

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лужанин Владимир Геннадьевич

Должность: исполняющий обязанности ректора

Дата подписания: 10.02.2022 12:06:02

Уникальный программный ключ: 4f6042f92f26818253a667205646475b03807ac6

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Пермская государственная фармацевтическая академия»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

*Полное наименование кафедры*

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры

Протокол от «11» июня 2020 г.

№ 9

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.18 Психология

*Шифр и полное наименование дисциплины*

**Специальность 33.02.01 Фармация**

**Год набора: 2021**

Составители:

Насонов М.С., к.филос.н,  
доцент кафедры гуманитарных

и социально-экономических дисциплин

Лобанова А.В., ассистент кафедры гуманитарных и

социально-экономических дисциплин

Пермь, 2020 г.

## Раздел 1. Психология как наука. Понятие и структура психики.

### Тема занятия: Объект, предмет и методы психологии. Психика и ее развитие. Сознание и бессознательное.

**Цель занятия:** познакомиться с предметом психологии, её структурой, функциями, методами исследования в психологии.

**Задачи занятия:** показать эволюцию предмета психологии, отличие научной психологии от житейской, познакомить обучающихся с основными понятиями и проблемами психологии, рассмотреть отрасли психологического знания, познакомиться с основными методами получения фактов в психологии, показать роль психологических знаний в работе провизора. Показать связь психических явлений с работой мозга как органа психической деятельности; рассмотреть структуру психики и дать определение понятиям: психические процессы, психические состояния, психические свойства; сформировать понимание сознания как высшего уровня психического отражения и рассмотреть его основные свойства; познакомиться с понятием бессознательного и классификацией неосознаваемых психических фактов.

**Основные понятия:** Психология, психика, психические явления, психологические факты, душа, сознание, поведение, интроспекция, рефлексия, самоанализ, бессознательное, эмпирические и теоретические методы, проекция, проективный метод.

#### Вопросы к занятию

1. Предмет психологии. Понятие психологии как науки.
2. Роль психологических знаний в работе врача (провизора). Особенности психологии как науки.
3. Соотношение житейской и научной психологии.
4. Объект психологии. Психические явления и психические факты.
5. Методы психологии: наблюдение, эксперимент, тесты, личностные вопросники, проективные методы, анкеты, интервью, беседа, анализ продуктов деятельности, биографический метод.
6. История развития научной психологии.
7. Понятие сознания человека в психологии. Сознание и бессознательное.
8. Развитие психики в процессе онтогенеза и филогенеза. Понятие филогенеза. Стадии развития психики. Понятие онтогенеза.
9. Строение, функционирование и свойства нервной системы человека.
10. Связь психики и мозга.
11. Общая характеристика, произвольность, опосредованность психики.
12. Структура психики. Психические процессы, состояния, свойства, образования.
13. Функции психики. Отражение. Регуляция. Построение образа мира.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Что является предметом психологии как науки?
2. Каковы основные функции и проявления психики?
3. Назовите основные этапы развития психологии как науки.
4. Чем отличается научная психология от житейской?
5. Какие методы исследования применяются в психологии?

6. Какая связь существует между психикой и организмом, между психикой и мозгом?
7. Каким образом в жизни мы встречаемся с взаимосвязью психических процессов, состояний и личностных свойств?
8. Какие функции выполняет сознание?
9. Какова структура бессознательного?
10. Какие функции выполняют правое и левое полушарие? Как связана межполушарная асимметрия с творческими способностями человека?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Практическая работа

**Задание 1.** Проведите психологический анализ привычек. Опишите свои привычки. Выберите те, которые являются отрицательными. Проанализируйте: как давно они у вас сложились? Каков механизм, заложенный в этих привычках (подражательный, снимает нервное напряжение)? Можете ли вы отказаться от негативных привычек и что для этого нужно сделать?

**Задание 2.** Прочитайте задания и ответьте на вопросы

1. Братья Стругацкие писали: «Конечно, бытие определяет сознание - это, как правило. Однако, к счастью, часто случается так, что сознание определяет бытие. Иначе мы до сих пор сидели бы в пещерах». Как вы понимаете данное высказывание? Приведите примеры в доказательство тезисов: «бытие определяет сознание», «сознание определяет бытие».

2. Используя знания о структуре личности в психоанализе, объясните поведение ученика: первоклассник, желая лучше выглядеть в глазах учителя и одноклассников, выдал чужую работу (рисунок, поделку) за свою.

3. Объясните явления, встречающиеся в педагогической практике:

- на однообразные замечания учащиеся перестают реагировать;
- ученик теряет у доски, хотя знает материал;
- увлеченный решением задачи, ученик ничего не замечает вокруг;
- после длительного «отдыха» у телевизора школьник долго не может уснуть.

4. Известно, что вес мозга человека колеблется в пределах от 1 до 2 кг, вес мозга кита - 7 кг, слона - 5,5 кг, дельфина - 1,8 кг. Отношение веса мозга к массе тела у человека - 1/45, человекообразных обезьян - 1/100, дельфина - 1/125, слона - 1/600, кита - 1/2000. Но у мыши - 1/40, воробья - 1/25. Есть ли связь между количеством мозгового вещества и степенью психического развития индивидуума?

5. Объясните, почему птица может «высиживать» камень, положенный ей вместо яйца. Каковы основные признаки инстинктивного поведения? Приведите свои примеры инстинктивного поведения животных.

6. Почему сложное поведение муравьев или пчел нельзя назвать трудом? В чем заключены характерные черты труда? Как вы понимаете слова Ф.Энгельса: «Труд создал самого человека»?

#### **Перечень примерной тематики докладов**

1. Предмет, объект и методы психологии.
2. Объект и предмет психологии.
3. Соотношение житейской и научной психологии.
4. Методы психологии.
5. Понятие психики. Структура психики. Функции психики.
6. Сознание в структуре психики, его основные характеристики и свойства.
7. Бессознательное в структуре психики, виды бессознательных процессов.
8. Механизмы психологической защиты.

#### **Тема занятия: Познавательные психические процессы.**

**Цель занятия:** знакомство с познавательными психическими процессами, формирование понимания целостности человеческого сознания.

**Задачи занятия:** рассмотреть познавательные психические процессы, их психофизиологические характеристики, свойства; проанализировать патологические расстройства внимания, памяти, мышления и их связь с работой головного мозга; сформировать представление об индивидуальных особенностях познавательных психических процессов; познакомиться с методиками развития, тренировки памяти, внимания, воображения и методами диагностики интеллекта.

**Основные понятия:** познавательные процессы, перцептивные психические процессы, ощущения, восприятия, мнемонические психические процессы, внимание, представление, память, мышление, воображение, речь, интеллект.

#### **Вопросы к занятию**

1. Ощущения. Общие закономерности ощущений: качество, интенсивность, продолжительность, пространственная локализация. Виды ощущений, их основные характеристики.
2. Восприятия. Основные свойства восприятий: предметность и целостность, константность, избирательность, осмысленность, апперцепция. Классификация восприятий. Расстройства восприятия.
3. Внимание. Психофизиологические характеристики: устойчивость, концентрация, распределение, переключаемость, объем. Свойства внимания. Виды внимания. Управление вниманием.
4. Память. Виды: эмоциональная, двигательная, образная, словесно-логическая, произвольная, произвольная. Формы: сверхкратковременная, кратковременная, долговременная.
5. Процессы: запоминание и его виды, сохранение, узнавание и воспроизведение, забывание и его предупреждение. Развитие и тренировка памяти.
6. Воображение. Виды: активное, пассивное, преднамеренное, непреднамеренное, воссоздающее, творческое. Функции. Способы создания образов: агглютинация, схематизация, типизация. Использование воображения в деятельности человека.

7. Мышление. Мышление как психологический феномен. Виды мышления: эмпирическое и теоретическое, продуктивное и репродуктивное, пространственное. Основные операции: анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование, конкретизация.
8. Культура мышления. Развитие мышления. Нарушения мышления.
9. Мышление и речь. Виды речи. Психологическое строение слова. Этапы порождения речевого высказывания. Понимание речи. Развитие речи. Язык.
10. Интеллект. Оценка уровня интеллекта.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какова природа ощущений?
2. Какие виды ощущений существуют?
3. Чем отличается восприятие от ощущения?
4. Какие нарушения восприятия встречаются?
5. Возможна ли разумная деятельность без внимания? Какие виды и качества внимания проявляются у человека?
6. Какие виды и процессы памяти у вас наиболее эффективны?
7. Что такое мнемонические приёмы?
8. Почему память занимает центральное место в познавательной деятельности человека?
9. Как развивается мышление в онтогенезе?
10. Каковы этапы решения мыслительных задач?
11. Зачем человеку нужно воображение?
12. Какие функции выполняет речь?
13. Какие формы и виды речи применимы в вашей повседневной жизни?
14. Что такое интеллект?
15. Какие методики используются для диагностики уровня интеллекта?

### **Основная литература к теме**

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### **Практическая работа**

**Задание 1.** Выполнить тест «Переключаемость внимания», сделать выводы и предложить программу коррекции

#### **Инструкция:**

На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассмотрите каждую строчку, отыскивая буквы **К** и **Н**. **К** — необходимо зачеркнуть, **Н** — обвести кружком. Задание нужно выполнять быстро и точно. По команде «черта» поставить черту на бланке. Работа начинается по команде психолога. Время работы — 30 с.

Изменить установку: **К** обвести кружком, **Н** — зачеркнуть.

#### **Обработка результатов**

$K_1 = m_1/n_1 \cdot 100\%$  — в первом случае;

$K_2 = m_2/n_2 \cdot 100\%$  — во втором случае,

где  $m$  — количество правильно вычеркнутых букв,  $n$  — количество букв, которые необходимо было вычеркнуть. 90—100 % выполнения задания свидетельствуют о хорошей переключаемости внимания.

А В С Х Е В И Х Н А И С Н Х В Х В К С Н А Н С Е Х В Х Е  
Н А И С Н Н В Х В Н Х И В С Н А В С А В И О В И К Х В А  
И С Н А Х Е К Е Х С Н А К С В Е В А И С Н А С Н К И В К  
Х К Е К Н В И С Н К В Е Х С Н А И С К Е С И К Н С Н Х В  
И Х К А К С А И С Н А И Х К В Е Н В Х В Н Х С В А Н Е К  
Н Х В Е К Н В Х Н В К И В Х К Е А Х И Е И А Е И В Е К Е  
В Е Н К А Х В А К В Х Е И Н Х К Н В Х К И А В Е И Е Н Х  
Х Н Е Х А В Н Х Е А Е Н И Е В К Е А Н И Е В Н К А В Е Н  
Н И К В К Е Х Н А В К И Х Н А Е В К Х Е Н В Х И Н К Е Х  
А В С Х Е В И Х Н А И С Н Х В Х В К С Н А И С Е Х В Х Е  
Н А И С Н Н В Х В Н Х И В С Н А В С А В И О В Н К Х В А  
И С Н А Х Е К Е Х С Н А К С В Е В А И С Н А С Н К И В К  
Х К Е К Н В И С Н К В Е Х С Н А И С К Е С И К Н С Н Х В  
И Х К А К С А И С Н А И Х К В Е Н В Х В Н Х С В А Н Е К  
Н Х В Е К Н В Х Н В К И В Х К Е А Х И Е Н А Е И В Е К Е  
В Е Н К А Х В А К В Х Е И Н Х К Н В Х К И А В Е И Е Н Х

**Задание 2.** Выполнить тест «Память», сделать выводы и предложить программу коррекции

Чтобы правильно оценить возможности своей памяти, ответьте на вопросы этого теста. На каждый вопрос вы можете ответить: никогда – 0; редко – 1; иногда – 2; часто – 3.

1. Трудно ли вам вспоминать последние события?
2. Трудно ли вам следить за действием фильма (телевизионной передачи, книги), потому что вы забыли, что произошло в начале?
3. Случается ли вам, входя в комнату, мучительно вспоминать, зачем, собственно, вы пришли?
4. Бывает ли с вами, что вы забываете о важных для вас запланированных делах: оплатить счет в сбербанке, прийти на встречу?
5. Затрудняется ли вы вспомнить номера телефонов, которыми постоянно пользуетесь?
6. Забываете ли вы иногда фамилию или имя человека, с которым часто общаетесь?
7. Способны ли вы заблудиться в знакомом месте?
8. Вспоминаете ли вы иногда с трудом, куда положили ту или иную нужную вам вещь?
9. Забываете ли вы иногда выключить газ, свет, закрыть входную дверь, когда покидаете квартиру?
10. Случается ли вам несколько раз повторять одно и то же, вызывая недоумение окружающих?
11. Трудно ли вам вспоминать имена популярных людей или названия известных мест?
12. Вы вынуждены все записывать, так как не надеетесь на свою память?
13. Трудно ли вам запоминать новые игры, рецепты?
14. Теряете ли вы вещи?
15. Случается ли с вами, что вы моментально забываете то, что вам только что сказали?

### **А теперь подсчитайте очки.**

Вы набрали 7 очков или меньше. У вас превосходная память. Можно только позавидовать. Но все же не забывайте о диете, которая поддержит вашу память в таком же великолепном состоянии.

Количество очков колеблется между 8 и 15. Внимание: вам не следует расслабляться и пускать дело на самотек. Лучше как следует подкормите свою память и постоянно тренируйте ее, так как в вашем случае она нуждается в основательной подпитке.

Вы набрали 15 очков и больше. Ваша память находится, увы, в плачевном состоянии. Вам следует заняться лечением. Проконсультируйтесь со специалистом и определите причину. Но не паникуйте: память при определенных усилиях восстанавливается.

### **Перечень примерной тематики докладов**

1. Ощущения. Общие закономерности ощущений.
2. Виды ощущений.
3. Восприятия. Основные свойства восприятий.
4. Классификация восприятий.
5. Расстройства восприятия.
6. Внимание и его свойства.
7. Виды внимания. Управление вниманием.
8. Память. Процессы памяти.
9. Виды и формы памяти. Развитие и тренировка памяти.
10. Воображение. Механизмы воображения.
11. Виды воображения. Роль воображения в деятельности человека.
12. Мышление. Основные операции мышления.
13. Виды мышления. Развитие мышления. Нарушения мышления.
14. Мышление, речь и язык. Этапы порождения речевого высказывания.
15. Виды речи.
16. Развитие речи.

### **Тема занятия: Эмоционально-волевые процессы.**

**Цель занятия:** сформировать представление об эмоциях и воле.

**Задачи занятия:** дать общую характеристику эмоциональных психических процессов, познакомиться с основными теориями происхождения эмоций, рассмотреть свойства, функции, индивидуально-психологические особенности проявления эмоций и чувств.

**Основные понятия:** эмоции, чувства, фрустрация, стресс, страх, тревога, апатия, деятельность, импрессивный и экспрессивный компоненты эмоций, эмоциональность, эмоциональная впечатлительность, эмоциогенные ситуации, эмоциональная лабильность, импульсивность, раздражение, настроение, гнев, ужас, интерес, радость, печаль, удивление, страдание, отвращение, презрение, стыд, смущение, воля, волевые качества личности, тревога, апатия, апраксия, гипобулия, гипербулия, ответственность, обязательность, энергичность, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, терпение, спокойствие, смелость, мужество, решительность, настойчивость, негативизм, упрямство.

### **Вопросы к занятию**

1. Понятие и общая характеристика эмоций.
2. Связь эмоций с мотивами, интересами, желаниями.
3. Основные свойства эмоций (субъективный характер, полярность, амбивалентность, фазность). Функции эмоций.
4. Классификация эмоций (аффект, эмоция, чувства, настроения, страсть, стресс). Фундаментальные эмоции.
5. Воля как сознательная организация и саморегуляция личностью своей деятельности. Функции воли.
6. Структура волевых действий (побуждение, исполнительное звено, оценка сделанного).
7. Волевые качества личности (морально-волевые, эмоционально-волевые, собственно-волевые). Сила, устойчивость и широта воли.

### Вопросы для самоконтроля

1. Зачем человеку эмоции? Каковы основные функции чувств и эмоций?
2. Можно ли, наблюдая за поведением человека, точно определить, какие эмоции он испытывает?
3. По каким критериям эмоциональные явления разделяются на аффекты, собственно эмоции, чувства и настроения?
4. Чем отличается стресс от дистресса?
5. Чем отличается тревога от состояний страха?
6. Нужно ли управлять своими эмоциями и как это делать?
7. Какими признаками проявляется эмоциональная неустойчивость?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Практическая работа

**Задание 1.** Изучить эмоциональную направленность личности (опросник Б. Л. Додонова), сделать выводы и предложить программу коррекции

Главным источником наших эмоциональных переживаний являются наши потребности. Удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные состояния, неудовлетворение - отрицательные переживания.

Данный опросник позволяет выявить эмоциональную направленность человека, т.е. от удовлетворения каких потребностей он получает положительные эмоции. Инструкция: при ответе на вопрос ставьте себе количество баллов: «безусловно да» +2 балла; «пожалуй да» +1 балл; «пожалуй нет» -1 балл; «безусловно нет» - 2 балла.

#### Вопросы.

1. Я часто беспокоюсь за близких, друзей и т.д.
2. Испытываю потребность поделиться с другими своими мыслями и переживаниями.

3. Мне очень приятно, когда все на меня обращают внимание.
4. Для меня всегда важно добиться успеха в работе.
5. Я люблю острые ощущения.
6. Я охотно побывал бы в каком-нибудь новом, неизведанном месте.
7. Испытываю большую радость, самостоятельно разрешая трудную проблему.
8. Люблю сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии стихов, музыки и т.д.
9. Предпочитаю простые радости: вкусно поесть, сладко поспать и т.д.
10. Люблю заниматься коллекционированием.
11. Хочу приносить людям радость и счастье.
12. Для меня важно одобрение окружающих.
13. Приятно чувствовать превосходство над соперником.
14. Я увлекаюсь любой работой, которую выполняю.
15. Охотно иду на риск.
16. Иногда мне кажется, что должно произойти что-то необыкновенное.
17. Люблю разбираться в причинах событий, явлений.
18. Я могу прийти в состояние восторга от красоты природы.
19. Люблю состояние свободы и покоя от обязанностей.
20. Радуюсь, когда пополняю свою коллекцию.
21. Я всегда жалею неудачников.
22. Я не смог бы обойтись без друзей.
23. Я могу пойти на многое, чтобы завоевать почет и уважение окружающих.
24. Приятно чувствовать, что день прошел не даром.
25. Я - человек решительный.
26. Люблю все таинственное и необычное.
27. Стремлюсь приводить свои знания в систему.
28. Произведение искусства может тронуть меня до слез.
29. Люблю приятное бездумное времяпрепровождение (например, вечеринки).
30. Люблю делать покупки.
31. Радуюсь, когда кто-то добивается успеха.
32. Среди моих родных есть люди, которых я обожаю.
33. Я самолюбив.
34. Я чувствую радостное возбуждение и духовный подъем, когда работа идет хорошо.
35. Я люблю преодолевать опасности.
36. Иногда меня тянет в даль.
37. Я люблю читать о научных открытиях, поисках и находках.
38. Я испытываю наслаждение, слушая любимую музыку.
39. Я склонен к лени.
40. Люблю рассматривать свою коллекцию.
41. Я стремлюсь помогать людям.
42. Я чувствую большую благодарность людям, которые делают мне приятное.
43. Мне хочется как можно скорее взять реванш при неудачах.
44. Мое настроение поднимается от осознания того, что работа выполнена добросовестно.
45. Азарт, спортивная злость обычно улучшают результаты моей деятельности.
46. Я люблю помечтать.
47. Самое приятное переживание - радость открытия истины, чувство близости решения.

48. Я часто чувствую возвышенность и отрешенность при соприкосновении с прекрасным.
49. Мне бы хотелось жить беззаботно и безмятежно.
50. Я неохотно расстаюсь со своими вещами.

**Ключ: подсчитывается сумма баллов по ответам.**

1. Альтруистическая направленность - человек получает положительные эмоции от бескорыстной помощи людям, умеет порадоваться за успехи другого человека. Подсчитывается сумма баллов по ответам: 1,11,21,31,41. Суммируя, учитывайте, что есть ответы с «плюсами» и «минусами».

2. Коммуникативная - удовлетворение от общения и взаимодействия с другими людьми. Подсчитывается сумма баллов по ответам: 2,12,22,32,42.

3. Направленность на самоутверждение, конкуренцию, успешность: 3,13,23,33,43.

4. Практическая направленность - радость от работы, трудолюбие: 4,14,24,34,44.

5. Пугническая - удовлетворение от преодоления опасности, от риска: 5,15,25,35,45.

6. Романтическая направленность - мечтательность, стремление к возвышенному, необычному, иллюзорному: 6,16,26,36,46.

7. Гностическая направленность - любознательность, интерес к науке, положительные переживания от процесса получения новых знаний, поиска истины и трудностей этого поиска: 7,17,27,37,47.

8. Эстетическая - положительные эмоции от восприятия прекрасного: в природе, искусстве, наука: 8,18,28,38,48.

9. Гедонистическая направленность - любовь к комфорту, покою, беззаботной и удобной жизни: 9,19,29,39,49.

10. Акquisитивная - удовольствие от приобретения, накопления, коллекционирования: 10,20,30,40,50.

Максимальное значение +10 баллов.

Минимальное -10 баллов.

Больше +5 - эмоциональная направленность выражена и является свойством личности.

Первые 4 типа - ведущие.

**Задание 2.** Выполнить тест «Самооценка эмпатических способностей», сделать выводы и предложить программу коррекции

Самооценку человека весьма целостно представляет методика определения способности к эмпатии. Результаты ее применения существенны также для социально-психологической характеристики человека в плане индивидуально-своеобразных возможностей овладения им своей родовой сущностью в конкретных межличностных отношениях.

Эмпатия (как сопереживание), уже по ее определению, предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей вплоть до подражания их действиям. На основе эмпатии человек скорее познает себя и становится способным сочувствовать себе подобным, понимая и предугадывая их состояние. Развитые эмпатические способности свидетельствуют об адекватном жизненном опыте и о возможности самоконтроля по отношению к явлениям агрессивности, фрустрированности и ригидности.

**Инструкция.** Ответьте «да» или «нет» на предлагаемые вопросы:

1. Меня огорчает, когда я вижу, что кто-то чувствует себя одиноко среди людей.

2. Люди преувеличивают восприимчивость животных и их способность чувствовать.

3. Мне неприятно, когда люди открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они всегда себя жалеют.
5. Я тоже начинаю нервничать, если кто-то нервничает рядом со мной.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей или подруг.
8. Иногда песни о любви очень трогают меня.
9. Я очень волнуюсь, если нужно сообщить людям неприятные для них новости.
10. Люди, окружающие меня, сильно влияют на мое настроение.
11. Большинство иностранцев, которых я встречал, казались мне холодными и неэмоциональными.
12. Мне больше нравятся профессии, требующие общения с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, если мои друзья или подруги действуют неверно.
14. Мне нравится видеть, как люди принимают подарки.
15. Одинокие люди часто недоброжелательны.
16. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
17. Слушая некоторые мелодии, я чувствую себя счастливо.
18. Когда я читаю какой-нибудь роман, я так переживаю, как будто все это происходит на самом деле.
19. Я всегда сержусь, если вижу, что с кем-нибудь плохо обращаются.
20. Меня не очень беспокоит даже то, что некоторые люди вокруг меня заплачут.
21. Если мои подруги или друзья начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Когда я бываю в кино, меня удивляет, почему многие зрители всерьез принимают фильмы, плачут и вздыхают.
23. Чужой смех меня не заражает, люди часто смеются вообще бессмысленно.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей по этому поводу меня не волнуют.
25. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Мне тяжело видеть, если люди часто расстраиваются даже из-за пустяков.
27. Я расстраиваюсь при виде страданий животных.
28. Довольно глупо переживать о том, что происходит в книгах.
29. Беспомощность старых людей меня угнетает.
30. Чужие слезы вызывают у меня скорее раздражение, чем сочувствие.
31. Мне нравится переживать за судьбу героев кинофильмов.
32. Иногда я замечаю, что могу отнестись равнодушно к волнениям окружающих.
33. Мне кажется, что маленькие дети чаще всего плачут без всяких причин.

**Обработка результатов.** За каждый ответ ставится 1 балл. Сумма баллов за ответы «да» на вопросы: 1, 5, 7, 8, 9, 10, 12,14, 15,16,17,18 19,25,26,27,29,31; плюс сумма баллов за ответы «нет» на вопросы; 2 3, 4, 6, 11, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33.

$$\text{ЭС} = (\text{сумма «да»} + \text{сумма «нет»}) \times 60/33 + 20.$$

Значения диапазонов определения эмпатических способностей - обычные для принятой нами универсальной шкалы: низкие — 20-30 баллов; средние — 31-45 баллов; высокие — 46 баллов и выше.

### Перечень примерной тематики докладов

1. Понятие эмоций. Эмоциональная и мотивационная сфера.
2. Свойства эмоций. Функции эмоций.
3. Виды эмоций.
4. Эмоциональность как интегральное свойство личности.
5. Понятие и функции воли.
6. Структура волевого акта.
7. Волевые качества личности.
8. Развитие воли

**Тема занятия: Понятие стресса. Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.**

**Цель занятия:** познакомить обучающихся с основными понятиями, описывающими стресс и управление им.

**Задачи занятия:** сформировать представление о стрессе, механизмах психологической защиты, копинг-стратегиях, эмоциональном выгорании и его профилактике.

**Основные понятия:** фрустрация, стресс, страх, тревога, напряжение, резистенция, истощение, механизмы психологической защиты, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание, саморегуляция.

#### **Вопросы к занятию**

1. Понятие «стресс», виды и факторы развития стресса.
2. Механизмы психологической защиты, их классификация и значение в жизни человека.
3. Копинг-стратегии как стратегии совладания со стрессом.
4. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика.
5. Приемы саморегуляции эмоций.
6. Саногенное и патогенное мышление.
7. Стресс-менеджмент и тайм-менеджмент.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что собой представляет стресс человека и каковы факторы его развития?
2. Каким образом проявляется стресс в различных сферах жизни человека?
3. Что собой представляют механизмы психологической защиты? Как в процессе онтогенеза они формируются?
4. Как можно справиться со стрессом?
5. Что такое синдром эмоционального выгорания?
6. Какие приемы саморегуляции вы знаете?

#### **Основная литература к теме**

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

#### **Практическая работа**

**Задание 1.** Выполнить тест «Инвентаризация симптомов стресса» (Т.Иванченко), сделать выводы и предложить программу коррекции

**Вводные замечания**

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

**Инструкция:** прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	ни ко гда	ре дко	ча сто	вс егда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4

10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается общее количество набранных баллов.

**До 30 баллов.** Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

**31-45 баллов.** Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**45-60 баллов.** Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может быть приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Всё утечет как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добить максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов.** Вы живете, как шофёр, который жмёт одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию (источник: Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.; Питер, 2009. – 336 с.)

**Задание 2.** Провести деловую игру «Золушка и Архитектор»

Тема: стратегия целеполагания как основа тайм-менеджмента.

Концепция игры: игра нацелена на активность участников в области постановки собственных целей, задачами участников является предварительное построение идеального образа успешного человека, выявление внешних и внутренних факторов, способствующих успеху, моделирование поведения успешного человека в трудной ситуации, рефлексия собственных качеств и сопоставление их с идеальным образом, личными целями в жизни, долгосрочными планами.

### **Перечень примерной тематики докладов**

1. Понятие «стресс», факторы развития стресса.
2. Стрессовая ситуация в учебной и профессиональной деятельности.
3. Виды стресса.
4. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика.
5. Копинг-стратегии и их роль в совладании со стрессом.
6. Приемы саморегуляции эмоций в стрессовой ситуации.
7. Стресс-менеджмент.
8. Тайм-менеджмент как способ организации времени.

### **Раздел 2. Психология личности.**

**Тема занятия: Проблемы психического здоровья. Влияние личности пациента на возникновение и течение болезни, влияние болезни на психику.**

**Цель занятия:** формирование представления о психическом здоровье, его критериях, мерах профилактики психологических расстройств.

**Задачи занятия:** рассмотреть роль личности и психической травматизации при заболеваниях человека; познакомиться с основными механизмами психологической защиты; выделить психологические аспекты психогигиены и психопрофилактики.

**Основные понятия:** психическое здоровье, норма, патология, пограничные состояния, психопатическое поведение, психопатия, невроз, хроническое соматическое заболевание, внутренняя картина болезни, психогигиена.

### **Вопросы к занятию**

1. Здоровье: понятие и основные подходы к определению.
2. Психологические критерии здоровья.
3. Психогенные заболевания (психозы, психосоматические расстройства, неврозы).
4. Факторы формирования психопатий и неврозов.
5. Психопатическое поведение.
6. Личность в условиях хронического соматического заболевания.
7. Внутренняя картина болезни.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что собой представляет позитивное определение здоровья, данное ВОЗ? Из каких компонентов оно складывается?
2. Что собой представляет понятие «психическое здоровье»? Как соотносятся между собой понятия «психическое здоровье» и «духовное здоровье»?

3. Как дать определение механизмов психологической защиты?
4. Что такое психическая травма, какие разновидности психотравмирующих факторов можно выделить?
5. В чем заключается «психосоматический подход в медицине»?
6. Какие заболевания можно назвать психосоматическими?
7. Как классифицируют типы личностной реакции на болезнь?
8. Каковы особенности внутренней картины болезни у детей и в старческом возрасте?

### **Основная литература к теме**

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

#### **Задание 1. Решите ситуационные задачи**

Определите тип отношения к болезни:

1. Больная 19 лет, студентка, ведет активный образ жизни. Курит, обратилась к врачу с жалобой на продолжительный влажный кашель. Поставлен диагноз – хронический бронхит средней тяжести. После постановки диагноза девушка отрицает его правильность, не лечится, уверена, что скоро все само пройдет, стоит только отказаться от курения.

2. Больной 48 лет, работает руководителем организации. Периодически испытывает боли в области сердца, однако не склонен придавать этому значения. Много времени отдает работе, в силу чего не может посетить кардиолога. Находясь в отпуске, постоянно стремится контролировать рабочий процесс.

### **Перечень примерной тематики докладов**

1. Понятие здоровья.
2. Психическое и психологическое здоровье.
3. Психогенные заболевания и факторы их формирования.
4. Невроз, пограничное расстройство личности и психоз.
5. Психосоматические расстройства.
6. Личность в условиях хронического соматического заболевания.
7. Отношение к болезни и внутренняя картина болезни.
8. Комплаентность пациента как готовность к сотрудничеству с медицинским работником.

**Тема занятия: Темперамент. Характер. Направленность личности. Способности. Профессиональное само определение личности.**

**Цель занятия:** рассмотреть индивидуальные свойства личности: темперамент, характер, способности, познакомиться с основными типологиями темперамента и характера.

**Задачи занятия:** сформировать представление о способностях как проявлении индивидуальности человека, их происхождении и механизмах развития; рассмотреть историческое развитие учения о темпераменте, дать определение темперамента, сферы его проявления, показать основные свойства темперамента; познакомиться с вкладом отечественных ученых

(Павлова И.П., Теплова Б.М., Небылицина В.Д., Мерлина В.С.) в развитие теории темперамента; сформировать представление о характере, его основных типологиях; познакомиться с методами диагностики темперамента и характера.

**Основные понятия:** Личность, темперамент, типы темперамента, характер, акцентуации характера, фрустрация, экстраверсия, интроверсия, способности, задатки, склонности, интересы, одаренность, талант, гениальность, направленность личности.

### Вопросы к занятию

1. Структура личности в представлениях А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, К.К. Платонова.
2. Темперамент. Понятие темперамента. Типология темпераментов в теориях Гиппократ, Галена, Э. Кречмера, У. Шелдона, И.П. Павлова. Свойства темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Характер.
3. Понятие характера. Характер как система отношений. Черты характера.
4. Теории акцентуаций характера К. Леонгарда, А.Е. Личко. Характер и темперамент.
5. Способности. Понятие способностей. Виды способностей. Общие и специальные способности. Уровни развития способностей.
6. Направленность личности. Соотношение понятий «потребность», «мотив», «цель». Потребность. Виды потребностей.
7. Мотивы. Внешние и внутренние мотивы. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.
8. Понятие локуса контроля В. Роттера.

### Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение темпераменту. Что собой представляет тип темперамента?
2. Как взаимодействуют темперамент, деятельность и общение? Каково соотношение темперамента и личности?
3. Что входит в структуру характера? Какую роль в структуре характера играют волевые черты?
4. Как формируется характер? В каком возрастном диапазоне формируются базовые (нравственные и мировоззренческие) основы характера?
5. Какие существуют типологии характеров?
6. Что собой представляют акцентуальные типологии характера?
7. Как взаимодействуют характер и темперамент?
8. Как классифицируются способности человека? Что такое направленность личности?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Практическая работа

**Задание 1.** Выполнить тест Опросник Айзенка, сделать выводы и предложить программу коррекции

**Инструкция:** вам предлагается несколько вопросов.

На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т. к. это не испытание умственных способностей.

Вопросы:

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опоздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

### **Обработка результатов**

**Экстраверсия** — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51. Если сумма баллов равна 0 — 10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15 — 24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11 — 14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам, это нужно.

**Невротизм** — находится количество ответов «да» в »ч вопросах; 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0 — 10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11 — 16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17 — 22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

**Ложь** — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное **количество** баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по результатам строится график.

**Задание 2.** Выполнить тест «Локус-контроль», сделать выводы и предложить программу коррекции

**Основные понятия.** Локализация контроля, или «локус контроля», — это личностное качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям.

Первый вид локуса контроля называется экстернальным, т. е. внешним. Вторым видом назван интернальным, т. е. внутренним. Понятие локуса контроля предложено американским психологом Д. Роттером. Локус контроля является устойчивым свойством индивида, формирующимся в процессе социализации. В этой характеристике отражается активность и самостоятельность личности.

«Экстерналы» считают, что внешние силы, случайность, «судьба» определяют их достижения.

«Интерналы» рассматривают свой успех и неуспех как результат собственных действий. Они берут на себя ответственность за все события своей жизни. Такие люди чаще добиваются успеха.

Далее приведена методика теста-опросника локуса контроля.

### **Инструкция:**

Выберите из каждой пары высказываний одно (и только одно) высказывание, с которым согласны. Отметьте соответствующую ему букву на бланке ответов либо выпишите на листе бумаги, какое высказывание выбрали (например, 4а, 5б, 7а и т. п.).

Вопросы:

1. а) издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей;  
б) в наше время неблагополучие детей в большей степени зависит от того, что родители недостаточно строги с ними.
2. а) многие несчастья в своей жизни люди объясняют невезением;  
б) невезение людей — результат их собственных ошибок.
3. а) большинство недостатков в работе сферы обслуживания связано с тем, что мы плохо с ними боремся;  
б) в ближайшее время улучшить сферу бытового обслуживания почти невозможно.
4. а) к людям относятся так, как они того заслуживают;  
б) к несчастью, достоинства человека часто остаются непризнанными, как бы он ни старался.
5. а) спокойная жизнь студента на факультете зависит от его отношений с руководителем курса;  
б) у добросовестного студента не бывает конфликтов с учебной частью.

6. а) жалобы на то, что преподаватели несправедливы к студентам, редко бывают обоснованными;
- б) большинство студентов не осознают, что их оценки в основном зависят от случайности.
7. а) без везения никто не может преуспеть в жизни
- б) если способный человек немногого добился, значит, он не использовал свои возможности.
8. а) как бы вы ни старались, некоторым людям вы все равно не понравитесь;
- б) люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими.
9. а) наследственность играет главную роль в определении личности;
- б) человека определяет его жизненный опыт.
10. а) из моего опыта следует, что если что-то должно произойти, то это произойдет;
- б) я убедился, что принять решение о выполнении определенного действия лучше, чем положиться на случай.
11. а) студент, который всегда тщательно готовится к занятиям, редко получает несправедливую оценку;
- б) систематические занятия — излишняя трата сил, так как экзамен — это своеобразная лотерея.
12. а) успех приносит усердная работа, он мало связан с везением;
- б) чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте.
13. а) мнение студента будет учтено, если оно будет обосновано;
- б) студенты практически не оказывают влияния на решение деканата.
14. а) что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное;
- б) планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая.
15. а) есть люди, в которых нет ничего хорошего;
- б) что-то хорошее есть в каждом.
16. а) если принято верное решение, то достижение того, что я хочу, мало зависит от обстоятельств;
- б) очень часто мы можем принять решение, гадая на монете.
17. а) кто станет руководителем, часто зависит от того, кому повезет;
- б) нужны специальные способности, чтобы заставить людей выполнять то, что нужно.
18. а) события в мире зависят от сил, которыми мы не можем управлять;
- б) принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать мировые события.
19. а) если в общежитии скучно, значит, студком никуда не годится;
- б) какой будет жизнь в общежитии, зависит от нас самих.
20. а) большинство людей не сознают, до какой степени их жизнь определяется случаем;
- б) не существует такой вещи, как везение.
21. а) человек иногда вправе допустить ошибку;
- б) лучше всего скрыть свои ошибки.
22. а) трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям;
- б) много ли у тебя друзей, зависит от того, что ты за личность.
23. а) неприятности, которые с нами случаются, сбалансированы удачами;

б) большинство несчастных судеб — результат отсутствия способностей при избытке невежества и лени.

24. а) аспирант — это в прошлом способный, трудолюбивый студент;

б) чтобы поступить в аспирантуру, нужны «связи».

25. а) иногда я не могу понять, на основании чего преподаватели ставят оценки;

б) есть прямая зависимость между моим усердием и оценкой.

26. а) хороший лидер ожидает, что каждый в коллективе сам решит, что ему делать;

б) хороший лидер определяет, что в коллективе делать каждому.

27. а) добросовестно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения;

б) большинство великих научных открытий — результат непредсказуемого озарения.

28. а) не раз я чувствовал, что я мало влияю на события, которые со мной случаются;

б) я почти не верю, что везение или удача играют важную роль в моей жизни.

29. а) люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными;

б) не много пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям: если ты им нравишься, то нравишься и так.

30. а) в высшей школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре;

б) занятия спортом — лучшее средство воспитания характера.

31. а) то, что со мной случается,— это мои собственные действия и поступки;

б) иногда мне кажется, что моя жизнь идет сама собой.

32. а) рядовому студенту трудно понять, на основании чего деканат выносит свои решения;

б) чаще всего студенты сами виноваты, если деканат применяет строгие меры.

### Ключ к опроснику

Интернальные альтернативы

26, 3а,4а, 56, 6а, 76, 86,106,11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 176, 186,196, 206, 226, 236, 24а, 256, 27а, 286, 29а, 31а,32б

Экстернальные альтернативы

23,36,46,53,66,73,83,103, 116, 126,136, 146, 166, 17а, 18а, 19а, 20а, 22э, 23а, 246, 25а, 276, 28а, 296, 316323

Маскировочные пункты

1,9, 15,21,26,30

### Анализ и интерпретация результатов тестирования

Показатель субъективной локализации контроля соответствует сумме выбранных испытуемым альтернатив по каждому из видов локуса контроля. Максимальный локус контроля достигает значения **26** (из **32** высказываний вычитается шесть маскировочных пунктов — **1,9,15, 21, 26, 30**). Если, к примеру, внутренний локус контроля оказался равным **26**, то внешний локус контроля в этом случае будет равен нулю. Однако такое значение локуса контроля испытуемый может достичь в крайне редких случаях. В основном показатели локуса контроля испытуемых группируются вокруг средних значений. Так, средний суммарный балл локуса контроля, определенный для большой группы студентов различных вузов Москвы, был равен **14**.

Люди, обладающие интернальным, т. е. внутренним, локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленных целей, склонны к самоанализу, уравновешенны, общительны, доброжелательны и независимы. Организаторские и

коммуникативные качества у них развиты в достаточной степени. Внутренний локус контроля социально одобряем.

Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется наряду с такими чертами характера, как неуверенность в своих способностях, неуравновешенность, стремление отложить реализацию своих намерений на неопределенный срок, тревожность, подозрительность, конфликтность и агрессивность. Организаторские возможности у таких лиц минимальны, способность к общению с людьми понижена.

### **Задание 3.** Прочитайте задачи и ответьте на вопросы

1. Проанализируйте свои черты характера, которые: а) вам помогают в жизни, б) мешают в жизни. Для уточнения позитивного отношения к своим чертам характера закончите фразу: «Черта характера, которой я горжусь, — это \_\_\_\_\_».

2. Выберите из следующего списка слова, относящиеся к темпераменту.: трудолюбие, настойчивость, сознание, неуравновешенность, музыкальность, сообразительность, сензитивность, реактивность, экстраверсия, вспыльчивость, агрессивность, эмоциональность, педантичность, требовательность, принципиальность, быстрое переключение внимания, острота зрения, лень, высокие умственные способности, медлительность, гениальность, сила эмоциональной реакции, богатство мимики, глубина чувств.

3. Знаменитый «Салернский кодекс здоровья» дает описания гиппократовских темпераментов. Проанализируйте с точки зрения современной науки, какие черты темпераментов схвачены верно, а какие являются «беллетристической»:

*Каждый сангвиник всегда весельчак и шутник по натуре. Склонностью он обладает к наукам любым и способен, что б ни случилось, но он не легко распаляется гневом. Влюбчивый, щедрый, веселый, смеющийся, румянолицый. Любящий песни, мясистый, поистине смелый и добрый.*

*Желчь существует, — она необузданным свойственна людям, Всех и во всем превзойти человек подобный стремится; Много он ест, превосходно растет и легко восприимчив, Великодушен и щедр, неизменно стремится к вершинам; Вечно взъерошен, лукав, раздражителен, смел и несдержан, Строен и хитрости полон, сухой он и с ликом шафранным.*

*Флегма лишь скудные силы дает, ширину, малорослость, Жир порождает она и ленивое крови движенье. Сну — не занятьям — свои посвящает флегматик досуги...*

*Только про черную желчь мы еще ничего не сказали.*

*Странных людей порождает она, молчаливых и мрачных.*

*Бодрствует вечно в трудах, и не предан их разум дремоте. Тверды в намерениях, но лишь опасности ждут отовсюду.*

### **Перечень примерной тематики докладов**

1. Понятие индивида, субъекта, личности, индивидуальности.
2. Структура личности.
3. Темперамент. Типы темперамента. Индивидуальный стиль деятельности.
4. Характер. Типы характера. Акцентуации характера.
5. Способности и задатки.
6. Виды и уровни способностей. Интеллект как общая способность.
7. Направленность личности.
8. Профессиональное самоопределение.

### Раздел 3. Психология общения.

**Тема занятия: Общение. Понятие об общении и его структуре. Механизмы общения. Каналы коммуникации.**

**Цель занятия:** сформировать представление об общении как важнейшей потребности здоровой личности, как сложной науке и искусстве; познакомиться с психологическими особенностями делового общения, этическими и психологическими аспектами взаимодействия провизора с пациентами, врачами, коллегами.

**Задачи занятия:** рассмотреть место общения в системе межличностных отношений; выделить три взаимосвязанные стороны общения (коммуникативную, перцептивную и интерактивную); познакомиться со стратегиями, тактиками, видами общения, понятием коммуникативной компетенции, основными условиями эффективного общения; рассмотреть виды и формы делового общения, психологические аспекты деловой беседы, деловых переговоров, деловых совещаний, публичных выступлений, узнать психологические приёмы влияния на партнеров по деловому общению.

**Основные понятия:** Общение, социальная перцепция, идентификация, эмпатия, рефлексия, стереотипизация, коммуникация, вербальные средства общения, внешняя и внутренняя речь, устная и письменная речь, невербальные средства общения: мимика, жесты, позы, походка. Кинесика, просодика, такесика, проксемика. Барьеры в общении, интеракция, трансакция, эго-состояние, «детское Я», «родительское Я», «взрослое Я», заражение, подражание, внушение, убеждение, социальная перцепция, коммуникация, аттракция, каузальная атрибуция, психологический барьер, конфликт, имидж, заражение, внушение, подражание, убеждение.

#### Вопросы к занятию

1. Общение. Понятие об общении и его структуре. Общение как обмен информацией, социальная перцепция, интеракция.
2. Виды общения. Функции общения.
3. Механизмы межгруппового и межличностного общения. Идентификация, эмпатия, децентрация, социальная рефлексия, аттракция, каузальная атрибуция. Социальная стереотипизация.
4. Каналы коммуникации. Вербальная и невербальная коммуникация.
5. Условия эффективного общения.
6. Деловое общение, его виды и формы. Особенности профессионального общения врача и провизора.
7. Деловая беседа как основная форма делового общения. Психологические приёмы влияния на партнера.
8. Психологические аспекты переговорного процесса.
9. Психологические особенности публичного выступления.
10. Азбука общения в аптеке.

#### Вопросы для самоконтроля

1. Каковы особенности коммуникативного поведения персонала в аптечной организации?
2. Какие психологические механизмы помогают человеку познавать и понимать поведение других людей?

3. Какую роль в общении играют невербальные знаковые системы? Какие существуют их основные типы?

4. Каковы критерии эффективности руководства трудовым коллективом?

5. Каковы функции социально-психологических установок?

Какие стили общения существуют? Что собой представляет ритуальный стиль общения?

6. Какие психологические приёмы влияния на партнёра вы знаете?

7. Какие запрещенные приемы ведения деловой беседы вы можете назвать?

8. Как создать благоприятный психологический климат во время деловых переговоров?

9. Каковы невербальные особенности делового общения?

10. Как спорить культурно?

11. Что такое имидж делового человека?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Перечень примерной тематики докладов

1. Конфликты. Психологическое преодоление их в малой группе.
2. Конформное поведение: сущность, проявления, условия формирования.
3. Специфика делового общения.
4. Язык тела.
5. Имидж делового человека.
6. Психологические аспекты в работе провизора.
7. Психология процесса продаж фармацевтических товаров.
8. Особенности профессионального общения медика.
9. Основы профессионального общения. Социально-ролевое общение.
10. Содержание и эффекты межличностного восприятия человека человеком.
11. Средства коммуникации: невербальные средства общения.

### Практическая работа

**Задание 1.** Выполнить тест «Оценка самоконтроля в общении (по Мариону Снайдеру)», сделать выводы и предложить программу коррекции

С помощью этого теста вы можете определить свой уровень контроля при общении с другими людьми. Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них оцените как верное или неверное для себя. Верное - обозначьте буквой **В**, а неверное - буквой **Н**.

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть

на самом деле

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Оценка результатов: по одному баллу начисляется за ответ **Н** на вопросы 1, 5, 7 и за ответ **В** - все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

0-3 балла - низкий коммуникативный контроль, т.е. ваше поведение устойчиво и вы не считаете нужным меняться в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему раскрытию в общении, от чего некоторые считают вас «неудобным» по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - средний коммуникативный контроль. Вы искренны, но несдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Однако считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и можете предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Задание 2.** Провести деловую игру «Рефлексивное слушание».

Тема: общение в профессиональной деятельности провизора.

Концепция игры: игра моделирует профессиональную деятельность провизора, его взаимодействие с пациентом в аптеке. Задачами участников является отработка навыков эффективного общения, рефлексивного слушания при общении с пациентом.

**Тема занятия: Понятие конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Принципы разрешения конфликта.**

**Цель занятия:** познакомить обучающегося с основными понятиями, описывающими конфликт.

**Задачи занятия:** сформировать представление о конфликте, его причинах, структуре, видах, способах разрешения.

**Основные понятия:** противоречие, конфликт, конфликтная ситуация, конфликтоген, стратегии поведения в конфликте, уступка, борьба, избегание, сотрудничество, компромисс.

#### **Вопросы к занятию**

1. Понятие конфликта, его сущность.
2. Структура и процесс развития конфликта.
3. Классификация конфликтов.
4. Виды конфликтов.
5. Социально-психологический климат и конфликты в малых группах.
6. Стратегии поведения в конфликте.
7. Принципы предупреждения и разрешения конфликтов.

### Вопросы для самоконтроля

1. Каковы основные черты межличностного конфликта?
2. Что входит в состав конфликта?
3. Как обычно протекает конфликт? Какие существуют основные виды конфликтов?
4. Каковы критерии эффективности руководства трудовым коллективом?
5. Что такое социально-психологический климат?
6. Какие психологические приёмы влияния на партнёра вы знаете?
7. Какие запрещенные приемы ведения деловой беседы вы можете назвать?
8. Как создать благоприятный психологический климат во время деловых переговоров?
9. Какие стратегии поведения в конфликте вы знаете?
10. Как спорить культурно?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Практическая работа

**Задание 1.** Выполнить тест «Конфликтная ли вы личность», сделать выводы и предложить программу коррекции

Чтобы узнать, конфликтная ли вы личность, воспользуйтесь следующим тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
  - а) не принимаю участия;
  - б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
  - в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?
  - а) нет;
  - б) только если для этого имею веские основания;
  - в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
3. Часто ли спорите с друзьями?
  - а) только если это люди необидчивые;
  - б) лишь по принципиальным вопросам;
  - в) споры - моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
  - а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
  - б) молча возьму солонку;
  - в) не удержусь от замечаний.
5. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...
  - а) с возмущением посмотрю на обидчика;
  - б) сухо сделаю замечание;
  - в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

- а) промолчу;
- б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?

- а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- в) проигрыш надолго испортит настроение.

Каждое «а» - 4 очка; «б» - 2 очка; «в» - 0 очков.

От 20 до 28 очков - вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может, поэтому иногда вас называют приспособленцем.

От 10 до 18 очков - вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к вам уважение.

До 8 очков - конфликты и споры - это ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивают людей. С вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

## **Задание 2. Решите ситуационные задачи**

Определите предмет и стороны конфликта, укажите способ разрешения конфликта:

1. Заведующая аптеки видит, как провизор при виде посетителя уходит в подсобное помещение. После выяснения обстоятельств оказывается, что посетитель приходит в аптеку регулярно, демонстрируя неадекватное поведение, жалуется на высокие цены, хамит, угрожает пожаловаться в вышестоящие инстанции. Заведующая осуждает поведение сотрудника и указывает на то, что провизор обязан установить контакт с каждым клиентом.

2. В кино сотрудник встречает свою коллегу, которая уже неделю как находится на больничном. Из-за болезни коллеги сотруднику приходилось выполнять и ее работу, причем на добровольной основе. Выказав свое возмущение, сотрудник слышит в ответ: «ну ты же все равно трудоголик, тебе должно быть в радость поработать дополнительно».

## **Перечень примерной тематики докладов**

1. Понятие и признаки конфликта.
2. Понятие конфликтогена.
3. Структура и динамика конфликта.
4. Виды конфликтов.
5. Стратегии поведения в конфликте.
6. Профилактика конфликтов.
7. Пути разрешения конфликтов.
8. Медиация как способ урегулирования конфликтов.

**Тема занятия: Понятие, структура и динамика малой группы. Командные роли. Аптечный коллектив как малая группа.**

**Цель занятия:** познакомиться с психологией малых групп, особенностями социально-психологического климата в аптечном коллективе.

**Задачи занятия:** рассмотреть понятие, виды, структуру, динамику малой группы, изучить факторы формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

**Основные понятия:** социальная группа, малые и большие группы, формальные и неформальные группы, первичные и вторичные группы, референтная группа, коллектив, структура группы, групповая динамика, лидер группы, конформизм, социально-психологический климат, конфликт: внутриличностный, межличностный и межгрупповой.

### Вопросы к занятию

1. Понятие «группа» и «коллектив». Виды групп.
2. Структура группы и ее измерение: структура коммуникации, ролевая структура, структура предпочтений.
3. Понятие социометрии.
4. Групповая динамика. Стадии развития группы.
5. Совместимость, сработанность, сплоченность. Лидерство.
6. Командные роли в группе.
7. Конфликты в малой группе.
8. Врач и провизор как члены профессиональной группы.
9. Проблема профессиональной адаптации специалиста.
10. Аптечный коллектив как малая группа.

### Вопросы для самоконтроля

1. Какие отличительные признаки присущи малым группам?
2. Какие психологические характеристики присущи группе?
3. Что собой представляет стиль лидерства в группе? Чем отличаются различные стили лидерства?
4. Какие факторы влияют на эффективность работы группы?
5. Каковы особенности аптечного коллектива как малой группы?
6. Конформизм – это плохо или хорошо?
7. Как меньшинство может повлиять на большинство?

### Основная литература к теме

Столяренко А.М. Психология и педагогика: учебник для вузов / Столяренко Алексей Михайлович. - 3-е изд., доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Столяренко Л.Д. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин, В. Е. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2016.

Электронная библиотечная система "Консультант студента" – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/>. - по паролю

### Практическая работа

**Задание 1.** Проективная методика «Рисунок малой группы», (Е. К. Агеенкова, А. В. Драпеза) или «Портрет группы» (Е.В. Куфтяк) направлена на изучение интерперсональных отношений в группе.

Авторы методики предлагают использовать инструкцию: «Изобразите на листе в виде рисунка вашу группу так, чтобы позднее, посмотрев на него, вы могли бы вспомнить ее».

Далее обследуемым предлагается подписать все символы или фигурки именами членов группы (если это не было сделано самим респондентом). В случае если рисунок представляет единый не дифференцируемый упрощенный символ группы, то предлагается найти места в этом символе для членов группы и подписать их или обозначить членов группы именными точками.

После завершения этой процедуры, когда респондент сообщает об окончании работы, обследуемому дают карандаш, ручку или фломастер отличающегося от основного рисунка цвета и предлагают обозначить на рисунке точками членов группы, которые были «забыты». По желанию экспериментатора можно предложить обозначить на рисунке точками лиц, имеющих значимость для функционирования группы, например, преподавателей, руководителей и др.

В целом проективный тест «Рисунок малой группы» обладает следующими особенностями. Не все респонденты способны отражать в своих рисунках групповые проблемы и внутригрупповые взаимоотношения. Чаще это бывают лица с повышенной защитной реакцией на тестирование, не заинтересованные в деятельности группы и во взаимодействии с ее членами или со слабой чувствительностью к внутригрупповым процессам. Однако практически во всех рисунках можно обнаружить кто из членов группы являются более или менее привлекательными для респондента. Тест «Проективный рисунок группы» помогает выявить лиц более или менее чувствительных к отражению групповых процессов, что по нашему мнению является важной личностной характеристикой, знание которой необходимо при профотборе. В полученных нами рисунках часто выявляются личностные проблемы исследуемых лиц, что очень важно для оказания адекватной помощи по их разрешению. Общий анализ рисунков всех членов группы позволяет выяснить внутригрупповые процессы и проблемы, что может способствовать их разрешению и улучшению социально-психологического климата коллектива. Так как иерархичная структура одной и той же группы разными респондентами отражается в рисунках по-разному, то можно сделать вывод, что иерархия и лидерство в группе являются факторами весьма относительными. Следовательно, при помощи теста «Проективный рисунок группы» психолог имеет возможность выяснить наличие, так называемых, скрытых лидеров в группе и спрогнозировать возможную смену лидеров при изменившейся ситуации.

## **Задание 2.** Провести деловую игру «Кораблекрушение».

Тема: ролевая структура малой группы.

Концепция игры: игра посвящена изучению ролей участников группы, их вклада в совместную групповую деятельность в гипотетической трудной ситуации. Задачей участников выступает проведение групповой дискуссии, определение приоритетных средств достижения поставленной в игре цели, выработка планов по решению трудной ситуации, распределение ролей, осознание собственной активности.