

88
Р 21

БАКАЛАВР. ПРИКЛАДНОЙ КУРС



Д. М. Рамендик

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

УЧЕБНИК и ПРАКТИКУМ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

УМО ВО рекомендует
УМО рекомендует

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО

biblio-online.ru

Д. М. Рамендик

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ ПРИКЛАДНОГО БАКАЛАВРИАТА
2-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом
высшего образования в качестве учебника и практикума
для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по гуманитарным направлениям и специальностям*

*Допущено Советом по психологии УМО по классическому
университетскому образованию в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2016

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
P21

Н. Ф.



Рамендик Дина Михайловна — кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник кафедры высшей нервной деятельности биологического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова.

Рецензенты:

Васильев И. А. — доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова;

Котовская М. Г. — доктор исторических наук, профессор, заведующая кафедрой социологии и социальной антропологии Московского государственного университета дизайна и технологии;

Шульговский В. В. — доктор биологических наук, профессор биологического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова.

Рамендик, Д. М.

P21

Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 303 с. — Серия : Бакалавр. Прикладной курс.

ISBN 978-5-9916-7891-9

Учебник содержит краткий систематический курс психологии, в который входят описания: основных методологических принципов и этапов исторического развития психологии как науки; свойств познавательных и эмоциональных процессов, регуляции и саморегуляции деятельности, мышления и речи; особенностей сознания и его состояний, основных теорий личности, закономерностей общения и взаимного влияния людей.

Теорию дополняет практикум. В нем приведены проверенные, хорошо зарекомендовавшие себя методики, которые могут быть выполнены в аудитории или самостоятельно. Они позволяют глубже понять теоретический материал и помогают выявить некоторые особенности собственной индивидуальности.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для учащихся бакалавриата и специалитета по гуманитарным и естественным направлениям, а также может быть использован для самообразования людьми, заинтересованными в кратком, но строго научном изложении психологических знаний.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Рамендик Д. М., 2009

© Рамендик Д. М., 2016, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

ISBN 978-5-9916-7891-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6
------------------	---

Часть первая Психология

Раздел 1. Теоретико-методологическое и историческое введение	10
---	-----------

Глава 1. Предмет, основные проблемы и методы психологии.....	10
1.1. Предмет психологии.....	10
1.2. Критерии психики.....	11
1.3. Понятия внешнего и внутреннего.....	13
1.4. Основные проблемы психологии как науки.....	14
1.5. Основные методы психологических исследований.....	17
1.6. Структура и источники психологических знаний.....	21
1.7. Зачем нужны психология и психологи.....	23
Глава 2. Краткий обзор исторического развития психологии.....	25
2.1. Развитие взглядов на психику в античной философии.....	25
2.2. Развитие взглядов на психику в науке XVII—XVIII вв.....	28
2.3. Развитие психологии в философии и естествознании XIX века.....	32
2.4. Формирование психологии как самостоятельной науки.....	34
2.5. Основные направления в психологии XX в.....	37
2.6. Возникновение и развитие советской психологии.....	43

Раздел 2. Познательные процессы	46
--	-----------

Глава 3. Сенсорно-перцептивные процессы.....	46
3.1. Ощущения.....	46
3.2. Восприятие.....	51
Глава 4. Память, внимание, воображение.....	75
4.1. Память.....	75
4.2. Внимание.....	84
4.3. Воображение.....	90
Глава 5. Интеллектуально-вербальная сфера человека.....	92
5.1. Мышление.....	92

5.2. Интеллект и творческое мышление.....	98
5.3. Речь и язык.....	108
Раздел 3. Мотивации, эмоции, воля.....	116
Глава 6. Мотивация.....	116
6.1. Потребности и мотивы.....	116
6.2. Цель.....	119
6.3. Теоретические взгляды на мотивацию и ее виды.....	121
6.4. Психологическое представление о смысле действий и высказываний.....	124
Глава 7. Эмоциональные процессы.....	127
7.1. Определение и основные характеристики эмоций.....	127
7.2. Знак эмоции.....	128
7.3. Избирательное влияние эмоций на поведение и познавательные процессы (регуляторная функция эмоций).....	130
7.4. Информационная теория эмоций.....	134
7.5. Выражение эмоций: мимика, пантомимика, вокализация ...	136
Глава 8. Произвольные психические процессы, воля и саморегуляция.....	138
Раздел 4. Сознание, личность, общение.....	142
Глава 9. Сознание и его состояния.....	142
9.1. Сознание.....	142
9.2. Нормальное и измененные состояния сознания.....	144
Глава 10. Личность.....	149
10.1. Понятие о личности и индивидуальности.....	149
10.2. Различные подходы к пониманию личности.....	153
Глава 11. Общение и психологическое воздействие.....	181
11.1. Общение.....	181
11.2. Психологическое воздействие и манипулирование.....	189
Контрольные вопросы.....	195
Темы для докладов, рефератов, курсовых работ.....	198
Краткий словарь основных понятий.....	200

Часть вторая

Психологический практикум

Познавательные процессы.....	209
1. Исследование свойств внимания.....	209
2. Исследование свойств памяти.....	211
2.1. Измерение объема непосредственной памяти.....	211

2.2. Измерение объема опосредованной ассоциативной и смысловой памяти	214
3. Пример теста интеллекта	216
4. Выявление креативности	225
Особенности личности	226
5. Темперамент	226
5.1. Тест-опросник Г. Айзенка «Экстраверсия-интроверсия и нейротизм» (EPI).....	226
5.2. Тест «Формула темперамента» (по А. Белову).....	230
6. Тест направленности личности.....	234
7. Тест личностной установки	240
8. Исследование отношения к успехам, неудачам и риску	246
8.1. Тест для определения уровня мотивации стремления к успеху и избегания неудач (по Мехрабяну).....	246
8.2. Методика диагностики степени готовности к риску (по Шуберту).....	250
9. Тест уровня субъективного контроля (УСК).....	252
10. Исследование профессиональных предпочтений.....	259
10.1. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)	259
10.2. Типология личности и выбор профессии. Опросник Дж. Холланда.....	262
11. Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению. (Методика К. Томаса, адаптированная Н.В. Гришиной)	268
12. Преодолевающее поведение. Опросник «Стратегия преодоления стрессовых ситуаций» — SACS (по С. Хобфоллу).....	273
13. Тест «Несуществующее животное»	279
14. Рисуночный тест фрустрационных реакций (по Розенцвейгу)	290
Рекомендованная литература.....	302