

**Учреждение образования  
«Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь»**

**Кафедра психологии и педагогики**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Начальник кафедры  
психологии и педагогики  
полковник милиции

**Е.Н.Мисун**

**30.08.2024**

**Регистрационный № 2/18-25-56**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ИЗУЧЕНИЮ  
учебной дисциплины**

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**для специальности переподготовки 9-09-1032-03**

**Практическая психология в сфере правоохранительной деятельности**

**Минск 2024**

**РАЗРАБОТЧИК (АВТОР):**

Н.А. Дубинко, профессор кафедры психологии и педагогики Академии МВД Республики Беларусь, кандидат психологических наук, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

А.А. Урбанович, профессор кафедры психологии и педагогики Академии МВД Республики Беларусь, кандидат исторических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой психологии и педагогики учреждения образования «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (протокол заседания №1 от 30.08.2024).

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Настоящие методические рекомендации составлены в соответствии с учебной программой для специальности переподготовки 9-09-1032-03 «Практическая психология в сфере правоохранительной деятельности»

Цель данных методических рекомендаций – обеспечить теоретическую и практическую подготовку обучаемых и возможность проконтролировать их самостоятельную работу с учебными материалами по учебной дисциплине. Структура методических рекомендаций для обучаемых:

Основная часть:

1. Составление конспекта.

1.1 Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции.

1.2 Рекомендации для обучающихся по предварительной подготовке к лекции (основные понятия, определения, которые должны быть заранее законспектированы по каждой изучаемой теме).

1.3 Рекомендации для обучающихся по непосредственному конспектированию лекции.

1.4 Рекомендации по самостоятельной работе с конспектом лекции (положения, которые необходимо доработать в ходе самостоятельной подготовки).

2. Алгоритм работы на семинарском занятии (практическом занятии).

2.1 Учебные вопросы для изучения на занятии.

2.2 Перечень тем, для подготовки тематических докладов, рефератов, сообщений.

3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу.

4. Литература.

Дополнительная информация.

Выделяются три основные цели психологии личности как дисциплины в деятельности психологов:

1. Поиск новых психологических знаний.

2. Применение психологических знаний для решения практических проблем.

3. Передача психологических знаний.

Основными видами аудиторных занятий по дисциплине являются лекции, семинарские занятия, круглый стол.

Учебная деятельность предполагает большую самостоятельную работу при подготовке к занятиям, при изучении научной литературы. Для успешной организации обучения требуется особенно хорошее учебное оснащение в виде учебных пособий и методических разработок для самостоятельного изучения.

Лекция представляет собой монологическую форму обучения. Традиционными функциями лекции являются: 1) информационная, 2) систематизирующая и 3) разъясняющая. Лекция выполняет (4) стимулирующую и развивающую функцию.

Лекция – особая форма работы с учебным материалом. Цель лектора – донести существо проблемы. Лекция требует работы слушателя, чтобы зафиксировать основные этапы развития мысли, выводы-обобщения. Запись лекции должна начинаться с четкого формулирования темы и плана лекции. Основные понятия, определения и выводы, завершающие рассказ лектора, необходимо записать как можно тщательнее. После лекции, с целью закрепления и углубления знаний, слушатели должны самостоятельно, с помощью предлагаемой в методических рекомендациях литературы, углубить знания по изучаемой теме.

Конспект - это сложная запись содержания исходного текста, которая включает в себя заимствования/цитаты наиболее значимых мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему. Для работы над конспектом необходимо:

- определить структуру исходного материала;
- произвести отбор и последующую запись наиболее существенного
- содержания оригинального текста в соответствии со структурой конспекта;
- запись производить в форме цитат, изложения, близкого к оригиналу;
- проанализировать записи и дополнить их собственными замечаниями;
- сформулировать и записать выводы по каждой из частей оригинального текста, а также общие выводы.

Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме или разделе. В нем сконцентрировано внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения.

Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме 4 теоретических и практических вопросов, формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами. Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой. При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру.

Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана.

Семинарские занятия являются одним из видов учебных занятий, на которых слушатели учатся работать творчески, аргументировать и отстаивать свою позицию, правильно и доходчиво излагать свои мысли перед аудиторией, овладевать ораторским искусством. Семинар – средство углубления, расширения и закрепления знаний, полученных в ходе чтения лекции и самостоятельной работы слушателей, действенная форма контроля усвоения учебного материала. Проведение семинарского занятия предполагается две взаимосвязанные стадии: 1. Подготовка к семинару. 2. Непосредственное проведение семинара.

Первая стадия включает самостоятельную работу слушателя над изучаемой темой семинара. Прежде всего, необходимо выяснить номер темы семинара по расписанию занятий и найти соответствующую тему в планах семинарских занятий, ознакомиться с планом семинара, заданием.

Затем нужно изучить материал, который имеется в конспекте лекций по данной теме, проработать соответствующий раздел в учебных изданиях (ЭУМК) подобранную литературу и нормативные правовые акты. Необходимо отметить, что на семинаре обсуждаются узловые вопросы темы, однако в него возможно включение и таких проблем, которые могли и не быть предметом рассмотрения на лекции.

Самостоятельная работа слушателя перед семинаром – важная составная часть учебного процесса. В ходе подготовки к семинарскому занятию слушателям необходимо обратить внимание на подбор и анализ практических примеров деятельности ОВД. Завершающий этап подготовки к семинару состоит в составлении планов выступления по вопросам семинара. Слушатели должны быть готовы к ответу на каждый из них. Ответы на поставленные вопросы, предложенные задания и задачи, необходимо фиксировать в своем конспекте. Они должны быть четкими, обоснованными, со ссылками на конкретный нормативный правовой акт. Это позволит более оперативно и эффективно включиться в работу семинара и получить

высокую отметку. При необходимости, в соответствии с замечаниями преподавателя (на семинарском занятии), в конспект необходимо вносить дополнения, либо изменения, чтобы получить более полное представление о содержании рассматриваемой проблемы.

К самостоятельной учебной работе относятся самостоятельное чтение учебных пособий, подготовка к лекциям и практическим занятиям, подготовка рефератов, написание эссе. Как формы самостоятельной учебной деятельности они могут быть направлены на:

- 1) расширение и углубление знаний по отдельным темам;
- 2) освоение умений использования этих знаний для решения прикладных задач;
- 3) усвоение умений и навыков научного исследования;
- 4) усвоение умений и навыков практической психолого-педагогической работы;
- 5) развитие умений самопознания и саморазвития.

Самостоятельное чтение учебных пособий, подготовка к лекциям и практическим занятиям обычно занимает не менее 50% времени при изучении дисциплины. Объем знаний, которые необходимо усвоить магистрантам, значительно превышает количество часов, отводимых на аудиторную работу с преподавателем. В связи с этим основной акцент делается на самостоятельном изучении учебного материала. Предварительная самостоятельная подготовка к лекциям и семинарским занятиям значительно повышает их эффективность.

### **Методические рекомендации по работе с литературой**

Умение работать с литературой означает научиться пользоваться источниками осмысленно. Прежде чем приступить к освоению научной литературы (статей, тезисов, монографий и т.д.), рекомендуется чтение учебников, учебных пособий, практикумов. Во время самостоятельной работы слушателям рекомендуется использовать следующие методы:

*метод повторения.* Прочитанный текст заучивается наизусть механически и воспроизводится по памяти. Недостаток этого метода заключается в том, что полученная информация легко забывается;

*метод кодирования.* Прочитанный текст подвергается мысленной обработке информации: комментируются новые данные; оценивается их значение; формулируются вопросы; сопоставляются полученные сведения с ранее известными фактами. Для улучшения обработки информации важно устанавливать осмысленные связи и структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы невозможно без ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – наиболее краткая, доступная и распространенная форма записей содержания исходного источника информации, каркас письменной работы, которая определяет последовательность изложения материала. План представляет собой ряд основных вопросов, которые рассматриваются в источнике. Преимущества плана:

1. позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, и упрощает понимание главных моментов произведения;
2. помогает быстро определить сущность построения прочитанного и, следовательно, гораздо помогает легче ориентироваться в его содержании;
3. позволяет оперативно вспомнить прочитанное;
4. помогает оптимизировать процесс поиска в источнике необходимых фактов, цитат и т. д.

Выписки – небольшие фрагменты текста, которые содержат в себе квинтэссенцию содержания прочитанного. Это более сложная форма записей содержания исходного источника информации - цитаты, заимствованные из источника. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном порядке наиболее важные мысли автора и статистические сведения.

Тезисы представляют собой сжатое изложение содержания изученного материала чаще всего в утвердительной форме. Тезисы необходимы для подготовки всесторонней аргументации письменной работы, а также при подготовке докладов выступлений на конференции.

Отличие тезисов от выписок:

1. более высокая степень концентрации материала;
2. преобладание выводов над общими рассуждениями;
3. запись производится без использования прямого цитирования.

Аннотация - краткое изложение основного содержания исходного источника информации, которое дает о нем обобщенное представление. Пишется она всегда после того, как завершено ознакомление с содержанием исходного источника информации, своими словами и лишь в крайне редких случаях содержит в себе небольшие выдержки оригинального текста.

Резюме – представляет собой краткую оценку изученного содержания источника информации. Базируется на основе выводов, содержащихся в этом источнике. Резюме отличается от аннотации тем, что текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из выводов.

Систематизация изученных источников позволяет добиться повышения эффективности самостоятельного процесса подготовки слушателей.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### **Тема 1. Исторические этапы становления психологии как науки**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часов

#### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Исторические этапы становления психологии как самостоятельной науки.

2. Становление отечественной психологии.

3. Современные психологические школы

#### **2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

##### **Вопросы для семинарского занятия**

1. Экспериментальные исследования в рамках бихевиоризма

2. Роль трудов И. П. Павлова для развития психологической мысли в России.

3. Психологические школы С.Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, А. Р. Лурии.

##### **2.2 Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Представления античных и средневековых философов о душе и сознании.

2. Учение о душе Аристотеля.

3. Основные отрасли психологии.

#### **3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч.).**

Обучающиеся должны изучить и проанализировать следующие вопросы:

1. Представления античных и средневековых философов о душе и сознании.

2. Житейская психология как основа донаучных психологических знаний.

3. Ощущения как результат «взаимодействия атомов души и атомов окружающих вещей». Понятие об «энтелехии».

#### **4. Литература**

##### **Основная:**

Основы психологии и педагогики: курс лекций / под ред. Н.А.Дубинко. - Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2006.- 234с.

1. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

2. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. - 448 с.

### **Дополнительная:**

1. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.
2. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

### **Для самостоятельного изучения**

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.
2. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин.- Минск: ВА РБ, 2003.-154 с.

## **Тема 2. Понятие о психике. Природа и механизмы психических явлений**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Понятие о психике. Природа и механизмы психических явлений.
2. Особенности психического отражения.
3. Сознание как высший уровень психического отражения, понятие бессознательного.

### **2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

#### **Вопросы для семинарского занятия**

1. Сознание как общественный продукт развития личности.
2. Активность как основная характеристика сознания.
3. Неосознаваемые психические явления.

#### **2.2 Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Способы регуляции поведения личности.
2. Структура психических явлений.

3. В ходе проведения практического занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:

1. Структура психических явлений

### **3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч.).**

Обучающиеся должны изучить и проанализировать следующие вопросы:

1. Определение психологии как науки.
2. Принципы общей психологии.
3. Рефлексия и мотивационно-ценностный характер сознания.

### **4. Литература**

### **Основная:**

3. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

4. Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь./ Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко — СПб.: Прайм Еврознак, 2006.— 672 с.

5. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. - 448 с.

6. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2011. – 496 с.

#### **Дополнительная:**

3. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.

4. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.

5. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

#### **Для самостоятельного изучения**

3. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.

4. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин.- Минск: ВА РБ, 2003.

### **Тема 3. Основные понятия психологической теории деятельности**

Лекция – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Круглый стол – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

#### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Основные принципы психологической теории деятельности.

2. Структура деятельности.

3. Неосознаваемые мотивы: эмоции и личностный смысл.

**2. В ходе проведения практического занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:**

1. Социально-психологический анализ собственной деятельности по критерию.

2. Потребности и мотивы деятельности.

3. Основные этапы формирования и развития потребности.

**3. В ходе проведения круглого стола преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями по основным вопросам:**

1. Взаимосвязь и взаимообусловленность психики и деятельности.

2. Специфика деятельности человека.

3. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности (потребности, мотивы, эмоции, личностный смысл).

4. Операционально-технические аспекты деятельности (действия, операции).

Обсуждение сообщений

#### **4. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч.).**

Обучающиеся должны изучить и проанализировать следующие вопросы:

1. Навыки, умения, привычки.
2. Виды деятельности: игра, учение, труд.
3. Внешняя и внутренняя деятельность.

#### **4. Литература**

##### **Основная:**

1. Глуханюк, Н.С. Общая психология: Учебное пособие / Н.С. Глуханюк. - М.: Академия, 2017.- 272с.
- Глуханюк, Н.С. Общая психология / Н.С. Глуханюк. - М.: Academia, 2016. - 608 с.
2. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2019. - 224 с.
3. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2017. - 176 с.
4. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

##### **Дополнительная:**

1. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Соврем, шк., 2009.
2. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.
3. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

##### **Для самостоятельного изучения**

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.
2. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин.- Минск: ВА РБ, 2003.

#### **Тема 4. Методы психологических исследований**

Лекция – 2 часа

Практическое занятие – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Основные группы психологических методов
2. Основные субъективные методы психологии
3. Проективные тесты

2. В ходе проведения **практического занятия** выполняются задания по определению основных методов психологического исследования.

1. Наблюдение, включенное наблюдение
2. Опрос (письменный, устный, свободный).
3. Метод моделирования.

### **3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (бч.).**

Обучающиеся должны изучить и проанализировать следующие вопросы:

Метод беседы и его особенности применения в практике работы в ОВД

1. Методологические принципы психологического исследования.
2. Методики изучения психических явлений.

### **4. Литература**

#### **Основная:**

5. Глуханюк, Н.С. Общая психология: Учебное пособие / Н.С. Глуханюк. - М.: Академия, 2017.- 272с.
- Глуханюк, Н.С. Общая психология / Н.С. Глуханюк. - М.: Academia, 2016. - 608 с.
6. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2019. - 224 с.
7. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2017. - 176 с.
8. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

#### **Дополнительная:**

4. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.
5. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.
6. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

#### **Для самостоятельного изучения**

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.
2. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин. - Минск: ВА РБ, 2003.

## **Тема 5. Психические процессы. Сенсорно-перцептивная деятельность психики**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Психический процесс ощущение: виды, основные свойства и характеристики.

2. Восприятие как сложный перцептивный процесс.

3. Теория восприятия в гештальтпсихологии.

### **2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения **семинарского занятия** преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

#### **Вопросы для семинарского занятия**

1. Классификация ощущений по модальности. Развитие ощущений.

2. Интерорецептивные, проприорецептивные и экстерорецептивные ощущения.

3. Индивидуальные различия в восприятии.

4. Понятие о временных отрезках. Факторы, определяющие особенности восприятия времени.

#### **2.2 Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Восприятие движения и времени.

2. Пороги ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений

3. В ходе проведения **практического занятия** преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:

1. Свойства ощущений: качество, интенсивность, длительность, пространственная локализация.

2. Свойства восприятия, иллюзии восприятия.

Использование диагностических опросников с целью изучения особенностей восприятия

### **3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч.).**

1. Обучающиеся должны изучить и проанализировать следующие вопросы:

2. Генетическая классификация ощущений.

3. Классификация ощущений Б. М. Теплова. Понятие о модальности ощущений.

4. Взаимоотношение целого и части в восприятии.

5. Механизмы ориентации в пространстве.

## **4. Литература**

**Основная:**

9. Глуханюк, Н.С. Общая психология: Учебное пособие / Н.С. Глуханюк. - М.: Академия, 2017.- 272с.  
Глуханюк, Н.С. Общая психология / Н.С. Глуханюк. - М.: Academia, 2016. - 608 с.
10. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2019. - 224 с.
11. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, 2017. - 176 с.
12. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

#### **Дополнительная:**

7. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.
8. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.
9. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

#### **Для самостоятельного изучения**

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.
2. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин.- Минск: ВА РБ, 2003.

### **Тема 6. Психические процессы. Высшие психические функции психики**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

#### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Память как психический процесс
2. Понятие о мышлении как высшем психическом познавательном процессе.
3. Виды воображения.

#### **2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

#### **Вопросы для семинарского занятия**

1. Индивидуальные особенности развития воображения
2. Проблема памяти в гештальтпсихологии. Квазипотребность.

3. Характеристика мыслительной деятельности

4. Эмоциональный интеллект.

## **2.2 Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Речь как средство воздействия на собеседника. Особенности построения речи собеседником.

2. Соотношение мышления и речи.

3. В ходе проведения **практического занятия** преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:

Проведение диагностики по определению уровня развития высших психических функций у испытуемых.

### **3. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (бч.).**

1. Виды и формы мышления: понятийное, образное, наглядно-действенное.

2. Виды умственных операций: индукция, дедукция, анализ, синтез, абстракция, сравнение, обобщение, конкретизация.

3. Теории и концепции, рассматривающие феномен внимания.

4. Характеристика слепопроизвольного внимания.

## **4. Литература**

### **Основная:**

1. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.

2. Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь. / Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко — СПб.: Прайм Еврознак, 2006.— 672 с.

3. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. - 448 с.

4. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2011. – 496 с.

### **Дополнительная:**

1. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.

2. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.

3. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

### **Для самостоятельного изучения**

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.

2. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин. - Минск: ВА РБ, 2003.

## **Тема 7. Эмоциональные и волевые процессы личности**

Лекция – 2 часа  
Семинарское занятие – 2 часа  
Практическое занятия – 2 часа  
Самостоятельная работа – 6 часа

**1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Понятие об эмоциях. Отличие эмоций от чувств.
2. Закономерности формирования высших чувств.
3. Простые и сложные волевые действия.

**2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

**Вопросы для семинарского занятия**

1. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.

2. Распознавание эмоций, основные характеристики эмоций.
3. Основные волевые качества личности и их формирование.

**3. Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Простые и сложные волевые действия.
2. Направленность и сила воли.

4. В ходе проведения практического занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:

1. Специфика психического отражения в эмоциях.
2. Обусловленность эмоций потребностями и ситуацией.
3. Воля и ее значение в организации и регуляции поведения и деятельности.

**5. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч).**

1. Соотношение понятий «эмоции» и «чувства», амбивалентность эмоций
2. Содержание структурных компонентов волевых действий.
3. Соотношение волевого усилия и решительности.
4. Основные этапы развития воли, роль сознательной дисциплины в формировании воли.

**4. Литература**

**Основная:**

1. Резепов, И.Ш. Шпаргалки: общая психология / И.Ш. Резепов. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 288 с.
2. Шадриков, В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилев. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 411с
3. Штейнмец, А.Э. Общая психология: Учебное пособие / А.Э. Штейнмец. - М.: Академия, 2018. - 496 с.

**Дополнительная:**

6. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.

7. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.

8. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

## **Тема 8. Психические состояния и их характеристика**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Деловая игра – 4 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

### **1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Факторы, обуславливающие функциональное состояние и состояние психики.

2. Характеристика психических состояний.

3. Классификация психического стресса, его стадии.

### **2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

#### **Вопросы для семинарского занятия**

1. Эмоциональные состояния.

2. Регуляция и саморегуляция психических состояний.

3. Приемы эмоциональной регуляции.

### **3. Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Регуляция и саморегуляция психических состояний.

2. Синдром эмоционального выгорания.

3. Регуляция эмоциональных состояний сотрудников органов внутренних дел.

4. В ходе проведения практического занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:

1. Развитие умений, установление коммуникативного контакта.

2. Распознавание эмоций.

3. Оказания помощи в острых стрессовых ситуациях.

### **5. Деловая игра**

Цель и задачи:

- знакомство с некоторыми видами проявления эмоций человека;

- овладение навыками «выравнивания» эмоционального состояния своего и партнера;

- понимание механизмов межличностного восприятия людьми друг друга и восприятие самого себя.

Учебные цели занятия:

- развить навык в распознавании эмоций собеседника при общении и взаимодействии в группе;
- проанализировать эффективность своих волевых процессов при действии в нестандартной ситуации;
- совместно обсудить стратегии эффективного взаимодействия в экстремальных ситуациях.

### **5. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч).**

1. Роль центральной нервной системы как механизм управления функциональным состоянием организма.
2. Субъективная и объективная сторона функционального состояния.
3. Личностный принцип регуляции состояний.
4. Основные типы стресса.

### **6. Литература**

#### **Основная:**

7. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.
8. Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь./ Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко — СПб.: Прайм Еврознак, 2006.— 672 с.
9. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. - 448 с.
10. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2011. – 496 с.

#### **Дополнительная:**

9. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ, шк., 2009.
10. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.
11. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

#### **Для самостоятельного изучения**

3. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. - 702 с.
4. Фомин, Ю.А. Курс лекций по «Общей психологии». / Ю.А. Фомин.- Минск: ВА РБ, 2003.

### **Тема 9. Психические свойства личности**

Лекция – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

Практическое занятия – 2 часа

Самостоятельная работа – 6 часа

**1. Учебные вопросы, рассматриваемые на лекции:**

1. Темперамент и типы высшей нервной деятельности
2. Особенности соотношения темперамента и характера
3. Виды способностей уровни их развития

**2. Алгоритм работы на семинарском занятии**

2.1 В ходе проведения семинарского занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями и опрос по основным вопросам:

**Вопросы для семинарского занятия**

1. Конституционные теории темперамента
2. Психологические особенности проявления темперамента по И. П. Павлову
3. Основные этапы развития способностей

**3. Рекомендуемые доклады и тематические выступления:**

1. Особенности соотношения темперамента и характера в деятельности сотрудников органов внутренних дел.
2. Гениальность и одаренность.

**4. В ходе проведения практического занятия преподаватель осуществляет обсуждение со слушателями вопросы:**

Проведение практических упражнений, направленных на формирование умений прогнозировать психологический профиль испытуемого по определению психических свойств.

**5. Вопросы, выносимые на самостоятельную работу (6ч).**

1. Темперамент, учет его особенностей в работе с испытуемым.
2. Соотношение способностей и успешности деятельности.
3. Сенситивные периоды для развития задатков.

**4. Литература**

**Основная:**

11. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.
12. Мещеряков, Б. Г., Зинченко, В. П. Большой психологический словарь. / Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко — СПб.: Прайм Еврознак, 2006.— 672 с.
13. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. - 448 с.
14. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. – Минск: Современ. шк., 2011. – 496 с.

**Дополнительная:**

12. Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учебник / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. - Минск: Современ. шк., 2009.

13. Козубовский, В. М. Общая психология: методология, сознание, деятельность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2003.

14. Нуркова, В.В. Общая психология: Учебник / В.В. Нуркова, Н.Б. Березанская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 524 с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

При подготовке к занятиям рекомендуется использовать материалы, размещенные в электронном учебно-методическом обеспечении самостоятельной работы, а также электронном учебно-методическом комплексе «Общая психология», размещенном в локальной сети Академии МВД Республики Беларусь.

# МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(вопросы к экзамену)

1. Этапы становления психологии как науки.
2. Принципы и методы общей психологии.
3. Понятие психики. Особенности психического отражения.
4. Основные задачи психологии на современном этапе.
5. Понятие бессознательного.
6. Психологическая категория деятельности
7. Взаимосвязь и взаимообусловленность сознания и деятельности.
8. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности.
9. Внимание, его роль в условиях профессиональной деятельности.
10. Общая характеристика ощущений.
11. Восприятие и его свойства.
12. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное.
13. Свойства внимания: устойчивость, избирательность, переключение, концентрация, объем, распределение, колебание, направленность.
14. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание и забывание.
15. Память и способы ее развития в условиях профессиональной деятельности.
16. Виды памяти.
17. Понятие о мышлении как высшем психическом познавательном процессе.
18. Виды мышления: понятийное, образное, наглядно-действенное.
19. Мыслительные операции: индукция, дедукция, анализ, синтез, абстракция, сравнение, обобщение, конкретизация.
20. Мышление и речь.
21. Виды эмоций и их распознавание.
22. Эмоциональные состояния.
23. Регуляция психических состояний.
24. Роль центральной нервной системы как механизм управления функциональным состоянием организма.
25. Стадии стресса, основные типы стресса.
26. Понятие о воле, ее значении в организации и регуляции поведения и деятельности.
27. Темперамент, учет его видов в работе с испытуемым.
28. Темперамент и типы высшей нервной деятельности.
29. Способности и задатки.
30. Способности, навыки, умения.
31. Саморегуляция психических состояний.
32. Характер, типологии и диагностика.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Определите, к какой группе психических явлений, психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относится явление, описанное ниже: сотрудник нередко опаздывает на работу, при этом всегда находится причина для объяснения.

2. Какое из утверждений является верным:

а) эмоции и чувства – одно и то же явление, называемое разными словами;

б) эмоции присущи животным, чувства – человеку;

в) чувства невозможны без участия эмоций;

г) эмоции не могут появиться, если отсутствуют чувства.

3. В психологической литературе существует ряд понятий для обозначения функций, которые выполняют эмоции. Соотнесите функцию и ее определение (описание):

а) экспрессивная

б) сигнальная

в) мобилизационная

г) оценочная

д) регулятивная

ж) коммуникативная

4. Какие из эмоций повышают активность личности, способствуют преодолению трудностей:

а) амбивалентные;

б) астенические;

в) стенические;

г) двойственные.

5. Распределите перечисленные высшие чувства по соответствующим группам: эстетические (1), интеллектуальные (2), моральные (3):

а) гордости за свою страну; б) удивления; в) прекрасного; г) сомнения;

д) верности дружбе; е) нового; ж) комического; з) ясности мысли; и) языка.

6. Сделайте обоснование - какая из эмоций обеспечивает более длительную мотивацию деятельности: а) удивление; б) страх наказания; в) интерес;

г) счастье.

7. Какие из перечисленных эмоций можно признать бесполезными и даже вредными для человека? а) стыд; г) печаль; б) страх; д) горе; в) гнев; е) ни одну из них.

8. Какие эмоции включает триада враждебности (по К. Изарду):

а) стыд, гнев, страх;

б) страх, отвращение, презрение;

в) гнев, отвращение, презрение;

г) стыд, отвращение, страх.

9. Какое из высказываний о счастье не имеет под собой психологической основы:

а) чтобы иметь возможность пережить счастье, надо иметь отдаленную и значимую перспективу;

б) человек испытывает счастье, когда наступает совпадение задуманного и достигнутого или когда момент приближается;

в) счастье не в счастье, а в его достижении;

г) счастье делает людей духовно здоровыми и счастливыми;

д) счастье есть дело судьбы, ума и характера;

е) счастье не в том, чтобы всегда делать то, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

10. Определите, к какой группе психических явлений - психическим процессам, свойствам личности или психическим состояниям - относятся каждое явление, описанное ниже. Дополните каждую группу ещё двумя своими примерами:

утомление, выдержка, воображение, ярость, любовь к Родине, преодоление усталости, запоминание, активность во время урока, эмоциональная неустойчивость, страх, трусость, борьба мотивов.

11. Обоснуйте, какие процессы относят к высшим психическим функциям – восприятие, чувства, интеллект, воображение.

12. Определите, к какой категории эмоциональных явлений относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить?

А. Получив в свои ворота гол, игроки стали неузнаваемы - куда девались их задор и одержимость. (По В. С. Мерлину.)

Б. Во время сдачи экзамена по математике сильный курсант, отличник, не может справиться с простенькой задачей. Говорит, что у него какое-то странное состояние: всё забыл. (По В. С. Мерлину.)

В. Курсант Л. рассказывает, что когда он очень расстроен, то всегда всем начинает говорить грубости. Злоба так захватывает его, что он хочет её вылить на других. Из-за этого возникают ссоры, драки и прочие недоразумения. Позже он жалеет о случившемся и раскаивается. (По В. А. Крутецкому.)

13. По каким признакам можно установить эмоциональное состояние?

А. Добросовестный и прилежный курсант был спрошен преподавателем. В это время в класс вошёл директор училища. Курсант растерялся и сразу замолчал. На наводящие вопросы отвечал сбивчиво. Создалось впечатление, что не знает вопрос. После того, как директор вышел из класса, курсант бойко и уверенно ответил по всему тому материалу, который безуспешно пытался воспроизвести ранее. (По В. С. Мерлину.)

Б. При обучении прыжкам с парашютом некоторые новички не находят в себе сил покинуть борт самолёта. Иных только повторным приказом удаётся заставить сделать шаг за борт самолёта. Страх и волнение не оставляют их и тогда, когда шёлковый купол парашюта раскрывается над

ними, они теряют способность воспринимать происходящее и не могут сделать ни одного разумного действия. Иногда такое состояние не преодолевается и приходится расставаться с мыслью о прыжках. (А. Усков и Н. Мясников. Лётчик-испытатель.)

14. Определите стенические и астенические эмоции.

А. Графиня Ростова после получения известия о гибели сына Пети «лежала на кресле, странно-неловко выпячиваясь, и билась головой о стену... - Наташу!- кричала она, отгалкивая от себя окружающих. - Подите прочь все, неправда! Убили! Ха-ха-ха-ха!...неправда!»(Л. Н. Толстой. Война и мир.)

Б. В условиях нерешённой задачи у испытуемого повысилась двигательная активность. В течение всего опыта он насвистывал, напевал, постукивал по столу пальцами, тёр руки и лицо. Движения, прежде осторожные и точные, стали сильными и размахистыми. Испытуемый стал необыкновенно говорлив: к звуковому сигналу на ошибку отнёсся резко отрицательно. Затруднения высказывал вслух. Работа прерывалась залпами озвученных вздохов: «Ух! Ой, ой, ой!» в конце опыта появилась одышка. Но сознательный контроль не был нарушен. Испытуемый использовал логические выкладки при определении допущенных ошибок. (По В. В. Суворовой.)

3. Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк - впал в состояние стартовой .....

15. Укажите, какая функция воли проявляется в каждой ситуации. Дайте обоснование своего ответа.

А. Человеку страшно хочется пить. Он подходит к водоёму, готов зачерпнуть воды и выпить её. Но ему говорят: «В этом водоёме обнаружен холерный вибрион, имейте это в виду». Человек выливает воду и идёт дальше. (По В. С. Мерлину.)

Б. Во время воздушного боя лётчик получил смертельную рану. В какое-то время он понял, что, если выпустит из рук штурвал самолёта, погибнут все, кто там находится. И вот лётчик продолжает управлять самолётом, благополучно сажает его и тут же бессильно падает на пол кабины. Из самолёта его выносят уже мёртвым. (По Ф. Н. Гоноболину.)

В. В очень жаркий день подросток М. работал на пришкольном участке. Ребята позвали его купаться. Хотя М. выглядел очень усталым и изнурённым, он отказался, объяснив, что решил доводить любое начатое дело до конца. (По В. С. Мерлину.)

16. Определите, какой психический процесс совершенствуется в этой ситуации. Какие конкретно качества воспитываются таким способом:

Тренер А. Гомельский рассказывал о следующем приёме тренировки баскетболистов. Игрокам даётся задание пробежать 1500 метров по стадиону, передавая мяч в парах. Заканчивая дистанцию, игроки настраиваются на

обычный интервал - отдых, но в это время звучит команда тренера: «Ещё один круг! (400метров)» (По Д. Я. Богдановой.).

17. Необходимо закончить следующие предложения. 1. Различают три уровня памяти: ... 2. Сенсорная память функционирует в течение ... 3. Объем кратковременной памяти не позволяет сохранять одновременно более ... 4. Материал запоминается тем лучше, чем он больше ... 5. Длительность хранения информации в долговременной памяти в принципе практически ...

18. Необходимо закончить следующие предложения.

1. Вероятность сохранения информации в долговременной памяти увеличивается в результате ... 2. Три главных процесса памяти – это: ... 3. Существует много факторов забывания. К ним относят: ... 4. Развитие мышления связано с развитием ... 5. Человеческая речь отличается от средств общения животных тем, что с ее помощью можно рассказать не только о текущих событиях, но и о ... 6. Три главные отличительные черты творческого мышления это...

19. Ответьте на вопросы «Верно или неверно?» 1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды. 2. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависят от важности запоминаемого материала. 3. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить. 4. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем его длительное изучение. 4 Память тесно связана с большинством процессов мышления. 5 Долговременная память обладает ограниченной емкостью.

20. Ответьте на вопросы «Верно или неверно?». 1. Кратковременная память обладает емкостью, не превышающей 7 – 9 элементов. 2. Когда интеллектуальный коэффициент превышает 100 баллов, корреляция между интеллектом и творческими способностями исчезает. 3. Творческие личности обладают большой независимостью в суждениях, всегда стремятся объединять данные из различных областей и непостоянны в своих представления о мире. 4. По-видимому, у женщин творческие потенции не меньше, чем у мужчин. 5. В современном определении интеллекта основной упор делается на то, что он наследуется

21. Докажите, какую из перечисленных причин забывания психологи рассматривают наиболее пристально? а) трудности с восприятием информации; б) трудности с обработкой материала в кратковременной памяти; в) трудности с извлечением материала из долговременной памяти; г) трудности с извлечением материала из кратковременной памяти.

22. Проанализируйте, что произошло с Еленой?

Входя в аудиторию, где шел экзамен по математике, Елена очень нервничала. Во рту у нее было сухо, ладони вспотели, а в горле стоял ком. Вдруг она с ужасом поняла, что не может вспомнить ни одной формулы. а)

глобальная амнезия; б) органическая амнезия; в) экзаменационное волнение; г) угасание не востребовавшей информации.

23. Обоснуйте каждое понятие - гениальности, таланту или одаренности соответствуют следующие положения? а) совокупность нескольких способностей, обуславливающих успешную активность человека в широких диапазонах деятельности и общения; б) уникальные способности, наличие которых позволяет получать результаты, являющиеся достижением эпохи; в) высокая способность к конкретным видам деятельности и общения.

24. Укажите, какие из описанных ситуаций подходят в качестве примеров сенсорной, кратковременной и долговременной памяти:

А. Женщина узнает человека, которого встретила накануне на вечеринке. Б. Ребенок ощущает на своем лице дуновение легкого ветерка. В. Пожилой человек вспоминает свое детство. Г. Официантка в кафе принимает заказ на три шницеля, две порции картофеля и пять молочных коктейлей.

25. Каким мнемоническим методом пользовался Цицерон? Древнеримские ораторы никогда не читали свои речи по бумажкам. Они должны были произносить их по памяти. Исторические источники указывают на то, что великий римский оратор Цицерон запоминал свои речи с помощью мнемонических методов. Он прогуливался по своему саду и нумеровал те его части, через которые проходил. Затем связывал каждый вопрос, который хотел осветить в своей речи, с каким-нибудь местом в саду. Когда приходило время выступления, он просто вспоминал прогулку по своему саду и мог блестяще произнести речь наизусть.

26. Опишите три типа планов, которые могли бы помочь Галине эффективнее использовать оставшееся у нее время.

Галина, работающая мать семейства, которая, кроме того, посещает курсы переподготовки по двум предметам. В последнее время она испытывает стресс, поскольку в ближайшие три дня ей необходимо сдать две курсовые работы и два экзамена за семестр.

27. Обоснуйте, как Диана могла бы прямо или косвенно выразить свой гнев или сдержать его.

Диана два месяца, не покладая рук, работала над курсовой работой по психологии. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что она сдана с опозданием на один час. Диана чувствует, как ее лицо багровеет, сердце начинает сильно колотиться.

28. Укажите, какой стратегией персонаж борется со стрессом.

А. Елена попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит. Б. В кафе Даниил и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов, но в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу. В. Начальник крайне низко оценил работу Виктора.

Виктор думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. Он выбрал последний вариант.

29. Проанализируйте и дайте обоснование правильности применения приемов и принципов саморегуляции (сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики).

1 группа приемов: основана на психофизиологической разрядке, освобождении от отрицательных эмоций. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, зевоты, желаний ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (подавлять зевоту, сдерживать слезы и т.д.) как у других, так и у себя. Другой способ – «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, которому вы хотите излить чувства, обуревающие вас. Выговорите все, что вы хотели сказать. Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки

30. Проанализируйте и дайте обоснование правильности применения приемов и принципов саморегуляции (сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики).

Одним из приемов саморегуляции является полный отчет о самом себе, откровенный разговор с самим собой о «наболевшем». Это поможет лучше разобраться в себе, снимет внутреннее противоречие. Идеально, если у вас есть друг, близкий человек, который умеет заинтересованно слушать вас, и которому вы можете высказать все, что вас волнует. Старайтесь открыто выражать и обсуждать с другими возникающие у вас чувства: это рождает доверие к вам и позволяет сохранить добрые отношения даже тогда, когда возникают негативные чувства. Чаще всего мы боимся делать это, испытывая беспокойство по поводу возможной негативной реакции партнера.

31. Охарактеризуйте взаимоотношения между сознанием и бессознательным. Обоснуйте какую роль в этих взаимоотношениях играют механизмы психологической защиты.

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ

### Основная литература

15. Общая психология. Введение в общую психологию : учебное пособие для вузов / Д. А. Донцов, Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, И. В. Огарь ; под научной редакцией Д. А. Донцова, З. В. Луковцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 178 с.

16. Фомин, Ю.А. Основы психологии и педагогики. Практикум / Ю.А. Фомин— Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2021. — 256 с.

### Дополнительная литература

1. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. — Минск: Современ. шк., 2011. — 496 с.

2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 261 с.

3. Маклаков, А. Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г.Маклаков. - Серия «Учебник для вузов». — СПб.: Питер, 2021. — 583 с.

### Литература для самостоятельного изучения

#### К теме 1.

1. Мищенко, Л. В. Общая психология. Задания для самостоятельной работы : учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — С. 123- 135.

2. Фрейд З. Психология бессознательного: [пер. с нем.] / З. Фрейд. - 2-е изд. Москва [и др.] : Питер, 2006. — С. 267-278.

#### К теме 2.

1. Рубинштейн, СЛ. Основы общей психологии / СЛ. Рубинштейн; сост.: А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. - СПб.: Питер, 2002. — С.78-89.

2. Козубовский, В. М. Общая психология: личность: учеб. пособие / В. М. Козубовский. - Минск: Амалфея, 2005. — С.329-339.

3. Основы психологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А.Фурманов [и др.]. — Минск: Современ. шк., 2011. — С.45- 56.

### К теме 3

1. Основные методы сбора данных в психологии : учебное пособие для студентов вузов / под ред. С. А. Капустина. - Москва : Аспект Пресс, 2012. — С.76-92.

2. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 1. Ощущения и восприятие : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — С. 34-50.

### К теме 4

1. Фомин, Ю.А. Основы психологии и педагогики. Практикум / Ю.А. Фомин— Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2021. — С.39-52.

2. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — С. 123-140.

### К теме 5

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский ; [сост., предисл. А. А. Леонтьева]. — Москва : Смысл : Эксмо, 2005. — С.178-195.

2. Гиппенрейтер, Л.Б. Введение в общую психологию : курс лекций / Л.Б. Гиппенрейтер. — Москва: из-во «АСТ», 2018. — С.45-64.

### К теме 6

1. Айсмонтас, Б. Б. Общая психология. Тесты : учебное пособие для вузов / Б. Б. Айсмонтас. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14987-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497143> (дата обращения: 06.04.2024).

2. Узнадзе, Д. Н. Общая психология : [Пер. с груз.] / Д. Н. Узнадзе; Отв. ред. И. В. Имедадзе. - Москва ; СПб. : Смысл : Питер, 2004. — С.342-356.

### К теме 7

1. Кравченко, А. И. Общая психология : учебное пособие. - Москва: Проспект, 2010. — С.89-102.

2. Крысько, В. Г. Общая психология в схемах и комментариях: [учеб. пособие] / В. Г. Крысько. - Москва [и др.]: Питер, 2006. — С.56-78.

### К теме 8

4. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — С. 102-123.

5. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — С.61-76.

#### К теме 9

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — С. 135-154.

2. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. — 3-е изд. — Москва [и др.] : Питер, 2008. — С. 23-45.