «молодец»!

Пятый этап: теперь вернемся к первому этапу и проверим, насколько проще (или нет?!) стало выполнение этого задания теперь!

## **Тема 5. Произвольная саморегуляция**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию феномена из области психологии саморегуляции.
2. Анализ научно-популярного текста по психологии саморегуляции.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию феномена из области психологии саморегуляции.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию феномена из области психологии саморегуляции.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена из области психологии саморегуляции «на языке» исследования в разных отраслях психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в психоанализе.
2. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в бихевиоризме.
3. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в гештальтпсихологии.
4. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в экзистенциальной психологии.
6. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в позитивной психологии.
7. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в когнитивной психологии.
8. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в социальной психологии.

9. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в педагогической психологии.

10. Особенности интерпретации феноменов произвольной саморегуляции в психологии личности.

## **Практическое занятие 9. Психологические теории воли: классика и современность**

### **Вопросы к устному зачету**

1. Основные подходы к пониманию воли в психологии: поведенческий, когнитивный, личностный.

2. Классическая отечественная психология о волевых ресурсах субъекта.

3. Проблемы психологии воли в работах В.А.Иванникова.

4. Психология произвольной саморегуляции в трудах О.А.Конопкина, В.И.Моросановой.

### **Упражнение 1. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 225-226]**

Цель. Показать наличие волевого регулирования в преднамеренных видах восприятия и внимания.

Материал. Плакат с изображением лабиринта.

Ход опыта. Если опыт проводится коллективно (с плакатом на доске), всем предлагают зрительно в течение 3 минут найти путь к центру лабиринта. По истечении срока каждый студент записывает результат (найденный вход). Проверку производят коллективным «путешествием» по лабиринту.

Если опыт проводят по парам, то один из испытуемых следит за временем, второй отыскивает путь.

При анализе опыта уяснить следующее. Прослеживание пути в лабиринте осуществлялось при помощи зрительного восприятия. Одновременно актуализировалось внимание. Восприятие и внимание были преднамеренными, поскольку существовала задача, определенная цель. Волевое регулирование осуществлялось в нескольких направлениях: удержание в поле зрения последовательно воспринимаемых секций лабиринта, отбрасывание тупикового

варианта, возвращение к исходному рубежу, новая попытка. Существенным затруднением была ограниченность времени. Его лимит заставлял ускорять выполнение задания. Это и есть проявление волевой регуляции.

## **Практическое занятие 10. Произвольная саморегуляция в деятельности студентов**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Пол и произвольная саморегуляция в деятельности студентов.
2. Индивидуально-психологические детерминанты произвольной саморегуляции в деятельности студентов.
3. Диагностика особенностей произвольной саморегуляции студентов.

### **Игра 1. «Энергия воли» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 256-257]**

Цели: тренировка целеполагания и действий в соответствии с поставленной задачей, развитие умений волевого контроля; проверка способности преодолеть психологические трудности, связанные с распылением внимания; тренировка в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств.

Размер группы: не имеет значения (какой угодно большой).

Ресурсы: не требуются.

Время: 15–20 минут.

#### Ход игры

Участники стоят или сидят в полной тишине. Настройка на волю и концентрированное внимание. Все упражнение не должно занимать больше 5–7 минут и может открывать каждое занятие группы как своеобразная разминка-настройка на работу.

Со времени начала упражнения только сам его участник решает, как и что он делает, сопровождая свои осознанные действия произнесением команд (вслух или про себя!).

Например:

– я хочу сейчас сесть (садится).



– я сейчас встану и сделаю 4 шага прямо! (встает, но замечает, что одергивает брюки – то есть делает произвольное действие). Тогда останавливает себя, произнеся вслух/про себя: «это не входило в мои планы! Я опять должен сесть. Затем встать и сделать 4 шага прямо!»

То есть любое произвольное действие должно быть сопровождено остановкой + оценкой + самоповтором задания и последующим чистым его выполнением. Затем происходит следующее действие, предваряемое словесной установкой.

## **Тема 6. Эмоциональный интеллект**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию феномена из области психологии эмоций.
2. Анализ научно-популярного текста по психологии эмоций.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию феномена из области психологии эмоций.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию феномена из области психологии эмоций.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического феномена из области психологии эмоций «на языке» исследования в разных отраслях психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в психоанализе.
2. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в бихевиоризме.
3. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в гештальтпсихологии.
4. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в экзистенциальной психологии.
6. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в позитивной психологии.
7. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в когнитивной психологии.
8. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в социальной психологии.
9. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в педагогической психологии.

10. Особенности интерпретации феноменов эмоциональной сферы в психологии личности.

### **Практическое задание 11. Базовые эмоции: виды и характеристика**

#### **Вопросы к устному опросу**

1. Теория базовых эмоций К.Изарда: общая характеристика.
2. Виды базовых эмоций.
3. Проявления базовых эмоций.
4. Связь эмоций и когнитивных процессов.

#### **Упражнение 1. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 210-211]**

Цель. Показать влияние чувств на запоминание.

Материал. Список 30 отдельных слов. Из них 10 могут считаться соединенными у студентов с чувством удовольствия, 10 – с чувством неудовольствия и 10 – безразличными. Первые помечены в списке знаком «+», вторые – знаком «-», третьи – «0»: бумага (0), подарок (+), скука (-), танцы (+), лампа (0), несчастье (-), музыка (+), рана (-), окно (0), поэзия (+), печаль (-), красота (+), карандаш (0), мечта (+), похороны (-), деньги (+), болезнь (-), пробка (0), любовь (+), число (0), буква (0), война (-), тетрадь (0), радость (+), обман (-).

Ход опыта. Не объясняя заранее, что раскрывает опыт, экспериментатор просит испытуемых внимательно слушать слова, которые читаются монотонно и в медленном темпе. По окончании чтения испытуемые записывают все оставшиеся в памяти слова независимо от порядка. Запись проверяют. Каждый испытуемый на своем листе отмечает число правильно воспроизведенных слов со знаком «+», со знаком «-» и со знаком «0».

На основании полученных в результате опыта данных определяют степень надежности разности средних арифметических правильно воспроизведенных слов: со знаком «+» и «0», со знаком «-» и «0», со знаком «+» и «-».

Проанализировав результаты опытов, испытуемые отвечают на вопрос, влияют ли чувства на запоминание, и если влияют, то как.

Делается вывод, что, как правило, наиболее верно и в большем количестве воспроизводятся слова, связанные с чувством приятного («+»), в наименьшем – безразличные слова («0»).

**Упражнение 2. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 211-212]**

Цель. Показать выражение переживаний, вызванных изменениями ситуации и деятельности.

Материал. Набор 15–20 фотографий ребенка 4–5 лет. На обратной стороне каждой фотографии должны быть надпись о характере переживаний.

Ход опыта. Группе испытуемых последовательно показывают фотографии с просьбой ответить, какую эмоцию переживает ребенок и чем это может быть вызвано. По ходу опыта заполняют графы 3 и 4 таблицы. Затем открывают надписи к фотографиям и заполняют графу 2. Наконец, сверяют правильность понимания переживания и заполняют последнюю графу таблицы. Совпадение в оценке эмоций отмечают знаком «+», ошибки – знаком «-».

Номер фотографии	Содержание фотографии	Качество эмоций	Возможная причина эмоции	Правильно наблюдений

В результате делаются выводы:

эмоции проявляются через выразительные движения человека (миимику, пантомимику);

между эмоциями и выразительные движения могут быть различные соотношения. У детей наблюдается большое соответствие между переживаниями и их выражением.

На эмоции детей влияют внешние воздействия, изменения ситуации и содержания их деятельности.

**Игра 1. «Окно эмоций» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 82-84]**

Цели: осознанный анализ личной карты эмоционального поведения; разобраться в том, есть ли «плохие», «запрещенные» в межличностной коммуникации чувства; обсудить преимущества и опасность стереотипов, предубеждения, ярлыков в коммуникации.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручка (карандаш) и рабочий бланк на каждого участника, доска (флип-чарт), маркеры.

Ход игры

Каждый участник получает рабочий бланк.

Задание – индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 минут.

– вспомните прошедший день, неделю, месяц... Что происходило с вами в этот период, какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал? Иными словами – попытайтесь определить, в каком из «окон» вы находились чаще, в каком – реже? В чем причина?

Рабочий бланк	
Сердитый Возмущенный Гневный Раздраженный	Счастливый Энергичный Радостный Удовлетворенный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный Возбужденный	Грустный Печальный Одинокий Подавленный

Как вы чувствуют себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный, приятный, желаемый?

Тренер во время самостоятельной работы группы готовит на доске такой же рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу.

Итоги игры

После окончания индивидуальной работы тренер приглашает желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

Это упражнение прекрасно выводит нас на разговор о стереотипном поведении, о типичных эмоциях, «запрещенных» чувствах, о темпераменте, о текущих проблемах, перспективах, задачах...

При работе в технике психодрамы таким способом можно определять протагонистов для психодраматической сессии. В групповом обсуждении также важно коснуться «хороших» и «плохих» чувств.

Нет «разрешенных» и «запрещенных» эмоций, «правильных» и «неправильных». «хорошие» – это те эмоции, которые доставляют мне и окружающим радость, с которыми мне хорошо, приятно и свободно. «плохие» – это те, из-за которых мы испытываем страдания.

Когда мы сердимся, раздражены, испуганы, мы выражаем тем самым неудовольствие... С собой. Я сержусь на сына, который не достаточно самостоятелен, не может найти работу потому, что я не научил его, потому что мое мнение не значимо для него. Я беспокоюсь, тревожусь о предстоящей встрече с начальником, потому что я знаю, что не до конца проработал свой отчет, что эта встреча поставит меня в зависимое, неловкое положение оправдывающегося...

Так мы «выбрасываем свой мусор» на «соседскую территорию»! Пар выпущен, но ситуация нашей жизни реально не изменилась.

Наш гнев может рядиться в разные одежды: моралиста, всегда правого, заботливого друга, судьи, святоши, обиженного... Но при этом он остается с нами и больше всего от таких эмоций и в содержательном, и в формальном плане страдаем мы сами! В саду наших страстей мы самые ревностные садовники! Только нам доступно обихаживать или корчевать растущие в нем деревья. Ведь гнев, раздражение, радость, удивление, тревога – это не сами события, а всегда наша реакция на события!

**Игра 2. «Эмоциональный атлас тела» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 86-88]**

Цели: обнаружить и рассмотреть типичные реакции тела на эмоциональные раздражители; исследовать группу «раздражителей», которые наиболее ярко проявляются в телесных реакциях; понять прямую связь, существующую между нашими эмоциями и их телесным выражением; осознать важность и смысл пословицы «в здоровом теле – здоровый дух» и научиться работе над снятием мышечных напряжений, «телесного панциря»; проверить, насколько индивидуальное и универсальное присутствуют в физиологическом проявлении разнообразных психических состояний, в цветовом восприятии эмоции.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: большой рулон бумаги, который затем будет разрезан на листы длиной 160–180 см каждый (их количество равно количеству участников!), фломастеры, кисточки и краски.

Время: 45–60 минут.

Ход игры

Просим добровольца лечь на расстеленный на полу рулон бумаги. Очерчиваем его контуры. Затем так же делают и все остальные участники: ложатся на большой лист бумаги, кто-то из группы очерчивает его контур.

После того, как этот этап пройден, предлагаем проделать в воображении следующую работу – найти цветовой эквивалент нескольким эмоциональным состояниям. На свободной части своего листа каждый самостоятельно записывает названия нескольких эмоций и состояний:

Страх \_\_\_\_\_

Радость \_\_\_\_\_

Стыд \_\_\_\_\_

Гнев \_\_\_\_\_

Грусть \_\_\_\_\_

Ревность \_\_\_\_\_

Уверенность в себе \_\_\_\_\_

Справа от названия эмоций необходимо написать (и сделать цветовую метку!), с каким цветом ассоциирует каждый эти чувства. Затем участники самостоятельно раскрашивают контуры своих тел, заполняя соответствующим цветом те участки, в которых ярче и чаще всего проявляется конкретная эмоция.

Скажем, если я ощущаю гнев как эмоцию бордового цвета, которая проявляется в спазмах в горле, желудке, в напряжении шеи, усиленном сердцебиении, то именно эти части я раскрашу бордовым цветом.

### Завершение

Обсуждение посвящено пониманию естественной природы наших чувств и той связи, которая существует между телесным и духовным, эмоциями и их «отражением» в нашем теле.

Могут ли чувства быть «правильными» и «неправильными»?

Как научиться умению определять эмоцию, находить место, где она «живет»?

Как наше тело реагирует на эмоции определенного типа?

Что мы можем делать с этим знанием? Как можно добиться регуляции эмоций через телесную регуляцию, умению владеть телом, снимать мышечные зажимы?

Как после этого упражнения видится вам связь между душой и телом?

Беседа с группой о возможностях нейтрализовать нежелательные эмоции. Разговор о мышечном панцире, о «задавленных» эмоциях и опасностях, скрытых в неумении «утилизировать» сильные чувства, освобождаться от них. Проверка того, насколько индивидуальное и универсальное присутствуют в физиологическом проявлении разнообразных психических состояний, в цветовом восприятии эмоции.

## **Практическое занятие 12. Технологии психической саморегуляции**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Теория психической саморегуляции А.О.Прохорова.
2. Стресс и его регуляция.



3. Техника вербализации чувств: возможности использования в профессиональной деятельности.
4. Практики саморегуляции состояний в повседневной жизни.

**Упражнение 1. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 212]**

Цель. Определение сравнительной степени приятности отдельных хроматических цветов.

Материал. 6 наклеенных на отдельные листы черной бумаги цветных бумажек красного, оранжевого, желтого, зеленого, синего и фиолетового цвета размером 7х3 см.

Ход опыта. Опыт проводят в виде группового эксперимента по методу поодиначного предъявления. Испытуемым показывают отдельные цветные бумажки, каждую в течение 2 с. Испытуемые тотчас же, не задумываясь, письменно оценивают (от 1 до 5) степень приятности каждого цвета. Числа имеют следующие значения: 5 – очень приятно, 4 – довольно приятно, 3 – приятно, 2 – в слабой степени приятно, 1 – безразлично.

По окончании опыта устанавливают общее количество баллов, полученных каждым отдельным цветом, и вычисляют его средний арифметический балл. На основании полученных средних арифметических все цвета располагают в порядке убывающей степени их приятности и на разлинованной в клетку бумаге цветными карандашами чертят соответствующий график.

**Упражнение 2. [Практикум по общей психологии / Под ред. А.И. Щербакова. 1979. С. 212]**

Цель. Выявление некоторых особенностей эмоциональной памяти.

Ход опыта. Испытуемым предлагают разделить лист вертикальной чертой пополам. Вверху левой части поставить «+», вверху правой части «-». Вспомнить пережитые за последние две недели события и кратко записать их, разнося по графам: в графу со знаком «+» – приятные события; в графу со знаком «-» – неприятные. Вычислить среднее арифметическое приятных и неприятных воспоминаний для каждого испытуемого.

На основании подсчета сделать вывод о том, что без привнесения особых обстоятельств количество зафиксированных положительных переживаний в студенческом возрасте, как правило, наибольшее по отношению к негативным переживаниям или одинаково с ними.

**Игра 1. «Малый театр эмоций» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 200-201]**

Цели: развить умение пользоваться мимикой для эффективной невербальной коммуникации и передачи переживаемых эмоций; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе общения; способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации на партнере.

Размер группы: оптимально – 12–15 человек, иначе упражнение может затянуться.

Ресурсы: карточки с названиями эмоций.

Время: 10–20 минут.

Ход игры

Группа сидит в кругу.

Задание заключается в том, чтобы передать по кругу невербально – лишь с помощью мимики – заданное ведущим чувство, эмоцию.

Вся группа закрывает глаза.

Первый играющий «получает» от ведущего карточку с названием чувства.

Получив задание, первый игрок решает, как он может передать то же чувство другим способом, касается своего соседа рукой и, когда тот открывает глаза, передает ему мимически свой вариант того же самого чувства.

Так исходная информация передается по кругу с помощью различных выразительных средств. Отыгравшие участники уже не закрывают глаза, они имеют право наблюдать за тем, как трансформируется всякий раз исходное чувство, в каком месте происходит ситуация «испорченного телефона» из-за непонимания...

Пройдя круг, эстафета приходит к ведущему. Нередко за это время «любовь» превратилась в «ненависть», «доброта» – в «безразличие».

После финального аккорда, когда ведущий принимает от последнего участника его версию чувства, а затем сам демонстрирует исходное задание кругу, – происходит обсуждение увиденного. В случае «сбоя» при передаче эмоции группа пробует найти, между кем из игроков и по какой причине произошло «информационное замыкание».

## **Игра 2. «Большой театр эмоций» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 202-203]**

Цели: развить умение пользоваться и жестом, и мимикой, и всем телом для эффективной невербальной коммуникации и передачи переживаемых эмоций; обсудить идеи, относящиеся к закономерностям передачи информации в процессе общения; способствовать созданию атмосферы доброжелательности и концентрации на партнере.

Размер группы: оптимально – 12–15 человек, иначе игра может затянуться.

Ресурсы: карточки с названиями эмоций.

Время: 10–20 минут.

Ход игры

В отличие от большого, существует и малый театр, в котором играющей «площадкой» остается только наше лицо. Напомним, что невербальная, выражаемая мимикой, языком тела или взглядом коммуникация составляет около 60 % нашего сообщения в межличностной коммуникации.

Разбиваем группу на пары.

Каждому участнику раздаем лист, на котором, по возможности крупно, перечислены следующие эмоциональные состояния:

- Ироническое недоверие
- Немое обожание
- Кипящая злость

- Сладкая зависть
- Родительская нежность
- Искреннее сочувствие
- Молчаливый упрек
- Искрящаяся радость
- Благостная лень
- Кокетливая заинтересованность
- Великодушное прощение
- Горькая обида
- Неприкрытый сексуальный интерес
- Напряженное внимание
- Колючая ревность
- Хитрая лесть
- Зубодробительная настойчивость

Задание: в паре поочередно один игрок показывает партнеру эмоциональные состояния из списка, другой пытается точно угадать, о чем идет речь, и называет номер предполагаемого чувства.

Можно после каждого раунда обмениваться впечатлениями, дополнять своими предложениями «показ» товарища. Каждые 5–6 минут ведущий просит игроков сменить партнера, создать новые пары и продолжать игру.

Это несложное классическое упражнение создает хорошую творческую атмосферу в группе, немало развлекает участников, давая, тем не менее, прекрасный материал для тренировки и анализа нашего умения быть убедительными и эффективными в невербальной коммуникации.

Можно предварить это театральное упражнение сообщением некоторых сведений об особенностях данного вида коммуникации с помощью фрагмента из материала м. И. Магуры «что означает мимика лица?».

## **Тема 7. Социально-психологические ресурсы личности**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – текста, посвященному описанию психологического типа/стиля.
2. Анализ научно-популярного текста, посвященного психологическим типам/стилям.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, рекламного ролика, посвященного описанию психологического типа/стиля.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию психологического типа/стиля.
5. Сравнительный анализ объяснения одного и того же психологического типа/стиля «на языке» разных отраслей психологии.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в психоанализе.
2. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в бихевиоризме.
3. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в гештальтпсихологии.
4. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в экзистенциальной психологии.
6. Особенности интерпретации особенностей психологических типов/стилей в позитивной психологии.

## **Практическое занятие 13. Коммуникативная компетентность и коммуникативные техники**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Понятие психотипа в психологии: классика и современность.
2. Классические теории психологических типов: И.П.Павлов, К.Г.Юнг, К.Леонгард, А.Е.Личко и др.
3. Возможности использования экспресс-типологий в профессиональной деятельности менеджера туризма.

### **Упражнение 1. Определение самоконтроля в общении [Комарова А.В., Ситников В.Л., Слотина Т.В. Практикум по психологии общения. 2012. С. 31]**

Тест М. Снайдера позволяет оценить самоконтроль в общении (Рогов Е. И., 1999). Методика содержит 10 утверждений.

Инструкция. Внимательно прочтите 10 предложений. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букву «Н». Данная методика может использоваться для диагностики испытуемых не младше 14 лет.

1. Мне кажется трудным искусство подражать повадкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог «свалить дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Ключ. По 1 баллу начисляется за ответ «Н» на вопросы 1, 5 и 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Все баллы суммируются. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее.

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержаны в своих эмоциональных проявлениях. Принимаете во внимание особенности партнеров по взаимодействию.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Люди с высоким самоконтролем в общении, по М. Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны в проявлении эмоций, открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

**Игра 1. «В твоей руке моя рука...» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 95-96]**

Цели: потренироваться в невербальной коммуникации, новом опыте общения; обсудить в группе важность эффективного жеста; развить сенситивность участников группы; создать предпосылки для

возникновения атмосферы доверия к партнеру, творчества и развития в группе отношения партнерства.

Размер группы: не более 20 участников.

Ресурсы: не требуются.

Время: до 15 минут.

Ход игры

– Я прошу вас встать в два круга лицом друг к другу. Участники внешнего и внутреннего кругов, определите, пожалуйста, свою пару. Подайте друг другу руки. В течение минуты рассмотрите внимательно руки партнера. В чем их особенность? Обратите внимание на их форму, фактуру кожи, температуру.

Рука – мощный инструмент общения. Чтобы убедиться в этом, мы проведем сейчас театральный эксперимент, в котором роль главных актеров будут выполнять ваши руки.

Я буду давать вам задания выразить с помощью рук то или иное чувство, информацию. Проведя в абсолютной тишине раунд со своим партнером из противоположного круга, вы расстанетесь по моему хлопку. Внешний круг делает шаг влево по часовой стрелке, и, таким образом, каждый из вас окажется напротив другого партнера. Итак, мы начинаем.

Первое задание

– Поздороваться с помощью рук самыми разными способами. Ищите дополнительные приспособления. Постарайтесь выйти за рамки привычного рукопожатия. Замечательно! Переход...

Новое задание:

Поспорить руками, поссориться руками, помириться руками, почувствовать руками, посмеяться... Руками, побороться руками, попросить руками, потребовать руками, поблагодарить руками, попрощаться руками

Обсуждение

Насколько легко далось вам выполнение задания?

Какие задания были самыми легкими (сложными) и почему?

С кем было работать проще, а с кем – сложнее? В чем вы видите причину этих отличий?

Руки... Что вы можете сказать об их роли в создании коммуникативной атмосферы, в передаче той или иной информации?



Обсудите в группе важность эффективного жеста.

**Игра 2. «Ты выглядишь сейчас...» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 99-100]**

Цели: помочь тренеру начать разговор о невербальной коммуникации и о том, как мы можем «читать эмоции», понимать физическое состояние партнера, быть «эмпатичными» в общении; провести разминку перед тренировкой навыков приема и передачи невербальных средств общения, кинеситической и проксемической информации, поступающей от собеседника.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: 15–20 минут.

Ход игры

Упражнение, развивающее эмпатию, «приглашающее» самораскрытие и саморефлексию в ответ на полученную «обратную связь» от партнера.

Группа разбивается на пары. В паре каждый из участников вначале получает время на оценку собеседника, обращает внимание на его особенности: внешний вид, поза, язык тела, жестикуляция, мимика.

Затем каждый из собеседников сообщает партнеру свое представление о его внутреннем психофизическом состоянии.

Мне кажется, ты выглядишь сейчас, как человек, который чувствует себя не совсем в своей тарелке...

Я думаю, что у тебя был нелегкий день. Ты выглядишь уставшим...

Судя по твоей открытой и добродушной улыбке, тебе нравится то, что происходит на тренинге...

Я думаю, что тебе не просто сосредоточиться на задании, которое мы получили. Ты кажешься озабоченным, может быть, тебя беспокоит какая-то проблема?..

Мне приятно видеть перед собой оптимистичного и заряженного энергией человека. Это поднимает и мое настроение, приглашает к сотрудничеству, общению...

Важно заранее настроить группу на то, что в оценке партнера не может быть никакой критики, снисходительности, панибратства. Каждому предоставляется возможность попробовать высказать в интеллигентной и ненавязчивой форме свои очень субъективные предположения о состоянии партнера.

На следующем этапе просим отреагировать на предположения собеседника: согласиться или опровергнуть его мнение, поблагодарить за участие, удивиться проницательности и т.д.

После прохождения всего цикла «предположение-ответ» партнеры в паре меняются ролями.

## **Практическое занятие 14. Психологическое воздействие: виды и техники противостояния**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Понятие стиля в психологии: классика и современность.
2. Классические теории психологических стилей: А.Адлер, Г.Олпорт, А.В.Либин, Л.Я.Дорфман и др.
3. Виды стилей: жизненный, когнитивный, коммуникативный, конфликтования, копинг-поведения и др.

### **Игра 1. «Одно из... трех» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 109-111]**

Цели: тренировать подвижность мышления как фактор креативного поведения и адекватной самооценки; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления; создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе.

Размер группы: в идеале – 12–15 человек, но проводить эту игру можно и с группой в 6 человек, и с группой в 30 участников.

Ресурсы: достаточно большая (в соответствии с размером группы) комната.

Время: 15–20 минут для группы в 12–15 человек.

Ход игры

Для проведения игры нужно подготовить площадку: любым способом наметить три условных места. Каждая отметка будет обозначать место для сбора первой, второй или третьей группы.

В ходе игры членам команды каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от трех вариантов ответа на поставленный вопрос:

Если им подходит первый вариант ответа, то игроки занимают место, обозначающее место группы номер один,

Второй ответ – вторая группа,

Третий – соответственный номер и место на площадке.

Условия игры просты. Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически попытаются определить особенности вашей личности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на игровой площадке.

Итак, кто вы:

Фрак, футболка, военная гимнастерка?

(участники обдумывают ответ и разделяются на три группы.

Когда выбор сделан, просим игроков прокомментировать их решение.)

Кто вы:

Ребенок, зрелый человек, пенсионер?

(напоминаем, что речь вовсе не идет о реальном возрасте игрока, а лишь об образе – «душевный возраст» – на сколько лет человек себя ощущает.)

Кто вы:

Деревня, город, столица?

Вода, огонь, земля?

Палатка, квартира, вилла?

Табличка с надписью «посторонним вход воспрещен!», «скоро вернусь...» или «добро пожаловать!»?

«Да», «Возможно», «Нет!»?

Велосипед, мотоцикл, роллс-ройс?

Прошедшее, настоящее, будущее?

Свадебный марш мендельсона, вальс, «мурка»?

Свободный художник, наемный работник, руководитель фирмы?

(опять напоминаем, что речь идет об образе, а не о реальном положении дел.)

### Завершение

Что понравилось, а что нет в игре?

Ответ на какой вопрос был наиболее проблематичным?

На какой вопрос было легче всего ответить и почему?

Удивил ли вас выбор кого-то из ваших товарищей по команде? Поделитесь с этим игроком своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?

Удалось ли вам открыть что-то в самих себе в ходе игры?

Предложите, пожалуйста, свои тройки образов для товарищей по команде.

## **Игра 2. «Почувствовать другого» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 133-134]**

Группа разбивается на пары. Каждому участнику пары присваивается номер – первый или второй.

Смысл игры: в разнообразных вариантах задаваемого ведущим действия попытаться «влезть в шкуру» своего партнера, ощутить физически его ощущения, чтобы попытаться лучше понять и его внутренний мир. То есть – знакомство не через аудиальный канал (говорение и восприятие на слух), а включение двух других репрезентативных систем – кинестетической и визуальной! Понять другого через мир его движений, удобных для него поз...

### Первое задание

Первые номера начинают свободное спонтанное движение по комнате. Важно, чтобы это была характерная для их повседневного обычного состояния ходьба. Вторые номера следят за стилем передвижения первых номеров, пытаясь максимально точно и полно сначала – запомнить, а затем – воспроизвести стиль походки партнеров.

На стадии, когда второй номер готов, он выходит на площадку и демонстрирует товарищу воспринятую им походку.

Первые номера могут не только посмотреть на себя со стороны, но, при необходимости, ввести какие-то уточнения, поправить своих товарищей. Только тогда, когда вариант движения «утвержден автором», то есть первый участник пары признает походку второго похожей на «оригинал», пары могут поменяться ролями.

Теперь свой стиль демонстрирует второй номер, а первый смотрит, впитывает, запоминает, а затем представляет товарищу «воспринятую» им походку.

#### Второе задание

Первые номера занимают любой участок комнаты и садятся в свою самую любимую и удобную позу. Второй номер пары должен усесться рядом, максимально точно повторив расположение тела товарища. («копия» должна быть проверена и утверждена автором, цель считается достигнутой, когда первый номер признает соответствие увиденного «оригиналу».) Сидя в любимой позе товарища, второй участник пары сообщает партнеру, подходит ли ему принятая поза. Чувствует ли он себя в ней настолько же комфортно, как и товарищ. Если нет – почему? Какие группы мышц напряжены, что мешает расслабиться? После обсуждения ощущений наступает третий этап упражнения.

#### Третье задание

Первый номер вспоминает и демонстрирует товарищу стиль его походки.

#### Четвертое задание

Второй номер садится в самую удобную и любимую свою позу, а первый пробует подстроиться рядом. Как и во втором задании, после подстройки идет сначала утверждение, а затем – обсуждение позы: удобна ли она для первого номера.

#### Пятое задание

Вторые номера вспоминают показанные в начале упражнения походки своих товарищей и пытаются максимально точно повторить их. При необходимости первые номера вносят коррективы.

#### Обсуждение пройденных этапов

Как это ощутить себя «другим»?

Что может сказать походка или любимая поза человека о его характере?

Насколько вы практикуете такой способ «знакомства» с другим?

Что помог обнаружить в личности другого кинестетический и визуальный канал? Как это помогло (если помогло) или, наоборот, затруднило ваше с ним общение?

**Упражнение 3. «Берег – море» [Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. 2014. С. 142-143]**

Цели: понятие «границы» в межличностном общении, в группе, в семейных, профессиональных и иных рамках; проверить отношение к границам, правилам, законам; разобраться в том, как мы реагируем на понятие «свобода» и понятие «граница», насколько мы подвержены привычке, прошлому опыту и насколько гибки и готовы к изменениям, чтобы перестроиться и найти адекватную реакцию на изменение ситуации.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: длинная (2,5–3 метра) веревка.

Время: от 10 до 30 минут, зависит от глубины обсуждения упражнения.

Ход упражнения

На середину комнаты приглашаются 5–6 человек. Они выстраиваются в ряд. Ведущий кладет перед ними веревку. Пространство до веревки – это берег. Переступая через веревку, «входим в море».

Ведущий объясняет эти правила группе и просит всех вместе в быстром темпе реагировать на команды.

Море (зашли за веревку).

Берег (вернулись на берег).

Море! (пытаемся сбить с толку, несколько раз повторяем те же условия). Море!

Берег!

Море! (в то время, когда группа зашла за веревку «в море», ведущий быстро выдергивает веревку с игрового поля и продолжает команды):

Берег! Море. Берег. Море...

(часть участников не реагируют на исчезновение веревки и продолжают ходить с берега в море и обратно. Часть – в явной растерянности останавливается и ищет ответа/поддержки у ведущего. Часть застывает «в ступоре» и никак не может разрешить проблему.)

#### Обсуждение упражнения

Каково было вам участвовать в этой игре-эксперименте? Что вы думаете об этой игре?

Вспомните, как вы среагировали (если среагировали!) На изменение ситуации? Для части из вас граница уже перестала быть неким внешним атрибутом (веревкой – в нашем случае), а стала усвоенным внутренним понятием. «память о прошлом», о бывших границах не дала части из вас перестроиться и увидеть, что в своих решениях вы уже совершенно свободны. Ни границы, ни правила, установленные ранее, уже не адекватны новой ситуации! Знакома ли вам такая ситуация в собственном поведении?

Как эта игра помогает нам понять смысл слова «граница» и наше отношение к границам?

Граница – в прямом и в переносном смысле – нужна ли она нам в жизни?

Как проявляются границы в нашей группе, как связано понятие границы с процессом тренинга?

(«границы» в данном случае – это правила, законы поведения, соглашения, личная территория, право на собственное мнение, возможность высказываться или промолчать; организация встречи, опоздания, телефонные разговоры, дискретность происходящего, взаимоотношения в триаде тренер-участник-группа).

## **Тема 8. Конфликтная компетентность**

### **Темы рефератов (презентаций)**

1. Анализ первоисточника – авторского психологического текста, посвященному описанию стратегий и тактик в конфликте.
2. Анализ научно-популярного психологического текста, посвященного описанию стратегий и тактик в конфликте.
3. Анализ фрагмента художественного, научно-популярного фильмов, посвященных описанию стратегий и тактик в конфликте.
4. Анализ статьи из академического журнала по психологии («Вопросы психологии», «Организационная психология», «Психологический журнал», «Психология» и др.), посвященной описанию стратегий и тактик в конфликте.
5. Аннотированный указатель литературы по проблемам стратегий и тактик в конфликте.

### **Вопросы к контрольной работе**

1. Особенности интерпретации стратегий и тактик в конфликте в психоанализе.
2. Особенности интерпретации стратегий и тактик в конфликте в генетической эпистемологии.
3. Особенности интерпретации стратегий и тактик в конфликте в культурно-исторической психологии.
4. Особенности интерпретации стратегий и тактик в конфликте в гуманистической психологии.
5. Особенности интерпретации стратегий и тактик в конфликте в позитивной психологии.

## **Практическое занятие 15. Стратегии и тактики поведения личности в конфликте**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Соперничество: ресурсы и дефициты.
2. Компромисс: ресурсы и дефициты.
3. Приспособление: ресурсы и дефициты.
4. Избегание: ресурсы и дефициты.



## 5. Сотрудничество: ресурсы и дефициты.

**Упражнение 1. Фрустрирующие ситуации в деловых отношениях [Емельянов С.Е. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 35]**

Цели: Закрепление у студентов навыков выявления конфликтных ситуаций в процессе социального взаимодействия в нестандартных деловых ситуациях. Развитие навыков и умений эффективного общения в деловых отношениях.

Порядок проведения игры. Обучаемым выдаются рисунки, на которых изображены два человека. То, что говорит первый человек, написано в квадрате слева. Обучаемые должны записать свои варианты ответа за другого человека.

Затем преподаватель организует обсуждение вариантов ответа.

## **Практическое занятие 16. Конфликт как дефицит психологического ресурса**

### **Вопросы к устному опросу**

1. Конфликт как дефицит когнитивных ресурсов.
2. Конфликт как дефицит ресурсов произвольной саморегуляции.
3. Конфликт как дефицит ресурсов эмоционального интеллекта.
4. Конфликт как дефицит социально-психологических ресурсов.

**Игра 1. «Жалоба» [Емельянов С.Е. Практикум по конфликтологии. 2009. С. 31-33]**

Цели: развитие у студентов умения анализировать конфликт на основе уяснения ими основных конфликтологических понятий; формирование навыков применения простейших методов изучения и оценки конфликтных ситуаций.

Игровая ситуация. Руководство фирмы получило жалобу от одного из сотрудников.

Генеральный директор фирмы назначает рабочую группу для изучения жалобы и выработки предложений для принятия решения. Состав рабочей группы: менеджер по кадрам – руководитель; специалист по связям с общественностью; юрист фирмы.

#### Порядок проведения игры

Подготовительный этап. За одну-две недели студенты получают установку на проведение деловой игры. Им сообщают тему и цель занятия, а также тему деловой игры, ее цель и игровую ситуацию.

Студенты получают указания по самостоятельному изучению литературы и уяснению основных понятий: «конфликт», «структура конфликта», «субъекты конфликта», «предмет конфликта», «образ конфликтной ситуации», «мотивы конфликта», «позиция в конфликте». Кроме того, студентам напоминают, что они должны продемонстрировать в ходе деловой игры умение использовать различные методы изучения и анализа конфликтов: наблюдение, анализ результатов деятельности, беседа, экспертный опрос и др.

#### В ходе игры

1. Учебная группа разбивается на три команды.

Первая команда – руководство фирмы: генеральный директор, заместитель генерального директора по связям с общественностью, финансовый директор.

Вторая команда – рабочая группа по изучению жалобы (состав смотри в пункте «игровая ситуация»).

Третья команда – эксперты (3–5 человек).

Время на распределение ролей – 5 минут.

Примечание. Состав команд может быть определен по желанию студентов.

2. Всем командам выдается жалоба в письменном виде и задание на игру. Первая команда готовится к заслушиванию предложений для принятия решения, выработанных рабочей группой (вторая команда). Вторая команда готовит предложения для принятия решения по жалобе. Третья команда готовится к оценке содержания работы первой и второй команд.

Время на подготовку – 15 минут.

3. Заслушивание предложений для выработки решения по жалобе, принятие решения и оценка содержания работы.

Игровой сценарий. «Генеральный директор» открывает служебное совещание, объявляя его тему, и предоставляет слово для доклада «старшему рабочей группы» по изучению жалобы и выработке предложений для принятия решения (регламент доклада может быть ограничен 10 минутами). После доклада руководящий состав задает вопросы членам рабочей группы (время на вопросы и ответы может быть установлено в пределах 15–20 минут). После ответов на вопросы выслушиваются мнения «заместителя генерального директора по связям с общественностью» и «финансового директора» (на выслушивание мнений может быть выделено 5 минут).

Решение на основе обсуждения принимает «генеральный директор».

Оценка содержания работы. После принятия решения члены экспертной группы выступают с оценкой работы первой и второй команд, а также исполнителей всех ролей. В ходе оценки возможны дискуссии (на оценку экспертов может быть отведено 15–20 минут).

4. Подведение преподавателем итогов игры.

## Список использованной литературы

Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2009. – 384 с.

Кадетская Т.В., Ящишина Ю.Н. Практикум по курсу «Психология»: Учеб. пособие. – Краматорск: ДГМА, 2009. – 84 с.

Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис. – Москва: АСТ, 2014. – 637 с. – (Психология. Высший курс).

Комарова А.В., Ситников В.Л., Слотина Т.В. Практикум по психологии общения: учебное пособие / Комарова А.В., Ситников В.Л., Слотина Т.В. – СПб.: Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2012. – 92 с.

Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. Ин-тов / В.В. Богословский, Т.И. Бочкарева, А.И. Великороднова и др.; Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1979. – 302 с., ил.

*ПРАКТИКУМ*

# **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

*Авторы:*

**Ю.Г. Панюкова, О.Б. Сладкова, А.И. Панюков**

Формат 60x84/16. Усл. печ. лист. 3,49  
Тираж 500 экз. Зак. № 60.

Издано: ООО Альпен-Принт,  
125476, г. Москва, ул. Маршала Бирюзова, 18-25  
Идентификатор субъекта издательского дела № 6044627

Издано в авторской редакции.

ООО Альпен-Принт. Москва, ул. Маршала Бирюзова, 18-25

ISBN 978-5-6047519-1-6

