

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](http://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](http://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

<b>Раздел 1. Теоретико-методологическое и историческое введение .....</b>	<b>10</b>
---	-----------

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

<b>Раздел 2. Познавательные процессы .....</b>	<b>46</b>
--	-----------

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
<b>Раздел 3. Мотивации, эмоции, воля.....</b>	<b>116</b>
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
<b>Раздел 4. Сознание, личность, общение.....</b>	<b>142</b>
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
<b>Контрольные вопросы.....</b>	<b>195</b>
<b>Темы для докладов, рефератов, курсовых работ.....</b>	<b>198</b>
<b>Краткий словарь основных понятий.....</b>	<b>200</b>

## Часть вторая

### Психологический практикум

<b>Познавательные процессы.....</b>	<b>209</b>
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
<b>Особенности личности .....</b>	<b>226</b>
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
<b>Рекомендованная литература.....</b>	<b>302</b>