

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ, ВОЗРАСТНОЙ И ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
Руководитель ОПОП  
д-р психол. наук, профессор  
Ю.П. Платонов  
«29» мая 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ Ч. 3**

по образовательной программе 37.03.02 Конфликтология  
«Психология конфликтного поведения»

Разработчик: ст. преподаватель Марковская Галина Германовна

Согласовано: зав. кафедрой, д-р психол. наук, профессор Щукина Мария Алексеевна

**Санкт-Петербург**

**2020**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование целостного представления об аффективно-мотивационной сфере личности, укрепление навыков применения общепсихологической теории к анализу внутреннего мира и поведения личности.

**Задачи дисциплины:**

1. Изучить основные подходы к исследованию аффективно-мотивационно-волевой сфере личности.
2. Получить опыт использования соответствующей системы категорий для решения типовых задач профессиональной психологической практики.
3. Провести библиографическую и информационно-поисковую работу по проблемам аффективно-мотивационно-волевой сфере личности с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлением в виде самостоятельной работы в форме научных статей и обзоров.
4. Получить опыт прогнозирования изменений и динамики уровня развития и функционирования аффективно-мотивационно-волевой сфере.
5. Применить знания по психологии аффективно-мотивационно-волевой сфере личности для описания закономерностей функционирования и развития психики.

**Содержание дисциплины:**

Психические состояния

Психология эмоций

Психология мотивации

Воля как высший уровень регуляции.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** – формирование целостного представления об аффективно-мотивационной сфере личности, укрепление навыков применения общепсихологической теории к анализу внутреннего мира и поведения личности.

**Задачи:**

1. Изучить основные подходы к исследованию аффективно-мотивационно-волевой сфере личности.
2. Получить опыт использования соответствующей системы категорий для решения типовых задач профессиональной психологической практики.
3. Провести библиографическую и информационно-поисковую работу по проблемам аффективно-мотивационно-волевой сфере личности с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлением в виде самостоятельной работы в форме научных статей и обзоров.
4. Получить опыт прогнозирования изменений и динамики уровня развития и функционирования аффективно-мотивационно-волевой сфере.
5. Применить знания по психологии аффективно-мотивационно-волевой сфере личности для описания закономерностей функционирования и развития психики.

В случае успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

**знать:**

- систему основных категорий аффективно-мотивационно-волевой сфере личности;
- общие психологические закономерности аффективно-мотивационно-волевой сфере личности;

- основные подходы к исследованию аффективно-мотивационно-волевой сфере личности;

**уметь:**

- ориентироваться в теориях, касающихся аффективно-мотивационно-волевой сферы личности;
- анализировать факторы, способствующие и препятствующие функционированию и развитию аффективно-мотивационно-волевой сферы личности;
- использовать систему категорий, связанной с аффективно-мотивационно-волевой сферой личности для решения типовых задач профессиональной психологической практики;
- проводить информационно-поисковую работу по проблемам аффективно-мотивационно-волевой сферы личности;
- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования аффективно-мотивационно-волевой сферы в норме и при психических отклонениях.

**иметь навыки:**

- изучения научной литературы по проблемам аффективно-мотивационно-волевой сферы личности с целью написания научных статей и обзоров;
- применять знания по психологии аффективно-мотивационно-волевой сферы личности для описания закономерностей функционирования и развития психики.

### 1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

### 1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации\*

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах								
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем						В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (экзамен)
					Всего	Виды учебных занятий						
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
Очная	4	108	144	76	68	64	26	38			20	4
Заочная	4	108	144	124	20	16			16		6	4

\* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

## 1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК-1 - ОК-9; ОПК-1- ОПК-5; ПК-1 - ПК-4, ПК-7, ПК-8, ПК-11 - ПК-14; ВПК-1	- способность обосновывать научную картину мира на основе знаний о современном состоянии естественных, философских и социально-гуманитарных наук (ОПК-3)

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Психические состояния	12	6	6	4
Тема 2. Психология эмоций	22	10	12	6
Тема 3. Психология мотивации	22	8	14	6
Тема 4. Воля как высший уровень регуляции	8	2	6	4
<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>20</b>

#### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Психические состояния	2	-	-	-
Тема 2. Психология эмоций	4	-	-	-
Тема 3. Психология мотивации	6	-	-	-
Тема 4. Воля как высший уровень регуляции	4	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### 2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

#### Тема 1. Психические состояния

Определение психического состояния. Роль и место состояния среди других психических явлений. Сравнительный анализ психических процессов, состояний и свойств. Характеристики психических состояний: непрерывность, степень осознанности, интенсивность, длительность, полярность. Функции состояний. Детерминанты психического состояния.

Классификации психических состояний. Доминирующее и актуальное состояние. Настроение. Критические ситуации внутренней жизни (Ф. Василюк). Стрессовые состояния. Стресс как общий адаптационный синдром. Фазы стресса по Г. Селье. Физиологический и психологический стресс. Информационный и эмоциональный стресс. Оптимальный уровень

стресса. Понятие фрустрации. Адаптивные и дезадаптивные реакции на фрустрацию. Факторы фрустрационной толерантности. Состояние внутреннего конфликта. Состояние внутреннего кризиса.

Психическое состояние и работоспособность. Функциональные состояния. Состояния скуки, апатии, монотонии. Состояние вдохновения. Состояние выгорания. Духовные состояния. Состояния сна-бодрствования. Гипнотическое состояние. Состояния сознания. Патологические состояния. Стенические и астенические состояния. Состояние возбуждения и релаксации. Состояние аффекта. Психические состояния в экстремальных ситуациях.

Настроение. Состояние страха, тревоги и паники. Деструктивные последствия паники. Стадии переживания скорби, состояние горя. Состояние печали и депрессии. Состояние смущения, стыда и вины.

Состояние счастья, радости, удовлетворенности, комфорта. Причины и последствия переживания счастья. Ситуативные эмоции как регулятор деятельности. Эмоции успеха – неуспеха. Проблема устойчивых эмоциональных отношений человека.

Методы оценки психических состояний. Диагностика эмоциональных состояний. Управление гневом. Регуляция страха, тревоги и паники. Методы регуляции состояния счастья, радости, удовлетворенности, комфорта. Коррекция смущения и страха публичных выступлений.

Диагностика стресса и фрустрации. Методы формирования резистентности к стрессу. Пути развития фрустрационной толерантности. Регуляция функциональных состояний. Методы релаксации. Психологическая поддержка при кризисных состояниях.

## **Тема 2. Психология эмоций**

Общая характеристика психологии эмоций. Проблема критерия эмоционального. Психологический, физиологический и экспрессивный компоненты эмоций. Обусловленность эмоций потребностями и ситуацией. Функции эмоций. Биологическая целесообразность эмоций. Эмоции и мотивация.

Развитие представлений об эмоциях в истории психологии. Основные тенденции в интерпретации эмоций, их характеристика. Представление Ч. Дарвина о выражении эмоций. Теория Джемса-Ланге. Современные зарубежные концепции эмоций. Развитие представлений об эмоциях в отечественной психологии. Информационная концепция эмоций П.В. Симонова. Объективные показатели эмоций, их надежность.

Разновидности эмоциональных явлений. Эмоциональный тон ощущений. Эмоции и процессы мотивации. Эмоции как субъективная форма существования потребностей. Эмоции как внутренний регулятор деятельности. Условие возникновения эмоционального процесса. Обусловленность эмоций потребностями и ситуацией.

Биологическая целесообразность эмоций. Условие возникновения эмоционального процесса. Предметность эмоций. Функции эмоций. Функции оценки, побуждения, регуляции, познавательных процессов (закрепления, торможения, слепообразования, предвосхищения, эвристическая), коммуникации, активации.

Динамика эмоций и закономерности протекания эмоционального процесса. Проблема эмоционального целеобразования. Эмоциональные формы поведения.

Базовые эмоции. Эмоциональные реакции и эмоциональные состояния. Отличительные признаки аффекта. Характеристики чувств. Чувство и страсть. Межличностные отношения и чувства. Чувство любви. Эмпатия, ее биологическая и социальная природа.

Страх, тревога и тревожность. Враждебные эмоции и агрессия. Удовольствие, радость и счастье. Роль эмоции интереса в деятельности. Стыд, вина и развитие личности. Печаль. Приспособительное значение переживания горя.

Развитие эмоциональной сферы. Социализация эмоций. Когнитивный компонент эмоций. Роль сознания в развитии эмоциональной сферы. Эмоциональные свойства личности.

Проблема возможности экспериментального исследования эмоций. Экспериментальное изучение эмоциональных состояний.

Выражение эмоций. Данные исследований выражения эмоций в поведении и физиологических функциях человека. Мимические, пантомимические и речевые проявления эмоций. Физиологические показатели эмоций. Проблема надежности различных индикаторов эмоций.

Экспериментальные исследования влияния эмоций на познавательные процессы. Аффекты, их биологическое значение. Отличительные признаки аффекта. Диагностика аффективных следов. Последствия сильных переживаний. Физиологические и психологические аспекты изучения феномена тревожности. Гнев и агрессия.

Аффективные следы. Проблема детекции лжи.

### **Тема 3. Психология мотивации**

Понятие мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Биологическая и социальная мотивация. Формы мотивации. Потребности, влечения, желания, намерения. Склонности, интересы, мечты и ценности. Направленность личности. Онтогенетическое развитие мотивации.

Основные проблемы и понятия психологии мотивации. Потребность как универсальное свойство живых систем и как основа процессов мотивации. Общая организация мотивационной сферы. Историческая природа потребностей человека. Мотив как результат опредмечивания потребностей. Актуальное и потенциальное состояние потребностей. Мотивы и установки. Потребности и эмоции.

Психологический и физиологический аспекты изучения биологической мотивации. Инстинктивное и основанное на научении удовлетворение потребностей; соотношение обеих форм мотивации в филогенетическом развитии и индивидуальном поведении. Разновидности биологических потребностей, их строение. Специфика биологических потребностей человека.

Развитие биологической мотивации в онтогенезе. Поисковая активность как особая фаза развития потребностей. Импринтинг. Обусловливание как механизм опредмечивания биологических потребностей.

Проблема мотивации в психологии деятельности. Опредмечивание потребностей как принцип развития мотивов.

Специфика мотивационной сферы человека. Социальная детерминированность и опосредствованность интеллектом мотивации человека. Особенности опредмечивания потребностей в условиях высших форм психологического отражения. Воспитание как условие мотивационного развития человека.

Основные этапы развития мотивационной сферы человека. Понятия ведущей деятельности и ведущей мотивации. Смена ведущей мотивации и кризисы детского возраста (Д.Б. Эльконин). Механизм «сдвига мотива на цель». Полимотивация деятельности.

Мотивационная сфера личности. Иерархическое строение мотивационной сферы личности. Факторы, определяющие иерархизацию мотивов: осознание собственных возможностей и объективных условий их достижения. Разновидности мотивов человека: актуальные и потенциальные мотивы, предметные и функциональные, смыслообразующие, и мотивы-стимулы. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Проблема осознаваемости мотивов, пути их осознания.

Ситуативное развитие мотивации. Смыслообразование как основа ситуативного развития мотивации. Мотивы и цели деятельности. Экспериментальные исследования целеобразования. Мотивационные процессы и проблема принятия решений.

Разновидности биологических потребностей. Проблема базовых потребностей человека. Соотношение мотивации и воли. Проблема мотивации в психологии деятельности. Мотивы и цели деятельности. Теории научения в работах И.Павлова, Б.Скиннера, А.Бандуры.

Основные подходы к изучению мотивации. Специфика исследования мотивации в бихевиоризме и необихевиоризме, психоанализе, гуманистической психологии: основные понятия, принципы, представления, о механизмах, методы исследования. Специфика исследований мотивации в школе К.Левина: основные понятия и результаты. Уровень притязаний и его исследование. Изучение ситуативных детерминант поведения в когнитивной психологии. Когнитивный диссонанс.

Специфика мотивационной сферы человека. Воспитание как условие мотивационного развития человека. Ситуативное развитие мотивации. Роль установок в ситуативном развитии мотивации. Каузальная атрибуция и мотивация. Влияние мотивации на продуктивность и качество деятельности. Мотивационная сфера личности. Проблема осознаваемости мотивов.

Методы изучения мотивации человека и животных. Проблема базовых потребностей человека. Решение этой проблемы в различных школах и направлениях психологии. Биологическое и социальное в развитии мотивации человека. Потребность в игре, специфика ее проявления у человека. Особенности эстетической и нравственной мотивации труда и учебной деятельности. Изучение в современной экспериментальной психологии мотивов достижения, аффилиации, помощи, власти, агрессии.

Онтогенетическое развитие мотивации. Ситуативные факторы, определяющие актуализацию и побудительную силу мотивов. Проблема взаимодействия мотивов и ситуативных факторов. Каузальная атрибуция и мотивация. Роль установок в ситуативном развитии мотивации. Исследования установок в школе Д.Н.Узнадзе. Различные уровни проявления установок.

Влияние мотивации на продуктивность и качество деятельности. Проблема стресса. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона.

Основные этапы развития мотивационной сферы человека. Механизм "сдвига мотива на цель".

Механизмы и процессы биологической мотивации. Потребность в пище и мотивация пищевого поведения. Потребность в игре, специфика ее проявления у человека. Результаты исследований мотивации труда и учебной деятельности. Эмпирическое изучение мотивов достижения, аффилиации, помощи, власти, агрессии. Мотивация избегания неудачи. Факторы альтруистического поведения. Проблема отклонений в мотивационном развитии человека. Мотивация преступного поведения. Природа агрессии. Мотивация преступного поведения. Мотивация употребления наркотиков. Мотивация исследовательского поведения и креативности.

#### **Тема 4. Воля как высший уровень регуляции**

Понятие воли. Различные подходы к пониманию и исследованию воли. Функции воли в различных подходах. Тенденции в развитии представлений о воле в истории науки. Проблема свободы воли в философии и психологии. Представление о волевом процессе в психологии сознания. Структура волевого акта. Общие ситуации, в которых необходима (или нет) воля. Признаки волевых явлений.



Изучение волевых процессов. Виды волевых процессов. Детерминанты волевых процессов. Исследования саморегуляции и самодетерминации в зарубежной и отечественной психологии.

Понятие произвольного. Произвольность поведения как предпосылка волевой регуляции. Борьба мотивов и принятие решений, проблема выбора. Мотивационный конфликт как условие волевого действия. Волевая регуляция как преобразование (переосмысление) проблемных ситуаций. Общее представление о развитии воли.

Самодетерминация и саморегуляция. Самоконтроль и контроль за действием. Локус контроля. Развитие волевой регуляции в онтогенезе. Воля и личность. Волевые свойства личности, структура волевых качеств. Воспитание и самовоспитание воли.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

##### **ТЕМА: ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ**

**Цель:** студенты должны ориентироваться в основных подходах к описанию психических состояний и уметь применять это знание к анализу функционирования и личности.

**Понятийный аппарат:** Психическое состояние, доминирующее и актуальное состояние, настроение, критическая ситуация внутренней жизни, стресс, фрустрация, внутренний конфликт, внутренний кризис, функциональные состояния, состояния скуки, апатии, монотонии, состояние вдохновения, состояние выгорания, состояния сна и бодрствования, гипнотическое состояние, состояния сознания, патологические психические состояния, стенические и астенические состояния, состояние возбуждения и релаксации, состояние аффекта.

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Психические процессы, состояния и свойства.
2. Функции состояния.
3. Детерминанты психического состояния.
4. Характеристики психических состояний.
5. Методы диагностики психических состояний.
6. Регуляция страха, тревоги и паники.
7. Методы регуляции состояния счастья, радости, удовлетворенности, комфорта.
8. Коррекция смущения и страха публичных выступлений.
9. Методы формирования резистентности к стрессу и фрустрационной толерантности.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

##### **ТЕМА: ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ**

**Цель:** студенты должны ориентироваться в основных подходах к описанию эмоций и чувств, а также уметь применять это знание к анализу функционирования и развития личности.

**Понятийный аппарат:** эмоции, чувства, базовые эмоции, пиковые переживания.

**Вопросы для обсуждения**

1. Общая характеристика психологии эмоций. Проблема критерия эмоционального.
2. Представление Ч. Дарвина о выражении эмоций.
3. Теория Джемса-Ланге.
4. Современные зарубежные концепции эмоций.
5. Информационная концепция эмоций П.В.Симонова. Связь эмоций с потребностями и ситуацией.
6. Основные функции эмоций.
7. Виды эмоциональных явлений.
8. Особенности базовых эмоций.
9. Чувства и поведение.
10. Данные исследований выражения эмоций в поведении и физиологических функциях человека. Проблема надежности различных индикаторов эмоций.
11. Аффективные следы. Проблема детекции лжи.

**СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**ТЕМА: ПСИХОЛОГИЯ МОТИВАЦИИ**

**Цель:** студенты должны ориентироваться в основных подходах к описанию мотивации, а также уметь применять это знание к анализу функционирования и развития личности.

**Понятийный аппарат:** мотивация, потребности, цель, намерение, деятельность, мечта, уровень притязаний, направленность личности.

**Вопросы для обсуждения**

1. Биологическая и социальная мотивация.
2. Формы мотивации.
3. Потребности, влечения, желания, намерения.
4. Направленность личности.
5. Онтогенетическое развитие мотивации.
6. Основные этапы развития мотивационной сферы человека.
7. Механизм "сдвига мотива на цель".
8. Ситуативное развитие мотивации.
9. Роль установок в ситуативном развитии мотивации.
10. Каузальная атрибуция и мотивация.
11. Закон Йеркса-Додсона.

12. Потребность в пище и мотивация пищевого поведения.
13. Потребность в игре, специфика ее проявления у человека.
14. Результаты исследований мотивации труда и учебной деятельности.
15. Эмпирическое изучение мотивов достижения, аффилиации, помощи, власти, агрессии.

Мотивация избегания неудачи.

16. Факторы альтруистического поведения.
17. Природа агрессии. Мотивация преступного поведения.
18. Мотивация употребления наркотиков.
19. Мотивация исследовательского поведения и креативности.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

##### **ТЕМА: ВОЛЯ КАК ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ РЕГУЛЯЦИИ**

**Цель:** студенты должны ориентироваться в основных подходах к описанию функционирования и развития воли, а также уметь применять это знание к анализу функционирования и развития личности.

**Понятийный аппарат:** воля, экстернальный и интернальный контроль, контроль за действием, саморегуляция и самодетерминация, самоконтроль.

##### **Вопросы для обсуждения**

1. Различные подходы к пониманию и исследованию воли.
2. Функции воли в различных подходах.
3. Тенденции в развитии представлений о воле в истории науки.
4. Проблема свободы воли в философии и психологии.
5. Структура волевого акта.
6. Признаки волевых явлений.
7. Виды волевых процессов.
8. Детерминанты волевых процессов.
9. Исследования саморегуляции и самодетерминации в зарубежной и отечественной психологии.
10. Понятие произвольного. Произвольность поведения как предпосылка волевой регуляции.
11. Мотивационный конфликт как условие волевого действия.
12. Волевая регуляция как преобразование (переосмысление) проблемных ситуаций.
13. Развитие волевой регуляции в онтогенезе.
14. Воля и личность. Волевые свойства личности, структура волевых качеств.
15. Воспитание и самовоспитание воли.

## 2.4. Описание занятий в интерактивных формах

### Интерактивное занятие к теме 1 «Психические состояния»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется **методика мини-исследований**. Это техника обучения, использующая работу в малых группах для более детальной, творческой проработки отдельных вопросов темы.

Несколько студенческих мини-групп, по 3-5 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в графической или письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

Примеры заданий:

- Разработайте систему вопросов или заданий (не более пяти) для экспресс оценки психического состояния студенческой группы.
- Разработайте систему вопросов или заданий (не более восьми) для того, чтобы оценить опыт переживания критических состояний. Например, «Насколько сильный стресс по 10-балльной шкале вы когда-либо переживали?», «Можно ли сказать, что вы умеете владеть собой в состоянии фрустрации?».

### Интерактивное занятие к теме 2 «Психология эмоций»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется **метод прогнозирования изменений в развитии и функционировании эмоциональной сферы личности**. Это техника обучения, использующая работу в малых группах для более детальной, творческой проработки отдельных вопросов темы.

Несколько студенческих мини-групп, по 3-5 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в графической или письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

Примеры вопросов:

- Возможно ли отсутствие враждебных переживаний у человека? Аргументируйте свой ответ, используя теорию базовых эмоций.
- От чего зависит развитие склонности к прокрастинации? Аргументируйте свой ответ, используя теорию контроля за действием Ю. Куля.

### Интерактивное занятие к теме 3 «Психология мотивации»

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется **методика применения психологической теории к анализу мотивации личности**. Это техника обучения, использующая работу в малых группах для прикладной проработки отдельных вопросов темы.

Несколько студенческих мини-групп, по 2-5 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

Пример вопроса:

- Студентка очень хотела получить оценку «отлично» по предмету. Она упорно трудилась, очень много готовилась. Однако на экзамене почти все забыла и не смогла получить высокую оценку. Как этот негативный результат можно объяснить с позиций закона Йеркса-Додсона?

#### **Интерактивное занятие к теме 4 «Воля как высший уровень регуляции поведения»**

В качестве интерактивной формы проведения занятия используется **методика использования соответствующей системы категорий для решения типовых задач профессиональной психологической практики**. Это техника обучения, использующая работу в малых группах для прикладной проработки отдельных вопросов темы.

Несколько студенческих мини-групп, по 2-3 человек в каждой, получают вопрос, обсуждают его и готовят в письменной форме ответ. Результаты обсуждения презентуются каждой группой и комментируются преподавателем.

Примеры вопросов:

- Можно ли назвать волевым активное поведение очень голодного человека, направленное на то, чтобы поесть?

- Какие категории, характеризующие личность школьника, необходимо употребить при оценке его склонности брать на себя ответственность за собственное здоровье, за успехи и достижения?

### **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

В рамках обучения не планируется приглашение представителей организаций.

### **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Теоретико-методологической основой данного курса выступают исследования в области психологии эмоционально-мотивационной сферы личности.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: психическое состояние, эмоции, чувства, мотивация, потребности, воля.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип культуру-природосообразности;



- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины (диагностика и развитие эмоционального и социального интеллекта в организациях, у школьников и др.).

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Общая психология: часть 3» является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения студентами самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;

- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы студенты должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех студента в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Студентам целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению

#### **Оформление самостоятельной работы:**

1. Титульный лист.

Образец титульного листа (см. ниже).

2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Самостоятельная работа к теме 1. Психические состояния**

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, составьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых, которые внесли значительный вклад в разработку темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в Вашем план-конспекте.

#### **Примерные вопросы для самостоятельной работы по теме 1.**

1. Психические состояния: определение, соотношение с психическими процессами и свойствами.

2. Классификации психических состояний.

3. Теория критических ситуаций внутренней жизни Ф. Василюка.

4. Общее представление о стрессе как общем адаптационном синдроме.

5. Фрустрация и реакции на фрустрацию.

6. Состояние внутреннего конфликта.

7. Состояние внутреннего кризиса.

8. Состояния напряжения и релаксации.

9. Состояние аффекта.

## 10. Управление психическими состояниями.

### **Самостоятельная работа к теме 2. Психология эмоций**

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, составьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых, которые внесли значительный вклад в разработку темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в Вашем план-конспекте.

### **Примерные вопросы для самостоятельной работы по теме 2.**

1. Теории эмоций в зарубежной и отечественной психологии.
2. Теория когнитивного диссонанса.
3. Экспрессия эмоций.
4. Классификация эмоций.
5. Характеристики базовых эмоций.
6. Враждебные эмоции и агрессия.
7. Страх, тревога и тревожность.
8. Этапы и функции переживания горя.
9. Роль радости в жизни человека.
10. Эмпатия, ее природа.
11. Чувства: основные характеристики. Классификация чувств.
12. Физиологические показатели эмоций, и их надежность.
13. Детекция лжи.
14. Состояние счастья. Позитивная психология.

### **Самостоятельная работа к теме 3. Психология мотивации**

*Задание к теме:*

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, составьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых и практиков, которые внесли значительный вклад в разработку темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в план-конспекте.

### **Примерные вопросы для самостоятельной работы по теме 3.**

1. Понятие и уровни мотивации.
2. Психодинамические теории мотивации.
3. Теория мотивации А.Адлера.
4. Теория компенсации А.Адлера.
5. Поведенческие теории мотивации.
6. Виды научения.
7. Классическое и оперантное обусловливание.
8. Дефицитарные и бытийные мотивы.
9. Гуманистические теории мотивации.
10. Потребности. Классификации потребностей.
11. Механизмы развития мотивов.
12. Выученная беспомощность: ее причины и последствия.
13. Уровень притязаний.
14. Мотивы и сознание. Смыслообразующая функция мотивов.
15. Виды мотивационных образований человека.
16. Теория мотивации Макклелланда.
17. Понятие оптимума мотивации
18. Мотивы, цели и намерения: сравнительный анализ.
19. Привычка как форма мотивации.

### **Самостоятельная работа к теме 4. Воля как высший уровень регуляции**

#### Задания к теме:

1. Опираясь на рекомендуемый список литературы и интернет-источники, заслуживающие доверия, составьте краткий план-конспект, отражающий основные положения темы. Приветствуются схемы. Объем – 1-3 стр.

2. Составьте глоссарий, отражающий ключевые понятия темы. 3-5 понятий.

3. Сделайте библиографический список по теме, пользуясь электронным каталогом библиотеки СПбГИПСР.

4. Дайте краткую характеристику профессиональной деятельности ученых и практиков, которые внесли значительный вклад в разработку темы: ФИО, годы жизни, название теории и ее краткая суть, основная публикация, раскрывающая теорию/исследование этого ученого. Объем – 1-2 стр.

5. Составьте 3 открытых вопроса к теме, ответы на которые можно найти в план-конспекте.

#### **Примерные вопросы для самостоятельной работы по теме 4.**

1. Критерии воли. Произвольная и волевая регуляция.
2. Волевые процессы, их виды и детерминанты.
3. Мотивационные конфликты и их осознание. Волевая регуляция поведения.
4. Мотивация и воля.
5. Теории воли.
6. Произвольное и волевое.
7. Воля как высший уровень регуляции.

#### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

### 4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Общая психология» относится рубежный контроль (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по четырехбалльной шкале оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» соответствует высокому уровню теоретических знаний, владения студентом понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи.

Оценка «хорошо» может быть выставлена в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины, но проявил недостаточные умения и навыки в решении профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» соответствует поверхностному владению теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины, недостаточным умениям решать практические задачи.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Психические состояния	ОПК-3
Тема 2. Психология эмоций	ОПК-3
Тема 3. Психология мотивации	ОПК-3
Тема 4. Воля как высший уровень	ОПК-3

### **4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

Текущий контроль проводится в конце каждого практического занятия: активность участия в обсуждении вопросов и наличие обработанных протоколов по методикам с написанными заключениями.

Текущий контроль успеваемости проводится в течение семестра в часы, отведенные для изучения дисциплины, и может осуществляться в следующих формах:

- устного ответа;
- письменного ответа.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по данной дисциплине определяется преподавателем и доводится до сведения студентов на первом занятии по дисциплине.

Рубежный контроль успеваемости проводится либо в середине курса, либо на последних занятиях данного курса (по усмотрению преподавателя).

Содержанием рубежного контроля является проверка знания ключевых терминов дисциплины. Студентам предлагается 30 терминов, отражающих ключевые понятия дисциплины «Общая психология ч.3».

Шкала оценивания результатов рубежного контроля:

70 % – 80 % правильных ответов - оценка «удовлетворительно»

81 % - 90% правильных ответов - оценка «хорошо»

Свыше 91 % правильных ответов – оценка «отлично».

Сроки рубежного контроля определяются графиком учебного процесса компетентностно-ориентированного учебного плана и утверждаются приказом Ректора или уполномоченного им лица. Рубежный контроль проводится в форме контрольной работы.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена в письменной форме. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.



#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

##### **Примерные вопросы к экзамену**

1. Психические состояния: определение, соотношение с психическими процессами и свойствами. Классификации психических состояний.
2. Теория критических ситуаций внутренней жизни Ф. Василюка.
3. Общее представление о стрессе как общем адаптационном синдроме.
4. Фрустрация и реакции на фрустрацию.
5. Состояние внутреннего конфликта. Состояние внутреннего кризиса.
6. Состояния напряжения и релаксации.
7. Состояние аффекта.
8. Управление психическими состояниями.
9. Понятие и функции эмоций.
10. Теории эмоций в зарубежной и отечественной психологии.
11. Теория когнитивного диссонанса.
12. Характеристики базовых эмоций.
13. Враждебные эмоции и агрессия. Фрустрационная теория агрессии Долларда.
14. Страх, тревога и тревожность.
15. Этапы и функции переживания горя.
16. Роль радости в жизни человека.
17. Эмпатия, ее природа.
18. Чувства: основные характеристики. Классификация чувств.
19. Физиологические показатели эмоций, и их надежность. Детекция лжи.
20. Состояние счастья. Позитивная психология.
21. Понятие и уровни мотивации.
22. Психодинамические теории мотивации.
23. Теория мотивации А.Адлера.
24. Теория компенсации А.Адлера.
25. Поведенческие теории мотивации. Классическое и оперантное обусловливание.
26. Виды научения.
27. Дефицитарные и бытийные мотивы.
28. Гуманистические теории мотивации.
29. Потребности. Классификации потребностей.
30. Механизмы развития мотивов.

31. Выученная беспомощность: ее причины и последствия.
32. Уровень притязаний.
33. Мотивы и сознание. Смыслообразующая функция мотивов.
34. Виды мотивационных образований человека.
35. Теория мотивации Макклелланда.
36. Понятие оптимума мотивации
37. Мотивы, цели и намерения: сравнительный анализ.
38. Привычка как форма мотивации.
39. Волевые процессы, их виды и детерминанты.
40. Воля как высший уровень регуляции. Теории воли.

**Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:**

**Тест 1.** Выберите один правильный ответ.

Фаза истощения при стрессе наступает в следствие

- a. личностной незрелости
- b. ограниченности ресурсов организма**
- c. отчаяния

**Тест 2.** Выберите один правильный ответ.

В какой из семей скорее вырастут дети с высокой потребностью в достижениях?

- a. В семье, где родители очень опекают своих детей.
- b. В семье, где родители поощряют в детях самостоятельность.**
- c. В семье, где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей.

**Тест 3.** Выберите один правильный ответ.

Базовые эмоции – это

- A. социализированные эмоции
- B. врожденные эмоции**
- C. основные чувства

**Тест 4.** Выберите один правильный ответ.

Ведущий фактор фрустрации - это

- A. препятствие на пути к достижению цели**
- B. высокий уровень стресса
- C. сложившийся тип реагирования на трудности

**Тест 5.** Выберите один правильный ответ.

Базовой эмоцией по К. Изарду является

А. агрессия

**В. страх**

С. восхищение

### **Типовые практико-ориентированные задания**

#### **Типовое задание 1.**

Исследования Д. МакКлелланда показали, что в подростковом возрасте в процессе психологического тренинга успешно формируется один из основных видов мотивации.

**Какой вид мотивации успешно формируется у подростков в процессе психологического тренинга?**

#### **Типовое задание 2.**

Метод свободных ассоциаций использовался в криминалистике для установления правдивости показаний подозреваемого в качестве первого детектора лжи. Исследования К. Юнга и А.Р. Лурии показали, что время реакции на эмоционально значимые слова и на слова, нейтральные по отношению к преступлению различается.

**В чём состоит различие во времени реакции на эмоционально значимые и на нейтральные слова?**

#### **Типовое задание 3.**

Тест Роршаха, ТАТ, рисуночные тесты, тест незаконченных предложений являются проективными методами. Механизм диагностики в проективных тестах можно объяснить, опираясь на теорию бессознательной мотивации З. Фрейда.

**Объясните этот механизм: почему перечисленные выше тесты называются проективными?**

#### **Типовое задание 4:**

В теории А.Адлера доказывается, что чувство неполноценности как негативное переживание своей ущербности и малоценности нормативно присуще детям, когда они сравнивают себя со взрослыми.

**К чему мотивирует детей такое чувство неполноценности?**

## РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

**Вдохновение** – состояние своеобразного напряжения и подъема духовных сил, творческого волнения человека, ведущее к возникновению или реализации замысла и идеи произведения науки, искусства, техники.

**Внешняя мотивация** – внешний стимул, побуждающий к определенному поведению.

**Внутренний конфликт** – это столкновение мотивов, ценностей и т.д., сопровождающееся острыми отрицательными переживаниями.

**Внутренний кризис** – это длительное состояние невозможности удовлетворить базовые потребности, от которых невозможно отказаться, сопровождающееся потерей смысла и цели жизни.

**Воля** – способность к сознательной самодетерминации и саморегуляции поведения и психических процессов.

**Деятельность** – динамическая система взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа, и реализация опосредствованных им отношений субъекта в предметной действительности.

**Доминирующее психическое состояние** – состояние, обусловленное значимым событием и сохраняющееся в течение нескольких месяцев (отличие от менее продолжительного актуального психического состояния).

**Йеркса-Додсона законы** – установление зависимости качества (продуктивности) выполняемой деятельности от интенсивности (уровня) мотивации.

**Локус контроля** – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний Л. к.) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний Л. к.).

**Мировоззрение** – система взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы, принципы познания и деятельности, ценностные ориентации.

**Митив** – это опредмеченная потребность (А.Н.Леонтьев); это психологическая причина поведения или поступка.

**Мотивация аффилиации** – мотивация быть включенным в группу, иметь отношения с людьми.

**Измерение** – осознанное представление о цели и методах ее достижения.

**Настроение** – эмоциональная составляющая состояния человека.

**Оптимальный уровень стресса** – уровень стресса, поддерживающий высокий уровень энергии и не ведущий к истощению.

**Оптимум мотивации** – уровень мотивации, способствующий максимальному успеху деятельности.

**Потребность** – это нужда в чем-либо.

**Произвольное действие** – преднамеренное действие.

**Психическое состояние** – это целостная характеристика психической деятельности и поведения за определенный период времени.

**Страсть** – сильное, стойкое всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и сил.

**Стресс** – неспецифическая реакция организма на любое воздействие (Г.Селье, 1936); это психофизиологическое состояние крайнего напряжения, имеющего негативные последствия для здоровья человека.

**Тревога** – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

**Уровень притязаний** – статусные претензии личности в значимых для нее видах деятельности или ситуациях; это уровень сложности задач, выбираемых личностью.

**Фрустрация** – психическое состояние, возникающее при невозможности достичь цель (удовлетворить потребность) вследствие объективно непреодолимых (или субъективно так воспринимаемых) трудностей;

это переживание неудачи.

**Цель** – осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека.

**Чувство** – форма переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

**Чувство юмора** – в обычном словоупотреблении способность человека подмечать в явлениях их комические стороны, эмоционально на них откликаясь.

**Эмоции** (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

**Эмпатия** – способность к сопереживанию.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4
<b>Основная литература</b>					
1	Иванников, В.А. Общая психология: учебник для академического бакалавриата /В.А.Иванников.-Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 480 с.- (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-03357-1. - Текст: электронный//ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/432814">https://biblio-online.ru/bcode/432814</a>	+	+	+	+
2	Маклаков, А. Г. Общая психология [Электронный ресурс]:учебник /А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2016. - 583с. - Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344129">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344129</a>	+	+	+	+
3	Нуркова, В.В. Общая психология: учебник для вузов /В.В. Нуркова, Н.Б.Березанская.- 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. -524 с.- (Бакалавр и магистр. Академический курс).-ISBN 978-5-534-02583-5.- Текст: электронный //ЭБС Юрайт[сайт]. – URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/431073">https://biblio-online.ru/bcode/431073</a>	-	-	+	+
<b>Дополнительная литература</b>					
1	Макарова, И.В.Общая психология [Электронный ресурс]: учебное посо-бие для бакалавриата/И.В.Макарова.-М.:Юрайт,2018.- 182 с.-Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/631BVEB0-2F84-441A-A67E-31EBEF3B4240">www.biblio-online.ru/book/631BVEB0-2F84-441A-A67E-31EBEF3B4240</a> .	-	+	+	+
2	Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии[Электронный ресурс]: учебное пособие/С.Л.Рубинштейн.-СПб.:Питер, 2018.-713 с.-Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=21947">https://ibooks.ru/reading.php?productid=21947</a>	-	+	+	+
3	Столяренко, Л. Д. Общая психология [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата /Л.Д.Столяренко, В.Е.Столяренко.- М.:Юрайт, 2018.-355 с. -Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/DD8AF70A-93A8-4BEF-AB94-CD25D5840550">www.biblio-online.ru/book/DD8AF70A-93A8-4BEF-AB94-CD25D5840550</a>	+	-	-	-

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Психологический форум [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://forum.psyinfo.net/>
2. Психосфера [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sfera.infomsk.ru/>
3. Российское Психологическое Общество [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.nsu.ru>, <http://www.psychology.ru/rpo/>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)