

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОУ ВПО МО «АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ»

Факультет психологии

Кафедра общей психологии и психологии развития

Учебная программа по дисциплине

Общая психология. Часть 2

Потребности, мотивация, эмоции, воля

по направлению подготовки 030300 Психология

Квалификация (степень) Бакалавр

(Черновик)

Составитель: Лапшина Т.Н.

АСОУ, 2012 год.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» является второй частью курса «Общая психология» и призван познакомить студентов с основами научного подхода к изучению психических процессов, а именно потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики.

Дисциплина «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» входит в базовую часть профессионального цикла подготовки бакалавров-психологов, поскольку выстраивает систему представлений о предмете изучения психологической науки, позволяет студентам научиться ориентироваться в противоречивых результатах различных исследований, знакомит с широким спектром школ, имеющих собственные представления о потребностной, мотивационной и эмоциональной сферах психики, а также волевой регуляции. Создание целостного представления о разрозненных теоретических подходах, возможность ориентироваться в них, является неотъемлемой основой овладения как теоретическим, так и практическим психологическим знанием. Без широкого представления о подходах, овладения тезаурусом различных школ, осуществляемого в данном курсе, невозможно дальнейшее углубление в область прикладных или теоретических психологических исследований.

Данный курс закладывает основы для последующего освоения таких важных дисциплин базовой части профессионального цикла образовательной программы бакалавров психологов, как «Общий психологический практикум», «Социальная психология», «Психология личности», «Психология развития и возрастная психология», «Введение в клиническую психологию», «Психофизиология», «Психология стресса», «Основы консультативной психологии», «Экспериментальная психология», а также ряда дисциплин вариативной части и дисциплин по выбору студента, затрагивающих прикладные области психологии управления, психологического консультирования и др.

Кроме того, в процессе освоения дисциплины «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» студенты овладевают необходимыми навыками саморегуляции, которые требуются в любой учебной и профессиональной деятельности и играют важную роль в развитии личности.

Цели изучения дисциплины «Общая психология. Ч.2»:

- познакомиться с основными психическими феноменами потребностей, мотивации, эмоций и волевой регуляции;
- освоить категории и основные понятия, применяемые в общей психологии, для анализа психической реальности мотивационных и эмоциональных процессов;
- освоить принципы и способы изучения потребностей, мотивации, эмоций и воли;
- освоить основные теории общей психологии, закономерности психической ориентировки деятельности, регуляции и управления ее субъектом активности;
- познакомиться с методами исследования деятельности и психических явлений.

В ходе освоения учебной программы предполагается решение следующих задач:

❖ через лекции:

- раскрыть студентам содержание основных понятий общей психологии, применяемых в отношении потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики, таких как мотив мотивация, потребности, эмоции, чувство, эмоциональные состояния, воля и др.;
- выделить какие общепсихологические проблемы в области изучения потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики в настоящее время не имеют однозначного решения (например, психофизическая проблема, проблема аффекта и интеллекта, проблема внутренней и внешней детерминации деятельности и др.), а также показать возможные пути их решения, предлагаемые разными психологическими школами;
- раскрыть студентам принципы анализа деятельности и потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики живых существ; выявить их специфику у человека, учитывая, что он является существом общественным по своей сущности, активным и пристрастным, познающим мир, в котором он живет;
- сформировать у студентов представления об основных эмпирических и экспериментальных исследованиях потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики, проведенных в рамках различных теоретических подходов;
- помочь студентам выделить достоинства и недостатки используемых в психологии методов исследований и диагностики психических процессов, состояний, способностей, явлений;
- продемонстрировать способы и области приложения полученных ими знаний в практической деятельности бакалавра-психолога.

❖ через семинарские занятия:

- помочь студентам получить индивидуальный опыт анализа собственной потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы с точки зрения сначала житейской, а затем прикладной и научной психологии, а также почувствовать ценность и ограничения подобного анализа;
- научить студентов правильно использовать научные понятия общей психологии в отношении потребностной, эмоциональной, мотивационной сферы психики и волевой регуляции;
- научить студентов формулировать вопросы к преподавателю и к научным текстам, выделяя понятное и непонятное в лекциях и в изучаемых текстах, а так же то с чем студент согласен, и то с чем он не согласен, выделяя аргументы несогласия;
- научить студентов выделять проблемные области и формулировать теоретические и эмпирические гипотезы в области изучения потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики;
- научить студентов умению излагать свои знания и мнения, аргументируя свои позиции в дискуссиях;

- научить студентов умению анализировать читаемые научные тексты, выделяя задачи, ответы на которые надо искать в учебниках и авторских научных работах;
- помочь студентам овладеть арсеналом психодиагностических и экспериментальных методов исследования деятельности и потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Компетенции

Дисциплина «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» направлена на овладение бакалавром-психологом следующих компетенций:

- ❖ в ряду общекультурных компетенций:
 - понимания значения гуманистических ценностей для сохранения и развития современной цивилизации;
 - понимания современных концепций картины мира на основе сформированного мировоззрения, овладения достижениями общей психологии как науки;
 - владения культурой научного мышления, обобщением, анализом и синтезом фактов и теоретических положений;
 - использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной практики, требующих анализа потребностной, мотивационной, эмоциональной и волевой сферы человека;
 - владения навыками анализа своей деятельности и умения применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации) собственной деятельности и психического состояния;
 - восприятия личности другого, эмпатии, установлению доверительного контакта и диалога, убеждения и поддержки людей;
 - проведения библиографической и информационно-поисковой работы с последующим использованием данных при решении профессиональных задач и оформлении научных статей, отчетов, заключений и пр.;
- ❖ в ряду профессиональных компетенций
 - общепрофессиональными в практической деятельности:
 - отбора и применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретаций;

- психологической диагностики уровня развития мотивационно-волевой сферы, самосознания, функциональных состояний в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека;
- в научно-исследовательской деятельности:
 - применения знаний психологической науки о феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития потребностной, эмоциональной и мотивационной сфер психики, а также волевой регуляции;
 - понимания и постановки профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности в отношении развития потребностной, эмоциональной и мотивационной сфер психики, а также волевой регуляции;
 - участия в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в научных и научно-практических областях психологии потребностной, эмоциональной и мотивационной сфер психики, а также волевой регуляции;
 - проведения стандартного прикладного исследования в области потребностной, эмоциональной и мотивационной сфер психики, а также волевой регуляции психологии (ПК-12);
 - реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях, на основании данных о состоянии развития потребностной, эмоциональной и мотивационной сфер психики, а также волевой регуляции;
- в педагогической деятельности:
 - преподавания психологии как общеобразовательной дисциплины;
 - участия в учебно-методической работе в сфере общего образования;
 - самообразованию на протяжении всей профессиональной жизни;
 - просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества ;

2.2 Знания

В результате освоения дисциплины «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» бакалавр-психолог должен:

- ❖ иметь представление:
 - об основных теориях и авторах, теоретических дискуссиях в отечественной и зарубежной психологии относительно потребностной, мотивационной и эмоциональной сфер психики, а также волевой регуляции;

- основных методах изучения потребностной, мотивационной и эмоциональной сфер психики, а также волевой регуляции,
 - об эмпирических исследованиях потребностей, мотивов, эмоций и воли, и их результаты;
 - об областях и ограничениях применения теоретических знаний и результатов научных исследований в работе психолога-практика;
- ❖ **знать:**
- основные понятия, используемые в отечественной и зарубежной психологии потребностной, мотивационной и эмоциональной сфер психики, а также волевой регуляции;
 - основы теоретических положений классических теоретических работ по психологии потребностной, мотивационной и эмоциональной сфер психики, а также волевой регуляции;
 - схемы и результаты классических эмпирических и экспериментальных исследований, проведенные в рамках различных теоретических подходов.

2.3 Умения

В результате освоения дисциплины «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» бакалавр-психолог должен:

- ❖ **уметь:**
- ориентироваться в различных направлениях психологии, изучавших эмоциональную и мотивационную сферы;
 - использовать научные понятия общей психологии в отношении потребностной, эмоциональной, мотивационной сферы психики и волевой регуляции;
 - пользоваться научной литературой, читать и обсуждать, анализировать научные тексты по психологии;
 - выделять проблемные области и формулировать теоретические и эмпирические гипотезы в области изучения потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики;
 - анализировать читаемые научные тексты, выделяя задачи, ответы на которые надо искать в учебниках и авторских научных работах;
 - применять на практике арсенал психодиагностических и экспериментальных методов исследования волевой регуляции деятельности, а также потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы психики.

2.4 Навыки

В результате освоения дисциплины «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» бакалавр-психолог должен:

- ❖ **приобрести навыки:**

- чтения научных текстов;
 - обсуждения, формулирования гипотез и вопросов к изучению;
 - поиска литературы по заданной теме;
 - изложения прочитанного материала, обобщения, сравнения и переноса полученных знаний на другие области;
 - обобщения и аргументации собственных утверждений с опорой на изученный материал;
 - психологического анализа потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы, а также волевой регуляции человека;
 - психодиагностики потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы, а также волевой регуляции человека;
- ❖ иметь опыт:
- психологического анализа собственной потребностной, эмоциональной и мотивационной сферы с точки зрения сначала житейской, а затем прикладной и научной психологии, а также почувствовать ценность и ограничения подобного анализа;
 - работы с эмоциональными состояниями, нарушениями потребностно-мотивационной сферы и волевой регуляции;
 - изложения представлений о психике не житейскими, но научными терминами.

3. ОБЪЁМ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Место дисциплины в Основной образовательной программе

Дисциплина «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» является дисциплиной базовой части профессионального цикла ООП.

Дисциплина «Общая психология. Часть 2: Потребности, мотивы, эмоции и воля» общим объемом 180 часов изучается на первом курсе в 3 модуле 2 семестра.

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций (32 часа) проведение семинарских занятий (58 часов) и выполнение самостоятельной работы (90 часа).

При проведении аудиторных занятий используются следующие методы обучения: групповые дискуссии, динамические группы, ролевые игры, анализ кейсов, интерактивные демонстрации психологических методов, экспресс-опросы, просмотр обучающих фильмов и т.д.

В процессе самостоятельной работы студенты изучают литературу, пишут эссе, контрольные работы, проводят мини-исследования, выполняют творческие задания.

Изучение курса завершается экзаменом в 3 модуле 2 семестра.

3.2 Объём дисциплины и распределение часов по модулям, виды работы

Виды учебной работы	Количество часов по учебному плану	
	Всего	По модулям
		Модуль 3
Аудиторные занятия	90	90
Лекции	32	32
Семинары	58	58
Самостоятельная работа	90	90
Всего	180	180
Текущий контроль		контрольные работы, эссе, коллоквиумы, презентации проделанной работы
Итоговый контроль		экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Количество часов по учебному плану			
	Всего	Лекции	Семинары	Самостоятельная работа
Раздел 1. Потребностно-мотивационная сфера	74	16	22	36
1.1. Потребности как основания деятельности	12	4	4	4
1.2. Основные проблемы мотивации деятельности	14	4	4	6
1.3. Основные теории мотивации	28	6	8	14
1.4. Эмпирические и экспериментальные исследования мотивации: виды мотивации	20	2	6	12

Раздел 2. Эмоциональная сфера	68	10	22	36
2.1. Эмоциональные явления. Их классификация	12	2	6	4
2.2. Основные проблемы психологии эмоциональных явлений	12	2	4	6
2.3. Основные теории эмоций	24	4	6	14
2.4. Эмпирические и экспериментальные исследования эмоциональных процессов и состояний	18	2	6	12
Раздел 3. Волевая регуляция деятельности	20	4	6	10
Тема 3.1. Волевая регуляция как личностный уровень произвольной регуляции. Психологические механизмы волевой регуляции	20	4	6	10
Раздел 4. Диагностика потребностей, мотивов, эмоций и воли	16	0	4	8
Тема 4.1. Диагностика потребностей, мотивов, эмоций и воли	16	0	4	8
Всего		32	58	90

5. Тематический план и содержание курса раздела 2: Потребности, мотивы, эмоции, воля

Раздел 1. Потребностно-мотивационная сфера

Тема 1.1 Потребности как основание деятельности

1.1.1. Понятие потребности в психологии

Понимание потребностей как состояний организма, нужды в чем-то (благо) или субъективного переживания нужды. Потребности как жизненные задачи. Отношения с миром как основа жизненных задач (потребностей). Классификации потребностей. Предметность потребностей. Процесс опредмечивания. Предмет потребности и то, что может приобрести смысл предмета потребности. Соотношение потребностей и объектов их удовлетворяющих.

Вопросы к теме:

1. Зачем понятие потребности вводится в психологии или что оно объясняет в психологии?
2. Достоинства и недостатки понимания потребности как нужды.
3. Условия порождения жизненных задач на основе нужды?
4. Роль потребностей в мотивации деятельности?
5. Соотношение предмета потребности и того, что служит удовлетворению потребностей?

1.1.2. Уровни потребностной сферы. Субъективная представленность потребностей

Уровни отношений: организм- среда, представитель вида - экологическое пространство, субъект природных отношений - этологическое пространство или поле действия, субъект общественных отношений - общество, субъект межличностных отношений- пространство нравственно/безнравственного поведения. Базовые и производные потребности. Способы удовлетворения потребностей: морфологический, физиологических регуляций и поведенческий. Необходимость субъективной презентации потребностей субъекту деятельности Построение субъективных переживаний потребностей. Развитие потребностей.

Вопросы к теме:

1. Что характеризуют потребности: состояние субъекта или его отношения с миром?
2. Необходимость и условия презентации потребностей субъекту?
3. Всегда ли совпадает величина нужды и величина субъективного переживания (влечения)?
4. Какие факторы влияют на характер субъективной презентации потребностей субъекту?

Тема 1.2. Основные проблемы мотивации деятельности

Мотивация как субъективное основание порождение деятельности. Выбор путей и способов достижения предмета потребности (объектов, приобретших смысл предмета потребности). Понятие мотива. Процесс целеобразования. Перенос побудительности с предмета потребности на цель через приобретение целью смысла предмета потребности, а действием - смысла деятельности. Процесс построения побуждения к действию. Непроизвольный и произвольный характер процесса мотивации, развернутый и свернутый, осознанный и неосознаваемый характер процесса. Эволюционное решение и мотивационная привычка в порождении действия. Составляющие процесса мотивации: влечение, эмоции, цели, знания, средства, навыки, состояние субъекта и пр.

Вопросы к теме:

1. Что такое мотив: это побудитель деятельности или это то, ради чего идет деятельность (предмет потребности)?
2. Возможно ли совместить представление о мотиве как побудителе и представление о мотивационной сфере?
3. Побуждение действия мотивом это правило или частный случай?
4. Что придает цели действия побудительность?
5. Что такое полимотивированность действия и деятельности?

Тема 1.3. Основные теории мотивации

Принцип внутренней детерминации поведения. Понятие инстинкта как непреодолимого стремления к действию. Принцип внешней детерминации. Понятие рефлекса и тропизма. Идея соединения внешних и внутренних факторов в детерминации поведения. Теория мотивации К. Левина. Бихевиористские, психодинамические, гуманистические, экзистенциальные теории мотивации, теории социального научения. Представления о мотивации в теории деятельности.

Вопросы к теме:

1. Почему инициацию поведения нельзя объяснить только внешними или внутренними факторами?
2. Что является основной причиной поведения в разных теориях мотивации?
3. Какие внешние и внутренние условия влияют на процесс мотивации в разных теориях?
4. Что такое сдвиг мотива на цель по А.Н. Леонтьеву?

Тема 1.4. Эмпирические и экспериментальные исследования мотивации: виды мотивации

Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона. Мотивация достижения и уровень притязаний. Понятие квазипотребности или намерения. Мотивация аффиляции. Влияние на процесс мотивации самооценок и мнений окружающих. Роль понимания значимости осуществляемого поведения. Переосмысление человеком заданной ему задачи. Исследования мотивации поведения животных в

естественных и в лабораторных условиях. Социальная детерминация деятельности человека. Роль социальных факторов в процессе формирования побуждению к действию.

Вопросы к теме:

1. Как проявляется мотивация достижения и избегания неудач на выбор действий и их успешность?
2. В чем проявляется закон оптимума мотивации?
3. Что учитывается при выборе стратегии и тактики деятельности как основа целеобразования?
4. Как связаны самооценки и внешние оценки с уровнем притязаний?
5. Что понимается под мотивацией как субъективной составляющей или моменте (звене) деятельности человека и животных?
6. Всегда ли является мотивация поведение предметом сознания человека?

Раздел 2. Эмоциональная сфера

Тема 2.1. Эмоциональные явления. Их классификация

Понятие эмоций как обозначение особых субъективных переживаний. Феномен человеческой эмоциональности. Проявление эмоций. Классификации эмоций и эмоциональных состояний. Основания классификаций. Аффекты, эмоции, чувства.

Страх, тревога, неуверенность. Счастье, радость, печаль и горе. Агрессия. Настроение. Стенические и астенические эмоции. Понятие фрустрации.

Трудности исследования эмоциональных явлений.

Тема 2.2. Основные проблемы психологии эмоциональных явлений

Необходимость зарождения эмоций в эволюции живого. Задачи поведения, плохо решаемые без эмоций. Эмоции как оценка необходимости поведения. Смысл ситуации как причина порождения эмоций.

Функции эмоций: презентация и опредмечивание потребностей, создание готовности к поведению, оценка успешности деятельности и роли различных факторов в успехе действий, мобилизация ресурсов субъекта деятельности. Эмоции как средство общения.

Эмоциональные переживания в социальных (общественных и межличностных) отношениях людей. Регуляция эмоций.

Вопросы к теме:

1. Как мы узнаем об эмоциональном состоянии окружающих нас людей?
2. Как можно узнать об эмоциях животных?
3. Какие трудности и проблемы возникают при исследовании эмоциональных явлений?

4. Какие этические проблемы возникают при экспериментальных приемах исследования эмоций?
5. Можно ли установить биологический смысл объектов без эмоциональных переживаний?
6. Почему нужна презентация потребностей субъекту?
7. Какой будет эмоциональная реакция человека при встрече с медведем в лесу?
8. В каких случаях эмоциональное переживание может вызвать определенное поведение?
9. Какова роль эмоций в успешности деятельности?

Тема 2.3. Основные теории эмоций

Учение Б.Спинозы об эмоциях. Теория В.Джемса-К.Ланге. Представления Ч.Дарвина, В.Кеннона, П.Жане, В.Вундта об эмоциях. Понимание эмоций в гештальт- психологии и в психоанализе. Когнитивные теории эмоций. Экзистенциально-аналитическая теории эмоций.

Анализ эмоций в работах П.К.Анохина, П.В. Симонова, А.Н.Леонтьева, А.В.Запорожца, В.К.Вилюнаса.

Вопросы к теме:

1. В чем различие понимания эмоций в различных школах психологии?
2. Причина эмоциональных переживаний в различных психологических школах и работах отдельных авторов?
3. В чем значение эмоций для психотерапевтической практики?
4. Место эмоциональных переживаний в теории деятельности.

Тема 2.4. Эмпирические и экспериментальные исследования эмоциональных процессов и состояний

Исследования и диагностика аффектов. Аффекты и сознание.

Исследования чувства вины, горя, счастья, радости и т. д.

Индивидуальные различия эмоциональности людей. Типология эмоциональности и стрессоустойчивости. Понятие акцентуации и ее связь с эмоциональностью. Исследование фрустраций. Эмоции в поведении личности.

Прямая стимуляция мозга и эмоциональные реакции. Опыты Олдса и Дельгадо.

Роль стресса в регуляции деятельности.

Вопросы к теме:

1. В чем заключается биологическая роль аффектов? Почему при аффектах наблюдается сужение сознания?
2. Что такое аффективные следы?
3. Стресс снижает или увеличивает эффективность деятельности?
4. Как связаны эмоции и оптимум мотивации?

Раздел 3. Волевая регуляция деятельности

Тема 3.1. Волевая регуляция как личностный уровень произвольной регуляции. Психологические механизмы волевой регуляции

Реальности, объясняемые через понятие воли: волевые действия, выбор действий и деятельности, регуляция деятельности и психических процессов. Соотношение волевой и произвольной регуляции. Теории воли: эмоциональные, мотивационные, интеллектуальные, волюнтаристические. Воля как высшая психическая функция. Понятие волевой личности.

Подходы к исследованию воли в истории психологии.

Предлагаемые в истории психологии механизмы волевой регуляции: волевое усилие, особые мотивы, потребность в преодолении преграды.

Намеренное изменения смысла действий как психологический механизм волевой регуляции. Способы изменения смысла действий и событий. Роль воображения в этом процессе.

Развитие смысловой сферы личности как основа становления волевой личности.

Вопросы к теме:

1. В связи с решением, каких задач обращаются к понятию воля Аристотель и Л.С.Выготский?
2. Чем можно объяснить наличие различных теорий воли?
3. Почему волевая регуляция есть регуляция личностного уровня?
4. Какие действия личности требуют волевой регуляции?
5. Какие проблемы возникают при объяснение волевой регуляции через волевое усилие?
6. Как можно намеренно менять смыслы действий и событий для человека?
7. Роль знаний и воображаемых ситуаций в волевой регуляции?
8. Роль мировоззрения и веры в волевом поведении личности?

Раздел 4. Диагностика потребностей, мотивов, эмоций и воли

Тема 4.1. Подходы к диагностике в психологии потребностей, мотивов, эмоций и воли

Подходы к диагностики потребностно-мотивационной сферы человека.

Тесты и опросники, выявляющие индивидуальные различия людей. Типологизация людей по эмоциональности. Базовые и инструментальные ценности.

Самооценка и экспертные оценки волевых качеств. Тесты на «силу воли», на самоконтроль.

Вопросы к теме:

1. Как выбираются показатели уровня или особенностей развития потребностей, мотивов, эмоций, воли?

2. Основная проблема составления тестов и опросников?

3. Достоинства и недостатки методов самооценки и экспертиза оценок?

6. План и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

В процессе семинарских занятий студенты учатся:

- самостоятельно работать с учебной и научной литературой;
- писать конспекты, тезисы, доклады и другие научные работы;
- оперировать полученными знаниями и понятиями, отвечая на вопросы преподавателя, решая психологические задачи, анализируя различные психологические феномены, участвуя в групповых дискуссиях;
- формулировать и аргументировать свою точку зрения по различным психологическим проблемам.

Также на семинарских занятиях в процессе выполнения самостоятельных заданий и контрольных работ осуществляется контроль со стороны преподавателя, а также самоконтроль со стороны самих студентов за ходом усвоения учебного материала.

План каждого семинарского занятия включает в себя следующие разделы:

- ***Цель и форма проведения занятия.***
- Список ***ключевых понятий***, определения которых студенты должны выписать в тетрадь в процессе подготовки к занятию, **знать** и **понимать**.
- ***План занятия***, на который студенты должны ориентироваться при подготовке к занятию, чтении литературы, написании конспектов.
- ***Вопросы к занятию***, тезисы ответов на которые студенты должны составить в процессе подготовки к занятию.
- ***Литература***, которую студенты должны **прочитать и законспектировать** в процессе подготовки к занятию.
- ***Дополнительная литература***, которую студенты могут использовать в процессе подготовки к занятию.

Участие в семинарском занятии необходимым образом предполагает активную познавательную позицию студента, а это значит, что **на каждое занятие студент должен приходить подготовленным**, т.е. он должен:

- владеть материалом занятия, изученным как на лекциях, так и самостоятельно по учебной литературе;
- иметь конспекты лекций и прочитанной литературы;
- подготовить ответы на вопросы к занятию и оформить их в виде кратких тезисов или плана.

В случае если при подготовке к семинарским занятиям у студента возникают какие-либо вопросы или затруднения, он должен задать их преподавателю на ближайшем занятии.

При подготовке к семинарским занятиям целесообразно воспользоваться следующей схемой:

1. Изучить лекционный материал по теме семинарского занятия.

2. Ответить на вопросы для самопроверки, в случае затруднений задать их преподавателю на ближайшем занятии.
3. Прочитать и законспектировать литературу по теме семинарского занятия.
4. Составить список основных понятий, вводимых на занятии, и выписать их определения.
5. Подготовить план ответа на вопросы к семинарскому занятию.
6. Выполнить самостоятельные задания к семинарскому занятию.
7. Если в процессе подготовки к семинарскому занятию возникают какие-либо затруднения, то подготовить список вопросов преподавателю.

Тема 1. 1. Потребности как основание деятельности

Семинар №1. Понятие потребности в психологии.

Цель семинара: Освоить содержание понятия «потребность».

Форма проведения: опрос, групповая дискуссия.

Ключевые понятия: *нужда, переживания нужды, жизненная задача, потребность, предмет потребности.*

План занятий:

1. Потребность как нужда, (объективное состояние дефицита необходимых условий), переживание нужды и как жизненная задача.
2. Условия порождения жизненных задач по обеспечению себя необходимым условием существования.
3. Предметность потребностей.
4. Объекты и жизненные цели приобретения, смысл предмета потребностей.
5. Процесс опредмечивания потребностей.
6. Классификация потребностей.

Вопросы к занятию:

1. В чем необходимость понятие « потребность» для психологии? Что вынуждает психологию вводить это понятие?
2. Трудности в понимании потребности как дефицита необходимых условий существования (нужды) и как субъективных переживаний нужды?
3. Что вынуждает живых существ порождать жизненные задачи?
4. Что такое предмет потребности?
5. Что может стать предметом потребности у животных и человека?
6. Как живое существо находит то, что удовлетворяет его потребности (процесс опредмечивания)?
7. В чем суть импринтинга?
8. Как обуславливание включается в процесс опредмечивания потребности?
9. В чем суть мотивационного опосредования?

Основная литература:

1. Вилюнас В. К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 8-42 (1, 4), 91-99, 100-111 (2); 112-130, 131-141, 197-209, 303-312 (3-4)
2. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004; с. 3-13 (1-2).

3. Иванников В.А Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; стр.24-41 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – Спб: Питер, 2010 сс. 169-202

Дополнительная литература:

4. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации - М.: Речь, 2006; Разделы 4.2-4.3.
5. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции - М, 1971 или в книге Психология мотивации и эмоции М, 2002. стр.57-65
6. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии - М.: Смысл 2000; лекция 43-45,стр 409-438
7. Общая психология под. ред. В.В.Петухова тексты в трех томах - т.2 книга 2; стр.24-26,32-37.

Семинар №2. Уровни потребностной сферы. Субъективная представленность потребностей

Цель семинара: Освоить представления об уровнях отношений живых существ с миром и соответствующих уровнях потребностной сферы

Форма проведения: Опрос, групповая дискуссия, доклады студентов.

Ключевые понятия: *Уровни отношений и потребностной сферы, способы обнаружения и удовлетворения потребности, презентация потребностей*

План занятий.

1. Отношения с миром и порождение жизненных задач обеспечения себя необходимыми условиями существования.
2. Уровни отношений и уровни потребностной сферы человека.
3. Способы удовлетворения потребностей: через устройство тела (морфология), через физиологические регуляции, через поведение.
4. Необходимость презентации потребностей субъекту.
5. Развитие потребностей.

Вопросы к занятию:

1. Почему на каждом уровне существуют основные потребности и производные?
2. Какие пространства жизни человека можно выделить?
3. В чем необходимость субъективной презентации потребностей субъекту?
4. Какие факторы влияют на субъективные переживания (презентацию) потребностей?
5. Какие виды развития потребностей можно выделить и в чем их различия?
6. Как связаны переживания потребностей и поведения человека?

Основная литература:

1. Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности под ред. Петухова В.В. – М, 2004; с. 26-31, 18-21, 21-23, с.24-26, 76-111
2. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; Лекции 12,13, стр.24-61 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – Спб: Питер, 2010 сс. 169-202.

Дополнительная литература:

3. В.К. Вилюнас. Психологические механизмы мотивации человека - М., 1990; с. 3-11, 23-40.
4. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии - М., 2000; Лекции 43-45, стр. 409-438.

5. Леонтьев Д.А. Потребность // Большой психологический словарь. Под ред В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова М, 2003 стр. 402-403
6. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология. - М, 2004, стр. 132-165

Практическое задание:

1. *Остановитесь, отложите на некоторое время все дела и подумайте: Какие сейчас актуальны в вашей жизни потребности? Как вы узнаете о том, что у вас есть какая-то потребность? К какому уровню они относятся?*
2. *Прочитайте стихотворение про Робина Бобина Барабека. Проанализируйте его поведение с точки зрения полученных знаний о потребностях и их динамике.*

*Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»*

(К. Чуковский, перевод английской народной песенки)

Тема 1.2. Основные проблемы мотивации деятельности

Семинар №3. Понятие мотивации в психологии

Цель семинара: Усвоить представления о мотивации деятельности.

Форма проведения: опрос, групповая дискуссия.

Ключевые понятия: *мотив, мотивация, побуждение.*

План занятий:

1. Явления мотивации
2. Понятие мотива. Мотив как побудитель и мотив как причина поведения (ради чего).
3. Этапы порождения деятельности: готовность к поведению формирования побуждения к нему.
4. Стратегия и тактика достижения предмета потребностей и процесс целеобразования.
5. Побуждения к действию (поведения).

Вопросы к занятию:

1. Почему психология обратилась к понятию мотив и мотивация?
2. Что понимается в разных психологических школах под мотивом?
3. Какие противоречия возникают при понимании мотива как побудителя и как того, ради чего совершается деятельность?
4. Что создает готовность к поведению и что его инициирует?
5. Что учитывается при выборе цели действия?

Основная литература:

1. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; лекция 15 стр.79-95 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – СПб: Питер, 2010 сс. 217-231
2. Общая психология. Тексты. Том 2. «Субъект деятельности» под ред. Петухова В.В. – М, 2004; с. 19-20, 42-75
3. Вилюнас В. К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 257-264

Дополнительная литература.

4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека - М, 1990; стр.245-257; стр.3-11
5. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии - М.: Смысл, 2000 Лекции 45,46. стр.428-448.
6. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции - М., 1971; с. 1-12
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность»- М., 1975; с. 101-123, 189-196, 201-206, или: Избранные психологические труды - М., 1983; Т.2, С. 153-165, 204-209, 211-215
8. Франкл В. Человек в поисках смысла - М.: «Прогресс», 1990; с. 10-20, 284-338

Семинар №4. Мотивация как процесс построения побуждения к действию

Цель семинара: Освоить представления о процессе построения побуждения к действию (поведению).

Форма проведения: опрос, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: *цель, смысл, мотив, побуждение.*

План занятий:

1. Процесс смыслообразования цели как способ переноса побудительности от переживания потребности (влечение к предмету) на цель.
2. Процесс мотивации как решение задачи на построения побуждения к действию.
3. Факторы, влияющие на построение побуждения к действию.
4. Характер процесса построения побуждения: осознанный и неосознанный, произвольный и произвольный, развернутый и свернутый до актуализации потребности.
5. Эволюционное и онтогенетическое решение построения побуждения (инстинкт, рефлекс, мотивационное, привычка).

Вопросы к занятию.

1. Почему сама по себе актуализированная потребность не может побуждать поведение?
2. В каких случаях может побуждать мотив поведения?
3. Почему побуждение к действию необходимо поддерживать (воссоздать) до достижения цели?
4. Что позволяет иметь врожденные способы создания побуждения?
5. Как участвует в формировании побуждения средства действий, знание и умение субъекта, прогноз изменения ситуации, нравственные нормы и правила поведения в обществе?

Литература.

9. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; Лекция 15, стр. 79-95 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – СПб: Питер, 2010 сс. 217-231

Дополнительная литература.

1. Леонтьев А.Н. Лекции общей психологии - М.: Смысл, 2000; Лекция 46, 47 стр. 439-460.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека - М., 1990; с. 45-215
3. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения - Киев, 1998; глава 4 стр. .57-78.

Практическое задание:

1. *Понаблюдайте за своим поведением в течение дня. Постарайтесь ответить на вопрос: что запускает те или иные действия в вашей жизни? Как вы обычно отвечаете на вопрос: «Почему я делаю это?» и «Зачем я делаю это?»*
2. *Вспомните самый необычный поступок, который вам приходилось наблюдать на личном опыте, в литературе или кино. Опишите мотивацию этого поступка на всех этапах. На каких этапах реконструкции процесса мотивации вам потребовалось понятие потребности, в каком виде потребность ощущалась и осознавалась субъектом? На каком этапе для объяснения поведения вам потребовалось понятие эмоции?*
3. *Вспомните из личного опыта, художественной литературы или кинематографа 3 примера ситуаций, когда деятельность останавливалась на разных этапах мотивации. Почему это происходило? Какие мотивы управляли деятельностью? Какие факторы не позволяли ей реализоваться?*

Тема 1.3. Основные теории мотивации

Семинар №5. Теории внутренней и внешней детерминации поведения

Цель семинара: Формирования у студентов понимания о невозможности объяснения детерминации поведения только внутренними или внешними факторами.

Форма проведения: опрос, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: инстинкт, рефлекс, тропизм, стимул, реакция, жизненное пространство.

План занятий:

1. Представление о внутренней детерминации поведения. Стремление к действию. Понятие инстинкта.
2. Представления о внешней детерминации поведения. Понятие рефлекса. Понятие тропизма. Схема S-R (стимул-реакция) в бихевиоризме.
3. Подход К.Левина к проблеме детерминации поведения. Понятие валентности предметов. Порождение квазипотребностей (намерений к действию)

Вопросы к занятию:

1. Каким образом ситуация может изменить мотивы человека?
2. Каким образом можно исследовать влияние ситуации на человека? Приведите примеры экспериментов.
3. В чем различие «полевого» и «волевого» поведения по Левину?
4. Как социальное окружение влияет на поведение, мотивы, убеждения, восприятие человека?
5. Какова роль изучения развития мотивации для психологической, педагогической, управленческой практики?
6. Какие существуют представления о развитии мотивации? В чем различие биологических и средовых подходов?
7. Как мотивация связана с возрастными, культурными особенностями?
8. Какие механизмы и способы развития и изменения мотивации вы знаете?

Литература:

10. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – Спб: Питер, 2010; Лекция 15.

1. Общая психология. Тексты. под ред. Петухова В.В. – М, 2004 - Том 2. Субъект деятельности; с. 169-208, 209-23, 26-31, 18-21, 21-23, с.24-26, 76-111

Дополнительная литература:

1. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина - М., 1981; с.18-32, или: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность - Т.1 - М., 1986; С. 66-67, 181-195, с.165-177
2. П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология - Вып.3. - М, 1970; с.147-194 (1)
3. В.К. Вилюнас. Психологические механизмы мотивации человека - М., 1990; с. 3-23, 23-40
4. Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения, Киев, 1998г., стр. 5-19.
5. Карасевич А. О. Модели личности и окружения К. Левина в контексте динамической модели психики // Молодой ученый. — 2011. — №10. Т.2. — С. 139-141. Или <http://www.moluch.ru/archive/33/3783/>

Практическое задание:

1. Подумайте, насколько поведение человека может управляться ситуацией или им самим. Найдите в реальной жизни или художественных произведениях примеры, когда действия человека в большей степени определяет окружение, а когда – его собственные мотивы. Когда наличие стремления не вызывает деятельности из-за условий среды или по другим причинам? Когда благодаря действию среды реализуется деятельность в отсутствии внутреннего стремления?

Семинар№6. Представления о мотивации в психоанализе, в гуманистической и экзистенциальной психологии

Цель семинара: Освоить представления о процессе мотивации деятельности в различных психологических школах.

Форма проведения: опрос, доклады студентов, деловая игра, групповое обсуждение

Ключевые понятия: влечение, либидо, воля к власти, архетип, бессознательно, самоактуализация, дефицитарные потребности.

План занятий:

1. Представления о мотивации в психоанализе (З.Фрейд, А.Адлер, К.Г.Юнг).
2. Понимание мотивации в гуманистической психологии (А.Маслоу, К.Роджерс).
3. Экзистенциальные теории мотивации (Г.Олпорт, В.Франкл, А. Лэнгле)

Вопросы к занятию:

1. Что такое мономотивационный и полимотивационный подходы?
2. Что является основным мотивом в теориях Фрейда? Адлера? Франкла? На каком основании они выделяли этот мотив?
3. Что представляет собой фундаментальные мотивации в экзистенциальном анализе?
4. Как исследования базовой мотивации влияют на психологическую и педагогическую практику, культуру?
5. Как влияют взгляды на антропологию человека на взгляды на мотивацию?
6. Могут ли существовать мотивы, не влекущие к прямой пользе субъекта?
7. В чем значение самоуважения, самооценности для психического здоровья человека?
8. Как наличие смысла помогает переживать те или иные ситуации?

Литература:

1. Общая психология. Тексты под ред. Петухова В.В. – М, 2004 - Том 2. «Субъект деятельности»; с.42-75.
2. Л. Хьелл, Д. Зиглер. Теории личности - СПб, 2001; с.110-117, 133-145; 165-190; 482-506, 533-537, 273-294.
3. В. Франкл Человек в поисках смысла - М.: 1990; с. 10-20.
4. А. Лэнгле. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // *Psichoterapija (Moskwa)* 2004, 4, сс. 41-48 или также // <http://hpsy.ru/main/go/text/1523/01>

Дополнительная литература:

5. «История зарубежной психологии. Тексты» под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан - М., 1986; с. 142-170.
6. Франкл В. «Человек в поисках смысла» - М.: «Прогресс», 1990; с. 284-338.
7. Елена Ушкова, Альфред Лэнгле. Экзистенциально-аналитическая психотерапия (Спор между В. Франклом и А.Лэнгле) // *Развитие личности* - 2003 - №1 –сс. 162-171 или <http://www.rl-online.ru/articles/1-03/64.html>
8. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия по психологии под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман М, 2002,с.. 238-256,258-269

Практическое задание:

1. Выберите наиболее симпатичную вам теорию мотивации. Найдите в реальной жизни или художественных произведениях примеры описанных в ней механизмов мотивации (не менее 5).

Семинар№7. Когнитивные теории мотивации. Теории социального научения.

Понимание мотивации в теории деятельности

Цель семинара: освоить представления о мотивации в когнитивных теориях деятельности, необихевиоризме, теориях социального научения и в теории деятельности.

Форма проведения: опрос, доклады, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: подражание, социальное научение, иерархия мотивов, когнитивный диссонанс, когнитивный баланс, мотив-цель, личностный смысл, ведущая деятельность.

План занятий:

1. Причины поведения в когнитивной психологии.
2. Роль знаний в мотивации поведения.
3. Понятие мотива в работах А.Н.Леонтьева.
4. Понимание иерархии мотивов и их соподчинение в теории деятельности.
5. Представления о развитии мотивации в течение жизни человека. Подход к периодизации развития Д.Б. Эльконина. Представления о развитии мотивации Вилюнаса В.К.

Вопросы к занятию:

1. Как социальное окружение влияет на поведение, мотивы, убеждения, восприятие человека?
2. На чем основываются когнитивные теории мотивации?
3. Какова структура деятельности и роль мотивации в ней в теории А.Н. Леонтьева?
4. Каково психологическое содержание понятия ведущая деятельность?
5. Какие механизмы развития мотивации вы знаете?
6. Как связаны наши знания и наши поступки? Прямая ли эта связь? В каких ситуациях она дает сбои?

Литература:

11. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; с.79-95 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – Спб: Питер, 2010; сс. 217-231
1. Нуркова В.В., Березанская Н.Б. Психология - М, 2004; с.161-172
2. Общая психология. Тексты под ред. В.В.Петухова - Т.2. Книга 2. Субъект деятельности. - М, 2004; с. 152-155.

Дополнительная литература:

1. Вересов Н. «Ведущая деятельность в психологии развития» // «Культурно-историческая психология», 2, 2005, с. 76-86 (<http://nveresov.narod.ru/VD.htm>)
2. Леонтьев А.Н. Лекции общей психологии - М.: Смысл, 2000; Лекции 46-47.
3. Леонтьев А.Н. Соподчинение мотивов: феномен горькой конфеты // Психология мотивации и эмоций, Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтор и М.В. Фаликман - М, 2002; с.271-272.
4. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека - М., 1990; С. 46-50
5. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // «Вопросы психологии» - №4 – 1971.
6. Елфимова Н. В. ПУТИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ // Вопросы психологии – 1985 - №5 – сс. 162-167

Практическое задание:

1. *Найдите в своей жизни или произведениях искусства пример когнитивного диссонанса. Проанализируйте, какие стратегии совладания с когнитивным диссонансом вы или персонаж вы предпочли в описанной ситуации. Какие другие стратегии можно было бы использовать?*
2. *Возьмите пример деятельности из собственной жизни и проанализируйте мотивы, которые стоят за этой деятельностью. Какой мотив является ведущим? Какой является мотивом-целью?*

Семинар №8. Обсуждение монографии по выбору по разделу 1.

См. соотв. раздел.

Тема 1.4. Эмпирические и экспериментальные исследования мотивации

Семинар №9. Исследование мотивации в школе К. Левина. Познавательная мотивация

Цель семинара: Знакомство студентов с особенностями влияния ситуационных факторов на развитие и динамику мотивации, а также с эмпирическими подходами к изучению мотивов.

Форма проведения: групповое обсуждение

Ключевые понятия: *потребность, квазипотребность, валентность, ситуация, поле, намерение, полевое поведение, уровень притязания, эффект Зейгарник.*

План занятий:

1. Формирование намерений.
2. Уровень притязаний.
3. Процесс целеобразования.
4. Мотивация достижения.
5. Познавательная мотивация.

Вопросы к занятию:

1. Как ситуация может влиять на поведение человека?
2. Как вы понимаете слово «квазипотребность»?
3. Каким образом квазипотребность реализуется в деятельности?
4. Что такое полевое поведение и в чем его отличие от волевого поведения?
5. Каким образом квазипотребность определяет запоминание?
6. Что такое уровень притязаний? Какие факторы влияют на его значение?
7. Что такое познавательная мотивация? Каким образом она проявляется у человека и животных?

Литература:

1. Общая психология. Тексты. Субъект деятельности под ред. В.В.Петухова – М., 2004 - Том 2, книга 2; с. 113-124, 169-208, 209-234, 235-247.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 155-166

Дополнительная литература:

1. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина - М., 1981; с.18-32, или: Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность - Т.1 - М., 1986; С. 66-67, 181-195, с.165-177.

Семинар №10. Внешняя и внутренняя мотивация. Социальная мотивация. Факторы, влияющие на процесс мотивации

Цель семинара: Ознакомление студентов с эмпирическими исследованиями мотивационной сферы и связью этих исследований с педагогической, управленческой и консультационной практикой.

Форма проведения: групповое обсуждение, дискуссия.

Ключевые понятия: *ситуативная мотивация, социальная мотивация, оптимум мотивации, мотивация аффиляции, мотивация достижения, мотивация избегания неудач.*

План занятий:

1. Внешняя и внутренняя мотивация
2. Социальная мотивация: мотив власти, мотив аффиляции, мотив помощи.
3. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона.

Вопросы к занятию:

1. В чем практическое значение закона Йеркса-Додсона? В каких областях практики необходимо учитывать оптимум мотивации?
2. Как влияет мотивация достижения и мотивация избегания неудач на эффективность деятельности?
3. Что такое внешняя и внутренняя мотивации? Как можно определить скрытые мотивы человека?
4. Что такое потребность в аффиляции? Каково ее значение в общении?

Литература:

1. Общая психология. Тексты. Том 2, книга 2. Субъект деятельности под ред. В.В.Петухова. М, 2004, с.124-168, 235-238, 245-247, 248-259, 260-263.

Дополнительная литература:

2. Зимбардо Ф., Лейппе М. Социальное влияние. СПб, 2002, с.58-117.
3. Экспериментальная психология под ред. П.Фресса и Ж.Пиаже. - М., Вып.5, 1975; С. 120-125

Практическое задание:

1. *Покажите на примере из реальной жизни или произведения искусства, как в поведении человека соотносятся его воля и внешние влияния.*

Семинар №11. Контрольная работа №1.

См. соответствующий раздел

Тема 2.1. Эмоциональные явления их классификация

Семинар №12. Эмоциональные явления. Классификации эмоциональных явлений

Цель семинара: Дать общие представления об эмоциональных процессах и подходах к их изучению в психологии.

Форма проведения: опрос, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: *эмоции, чувства, настроение, эмоциональные состояния, аффект, страсть, эмоциональное отражение.*

План занятий:

1. Эмоциональные субъективные переживания.
2. Феномен человеческой эмоциональности.
3. Проявления эмоциональных переживаний: физиологические, моторные, поведенческие.
4. Основания классификаций эмоциональных явлений.

Вопросы к занятию:

1. Когда мы переживаем эмоции? Для чего нужны эмоции человеку? Что было бы, если бы их не было? Полезны эмоции или вредны? Можно ли ими управлять?
2. Как можно изучать мотивы и эмоции научными методами? В чем различие житейских и научных представлений об эмоциях?
3. Как мы выражаем эмоции?
4. Как можно классифицировать эмоции?

Литература:

1. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности. М, АСОУ, 2008г. Лекция 14. с.62-78 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – СПб: Питер, 2010 сс. 202-216.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 8-42 (1, 4), 91-99, 100-111 (2); 112-130, 131-141, 197-209, 303-312 (3-4)
3. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004; с. 3-13 (1-2).

Дополнительная литература:

1. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1979; с.5-10, 133-151 (3-4)
2. Выготский Л.С. Психология искусства - Ростов н/Д., 1998; с. 251-338 (2)
3. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1979, с.5-10, с.133-151, (3-4)
4. Психология мотивации и эмоций под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М., 2002; с. 548-556 (1), 431-438 (2), с. 658-751
5. Стихи. Любое издание, разных авторов.

Домашнее задание:

1. Выбрав одну из классификаций эмоциональных явлений: С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева или В.К. Вилюнаса, найдите примеры эмоциональных явлений в реальной жизни или произведениях искусства. В качестве источника материала может послужить дополнительная литература, п. 4, 5.

Семинар №13-14. Эмоциональное состояние

Цель семинара: Овладение студентами основными понятиями, связанными с эмоциональными состояниями человека.

Форма проведения: групповое обсуждение, презентации студентов, тренинг.

Ключевые понятия: агрессия, тревога, тревожность, страх, меланхолия, острое горе, счастье, радость, стресс, эмоциональная напряженность.

План занятий:

1. Гнев. Ярость. Агрессия. Значение агрессии в адаптации. Различные подходы к определению и исследованию агрессии.
2. Фрустрация и способы реакции на нее.
3. Тревога как личностная черта и ситуативное проявление. Особенности состояний тревоги и страха.
4. Позитивная психология: изучение радости, удовольствия и счастья.
5. Гора, тоска, меланхолия. Реакция острого горя, стадия переживания потери (утраты).
6. Стресс и эмоциональная напряженность.

Вопросы к занятию:

1. В чем смысл изучение отдельных эмоциональных состояний? Какие эмоциональные состояния вы знаете?
2. Какие эмоциональные состояния имеют определенные закономерности динамики? Каковы эти закономерности?
3. Как связаны предметы и методы исследования эмоциональных состояний с теми школами, в которых возникли эти исследования? Какие эмоциональные состояния начали изучать в рамках физиологии и этологии, в психоанализе, в гештальт-психологии, в когнитивной психологии, в гуманистической?
4. Какое практическое значение имеет изучение эмоциональных состояний? Приведите примеры.

Литература:

1. Вилюнас В.К. Психология эмоций, СПб, 2006, с.406-431, 364-376, 377-386, 314-337, 357-363, 148-154, 387-405.
2. Бреслав Г. Психология эмоций, М, 2004, с.167-173, 154-162, 162-167, 173-183.
3. Экман П. «Психология эмоций» - «Питер», 2010 (или любое другое издание). Главы 5-9. Сс.112-261.

Дополнительная литература:

4. Психология мотивации эмоции. Хрестоматия под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М, 2002, с.319-326, 484-488, 327-338, 345-357, 548-556.
4. Хекхаузен Х. Из истории психологических исследований агрессии, Мотивация и деятельность. Т.1. М, 1986, с.365-405, 243-257 или http://flogiston.ru/library/agr_hek6
5. Аргайл М. Психология счастья. Питер, 2003 (или любое другое издание)
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Любое издание.

Практическое задание:

1. Изучив представления о различных психологических состояниях в эмоциях, постарайтесь привести примеры на основании личного опыта или произведений искусств «вредоносного» и «положительного» влияния различных эмоций на жизнь человека. Что такое психоэмоциональная гигиена?

2. Прочитайте рассказ Генри Лайона Олди «Семь смертных» Если №8 (198)'2009 и объясните, каким образом культура влияет на переживание эмоциональных состояний (приложение 3).

3. Выберите из личного опыта три эмоциональных состояния: злость, тревога, страх, горе, радость, счастье, эйфория, ревность, любовь, влюбленность, удивление. Найдите его психологическое определение. Каким образом это состояние проявляется в теле? Как вы выражаете это состояние (можете нарисовать рожицу)? Как вам кажется, к каким действия располагает такое состояние? Каким образом вы определяете, что это именно это эмоциональное состояние? Какие мысли приводят вас к такому состоянию? И какие мысли оно навеивает? Как вы узнаете, что другой человек находится в подобном состоянии?

Тема 2.2. Основные проблемы психологии эмоциональных явления

Семинар №15-16. Необходимость эмоциональных переживаний и их функции в порождении и регуляции деятельности

Цель семинара: Знакомство студентов с проблемами и дискуссиями, связанными с предметом изучения психологии эмоций.

Форма проведения: опрос, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: психофизическая проблема, периферическая теория эмоций

План занятий:

1. Необходимость эмоциональных переживаний как одного из видов субъективных переживаний.
2. Эмоции как язык оценки необходимости деятельности и ее успешности.
3. Функции эмоций в жизни животных и человека.
4. Причина порождения эмоциональных переживаний.

Вопросы к занятию:

1. Что является эмоциональным явлением?
2. В чем состоят основные функции эмоций?
3. Как связаны эмоции с другими сферами психического? Основные компоненты эмоций: феноменологический, поведенческий, физиологический, когнитивный, мотивационный.
4. Проблема происхождения эмоций (по Дарвину). Вопросы выражения эмоций.
5. Психофизическая проблема. Соматическое проявление эмоций. Периферическая теория Джемса-Ланге и теория Кэннона-Барда.
6. Патологический аффект. Исследования А.Р. Лурии.

Литература:

1. Вилюнас В. К. . «Психология эмоций» - СПб, 2006; с. 8-13, 232-243 (1); с. 13-19, 34-37, 84-90 (2); с. 42-62, 91-99, 100-111 (4,5), 431-441 (6).
2. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004. Главы 1 и 2. с. 69-82 (1), 82-106 (2), 13-16 (4), 16-21 (5), 106-110 (6)

Дополнительная литература:

1. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1979; с.5-10, с.179-212, 223-227 (3)
2. Психология мотивации и эмоций под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М, 2002; с. 447-461 (3), 439-446 (4), 507-514 (6)
3. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004; с. 190-240 (4-5).

Практическое задание:

1. *Опираясь, на полученные знания о связи эмоций с другими сферами психического, найдите в реальной жизни или произведениях искусства примеры влияния эмоций на восприятие, память, внимание, мотивацию.*
2. *Припомните из личного опыта или произведения эмоций момент переживания эмоций. Опишите это переживание с точки зрения основных пяти компонентов эмоций.*

Тема 2.3. Основные теории эмоций в истории психологии.

Семинар №17. Зарубежные теории эмоций

Цель семинара: Знакомство с основными теоретическими подходами к изучению эмоций в зарубежной психологии

Форма проведения: групповое обсуждение, доклады

Ключевые понятия: *страсти, душевные волнения, катарсис, аффективный комплекс, фрустрация, когнитивный диссонанс, депривация.*

План занятий:

1. Философские учения об эмоциях (Б.Спиноза, Р.Декарт)
2. Исследования эмоций в ассоцианизме (психология душевных волнения В.Вундта)
3. Подход к эмоциям в психоаналитической теории.
4. Генштальт-психология эмоций. Экспериментальное изучение динамики эмоций в школе К.Левина.
5. Мотивационная теория эмоций Р.У. Липера.
6. Когнитивные теории эмоций.

Вопросы к занятию:

1. Каковы принципиальные различия в подходах к изучению эмоций в разных направлениях (школах) психологии?
2. В чем разница подходов к динамике эмоциональных процессов у Вундта, Фрейда, Левина?
3. Каково значение изучения эмоций для психотерапевтической практики?

Литература:

1. Вилюнас В.К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 42-62 (1); 63-83 (2); 377-396 (3), с. 155-166 (4); с. 210-224 (5), 225-226 (6).

2. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004; с. 21-38 (6).

Дополнительная литература:

3. Ждан А.Н. История психологии: от античности до наших дней. Любое издание. Раздел II. Глава 1
4. Изард К. Эмоции человека. Любое издание.
5. Психология мотивации и эмоций под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М, 2002; с. 567-572 (3).
6. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность - Т.I - М., 1986; с. 160-177 (6).

Семинар №18. Отечественные теории эмоций

Цель семинара: Знакомство с основными отечественными теоретическими подходами к изучению эмоциональной сферы

Форма проведения: групповое обсуждение, дискуссия, доклады

Ключевые понятия: адаптация, информация, деятельность, переживание, личностный смысл, ценность.

План занятий:

1. Физиологические (адаптационные) теории эмоций (П.В.Симонов, П.К.Анохин), сопоставление с зарубежными когнитивными теориями.
2. Представления об эмоциях в психологической теории деятельности (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев).
3. Современные подходы к изучению эмоциональности в отечественной психологии, развитие деятельного подхода. Психология переживания (Ф.Е. Василюк), эмоция как ценность (Б.И. Додонов), эмоции и деятельность (В.К. Вилюнас), личностный смысл (Д.А. Леонтьев).

Вопросы к занятию:

1. Как связаны отечественные исследования эмоций с западными исследованиями? Что общего, каковы различия?
2. Как эмоции связаны с деятельностью? Каковы функции эмоций?
3. Каковы критерии различения эмоций, чувств, аффектов? Для чего необходимо такое различение?
4. Что такое личностный смысл и как он связан с эмоциями?

Литература:

1. Вилюнас В.К. Психология эмоций, СПб, 2006, с. 276-284, 257-267, 285-302, 244-257, 303-313.
2. Психология мотивации и эмоций. под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер и М.В.Фаликман. М, 2002. с.581-590.

Дополнительная литература:

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Т.2. М., 1989.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.

Практического задание:

1. Выберите наиболее симпатичную вам теорию эмоций. Найдите в реальной жизни или художественных произведениях примеры описанных в ней механизмов мотивации (не менее 5).

Семинар №19. Обсуждение монографии по выбору по разделу 2.

См. соотв. раздел

Тема 2.4. Эмпирические и экспериментальные исследования эмоциональных процессов и состояний.

Семинар №20. Эмпирические исследования эмоций

Цель семинара: Знакомство студентов с клиническими типологиями и особенностями эмоциональности и мотивов у представителей разных типов. Определение студентами собственного типа эмоциональности, особенностей своего характера.

Форма проведения: групповое тестирование, подсчет результатов и последующее обсуждение.

Ключевые понятия: *характер, акцентуация характера, индивид, личность, индивидуальность.*

План занятий:

1. Индивидуальные особенности эмоциональности человека.
2. Исследование стрессоустойчивости.
3. Исследования чувства вины.
4. Патологические страхи (фобии)

Вопросы к занятию

1. Каково прикладное значение определения типа характера, эмоциональности (характера)?
2. Для чего человеку знать особенности собственного характера?
3. Каковы сильные и слабые стороны Вашего характера?
4. Что такое акцентуированные характеры? Норма и патология в мире индивидуальных особенностей.

Литература:

1. Вилюнас В.К. «Психология эмоций» - СПб, 2006; с. 442-458 (2); с.458-489 (3).
2. Л. Хьелл, Д. Зиглер. «Теории личности» - СПб, 2001; с. 307-321 (1-2).
 1. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

Дополнительная литература:

3. «Психология и психоанализ характера» под ред. Райгородского Д.Я. –М., 2007; с. 174-303, 417-563 (1-3).
4. Собчик Л.Н. "Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМЛЛ - адаптированный тест ММРП" - Москва, 2002.

Практическое задание

1. *Заполните и обработайте «Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера А.Е. Личко». Какие эмоциональные особенности выделенного типа свойственны именно вам?*
2. *Заполните «ЭМИн» (Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22). Обработайте результаты. Составьте портрет своей потребностно-*

мотивационной и эмоциональной сферы на основе личного опыта и обработанных методик.

Семинар №21. Экспериментальные исследования эмоциональных процессов

Цель семинара: Ознакомиться с основными подходами к экспериментальным исследованиям эмоций и поиску объективных показателей эмоциональной жизни.

Форма проведения: опрос, групповая дискуссия.

Ключевые понятия: *сопряженная моторная реакция, аффективный комплекс.*

План занятий:

1. Уровни экспериментального изучения эмоций.
2. Психофизическая проблема. Соматическое проявление эмоций. Периферическая теория Джемса-Ланге и теория Кэннона-Барда.
3. Проблема происхождения эмоций (по Дарвину). Исследования выражений эмоций в работах Экмана.
4. Патология аффектов. Исследования А.Р. Лурия. Основные принципы детекции лжи.
5. Прямая стимуляция мозга и эмоциональная реакция. Опыты Олдса, Дельгадо.
6. Биохимия эмоций.

Вопросы к занятию:

1. Какие способы изучения эмоций вы знаете? Какие методы для этого применяются?
2. Какие эксперименты опровергают теорию Джемса-Ланге?
3. Как человек выражает свои эмоции? Какие факторы влияют на выражение эмоций?
4. Какие структуры мозга и биохимические механизмы определяют эмоциональную жизнь человека?

Литература:

1. Вилюнас В. К. Психология эмоций - СПб, 2006; с. 42-62, 91-99, 100-111 (2,3), 431-441 (4).
2. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004. Главы 1 и 2. 13-16 (3), 16-21 (2), 106-110 (4), 190-240 (2-3)

Дополнительная литература:

3. «Психология мотивации и эмоций» под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М.: «ЧеРо», НОУ Московский психолого-социальный институт, 2002. с. 507-514 (4)
4. "Детектор лжи" или Что такое практическая психофизиология// <http://www.psy.msu.ru/about/kaf/psychophysiology/detector/> (4)
4. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1979; с.5-10, с.179-212, 223-227 (1), 131-151 [<http://flogiston.ru/library/reic2>](3)
5. «Психология мотивации и эмоций» под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М.: «ЧеРо», НОУ Московский психолого-социальный институт, 2002; 439-446 (3).
6. Данилова "Психофизиология", любое издание; разд. 7.4 (3), 7.7 (5).
7. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций – М: Московский психолого-социальный институт, 2004. 72с.

Семинар №22. Контрольная работа №2.

См. соотв. раздел.

Тема 3.1. Волевая регуляция деятельности.

Семинар №23. Волевая регуляция как личностный уровень произвольной регуляции

Цель семинара: Освоить содержание понятий «воля», «волевая регуляция».

Форма проведения: опрос, доклады студентов, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: *воля, волевая регуляция, волевое поведение, волевая личность, личностный уровень.*

План занятий:

1. Необходимость введения понятий воля в психологии.
2. Понятие воли как теоретический конструкт.
3. Реальности, которые объясняются через понятие.
4. Подходы к исследованию воли в истории психологии.
5. Воля как высшая психическая функция.
6. Волевая регуляция как личностный уровень регуляции.

Вопросы к занятию:

1. Можно ли объяснить поведение человека без понятия воли?
2. Какие реальности поведения человека требуют понятия воля для своего объяснения?
3. Можно ли считать волю средством личностного поведения?
4. Что скрывается за разнообразием теорий воли?

Литература:

1. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности - М.: АСОУ, 2008; с. 96-110 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – Спб: Питер, 2010 сс. 232-244

Дополнительная литература:

2. Леонтьев А.Н. Лекции общей психологии - М, 2000; Лекция 50 с.479-489
3. Иванников В.А Психологические механизмы волевой регуляции - М, 2006.

Семинар №24. Психологические механизмы волевой регуляции

Цель семинара: Освоить представления о психологических механизмах волевой регуляции в истории психологии.

Форма проведения: опрос, групповое обсуждение.

Ключевые понятия: *волевое усилие, социальные ценности, потребность преодоления препятствий, смысл действия.*

План занятий:

1. Предлагаемые в истории психологии механизма волевой регуляции.
2. Намеренное изменение смысла действия как механизм изменения побуждения к действию.
3. Способы изменения смысла действий.
4. Развитие смысловой сферы личности как основа волевого поведения.
5. Волевые качества личности.

Вопросы к занятию:

1. В чем недостатки предлагаемых в истории психологии психологических механизмов волевой регуляции?
2. В чем роль воображения при волевой регуляции?
3. Как соотносятся волевые характеристики действий человека и его волевые качества?
4. Какую роль играет вера в волевой регуляции?

Литература:

1. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности – М: АСОУ, 2008; Лекция 16. или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – СПб: Питер, 2010 сс. 232-244

Дополнительная литература:

2. Леонтьев А.Н. Лекции общей психологии - М., 2000.
3. Иванников В.А Психологические механизмы волевой регуляции - М., 2006.

Практическое задание:

1. *Опираясь, на полученные знания о природе волевого усилия и волевых качествах личности, найдите в реальной жизни или произведениях искусства примеры действий, объясняющиеся проявлением этих двух реальностей.*
2. *Какие способы волевой регуляции вы используете в своей учебной деятельности? Приведите примеры.*
3. *Приведите примеры саморегуляции, осуществляемой на разных уровнях отношений субъекта с миром.*

Семинар №25. Контрольная работа №3.

См. соотв. раздел.

Тема 4.1. Диагностика потребностей мотивов, эмоций и воли.

Семинар №26-27. Методы диагностики

Цель семинара: Знакомство с методами диагностики потребностей, мотивов, эмоций и воли.

Форма проведения: обучающая игра.

Ключевые понятия: *тесты, опросники, самооценка, экспертные оценки, проективные методики.*

План занятий:

1. Проведение учебного тестирования, сбор ответов на опросники, самооценка и экспертные оценки проявлений эмоций и воли.
2. Учебный анализ полученных результатов.

Вопросы к занятию:

1. Какие существуют ограничения у методик диагностики потребностей, мотивов и эмоций?
2. В каких случаях целесообразно применять анкетные методики, а в каких – проективные методы?
3. Как эмоции и мотивы диагноста или эксперта могут сказаться на результатах?

4. В каких случаях имеет смысл использовать методику предельных смыслов? ТАТ? Роршаха? Рокича?

Литература:

1. Общая психология. Тексты. Том 2. «Субъект деятельности» - под ред. Петухова В.В. – М, 2004; с.127-168, 245-248, 279-286, 384-401, 476-491.

Дополнительная литература:

2. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М, 1987

Практическое задание:

1. *Выберите любое известное вам исследование в области психологии потребностей, мотивации, эмоций и воли. Какую проблему оно исследует (на какой вопрос отвечает)? Какие гипотезы формулируют авторы? Какие переменные анализируются? Какие методы используются?*
2. *Выделите интересную вам проблему исследования в области психологии потребностей, мотивации, эмоций и воли. Сформулируйте гипотезу. Какие методы вы будете использовать для её исследования и почему?*
3. *Какие знания из изученной дисциплины вам пригодились в жизни и могут понадобиться в психологической практике? Приведите несколько развернутых примеров.*

7. Тематика контрольных работ и методические рекомендации по их выполнению

Одной из промежуточных форм контроля за успешностью усвоения студентами учебного материала являются контрольные работы. Работы выполняются студентами письменно на семинарских занятиях в течение всего семестра. Всего запланировано пять контрольных работ по основным темам курса. На выполнение контрольной работы студенту отводится 15-20 минут.

Список вопросов для подготовки к контрольной работе №1: зарубежные и отечественные теории мотивации

1. Что такое потребности, желания, инстинкты, мотивы?
2. Что такое биологическая нужда и чем она отличается от потребности?
3. Представления о влечениях в психоанализе. (З. Фрейд).
4. Представления о мотивации в бихевиоризме и необихевиоризме.
5. Когнитивные теории мотивации (Фестингер, Нюттен).
6. Какую мотивацию А. Адлер считал ведущей в жизни человека? Представления Адлера о развитии личности.
7. Развития психоаналитических представлений о мотивации в работах К.-Г. Юнга.
8. Представления о мотивации в теории деятельности А.Н. Леонтьева.
9. Представления о мотивации в гуманистических теориях личности (А. Маслоу, К.Роджерс).
10. Представления о мотивации в экзистенциальной психологии (Г. Олпорт, В. Франкл, А. Лэнгле).
11. Что такое внутренняя и внешняя мотивация? Ситуационные детерминанты мотивации.
12. Полевое и волевое поведение.

13. Каким образом на наши действия влияет воля другого человека? Эксперименты Милгрэма.
14. Механизмы развития мотивации человека в работах В.К. Вилюнаса.
15. Представления о развитии мотивации в психоанализе.
16. Представления о развитии мотивации в гуманистической психологии.
17. Экспериментальные исследования и практическое значение закона оптимума мотивации. Что такое прокрастинация?
18. Какова связь между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач и эффективностью деятельности?
19. Что такое потребность в аффилиации?
20. Что заставляет человека вести себя как альтруист?
21. Что такое познавательная потребность? Как она проявляется у людей и животных?
22. Что такое квазипотребность? Расскажите, каким образом динамика квазипотребностей проявляется в экспериментах Б.В. Зейгарник и Г.В. Биренбаум.
23. Что такое «барьер» в рамках теории поля К. Левина. Каким образом проблему барьеров, фрустрации и гнева исследовала Т. Дембо? Как связаны гнев и мотивация?

Список вопросов для подготовки к контрольной работе №2: зарубежные и отечественные теории эмоций.

1. Учение об эмоциях В. Вундта.
2. Понимание эмоций в психоанализе (З. и А. Фрейд).
3. Экзистенциально-аналитический подход к эмоциональности (Ж.-П. Сартр).
4. Мотивационная теория эмоций Р.У. Липера.
5. Когнитивные теории эмоций.
6. Исследования эмоций в гештальт-психологии (школа К. Левина).
7. Б. Спиноза об аффектах.
8. Учение о страстях Р. Декарта.
9. Психология переживания Ф. Е. Василюка.
10. Представления С. Л. Рубинштейна об эмоциях.
11. Представления об эмоциях А. Н. Леонтьева.
12. Психологическая типология К.-Г. Юнга.
13. Информационная теория эмоций П.В. Симонова.
14. Эмоция как ценность в работах Додонова.
15. Место эмоций в теории функциональных систем П.К. Анохина
16. Какие теории и исследования агрессии вы знаете?
17. Какие вы знаете функции эмоций? Приведите примеры.
18. Какие вы знаете классификации эмоций? На какие критерии они опираются?
19. Как связаны эмоции и когнитивные процессы?
20. Как связаны эмоции и мотивация?
21. Что такое радость и счастье? Какие исследования в рамках позитивной психологии вы знаете?
22. Печаль и горе. Что вы знаете о синдроме острого горя? Как описывают печаль и меланхолию психологи?
23. Тревога и тревожность. Чем отличается состояние тревоги от тревожности как личностной диспозиции?
24. Теории стресса. Вреден стресс или полезен?
25. Что такое фрустрация? В результате чего возникает и как её преодолеть?
26. Какие исследования выражений эмоций вы знаете? Приведите примеры.
27. Каким образом различные авторы решают психофизическую проблему в отношении эмоций?

Список вопросов для подготовки к контрольной работе №3: волевая регуляция деятельности

1. В чем недостатки предлагаемых в истории психологии психологических механизмов волевой регуляции?
2. В чем роль воображения при волевой регуляции?
3. Как соотносятся волевые характеристики действий человека и его волевые качества?
4. Какую роль играет вера в волевой регуляции?
5. Какую роль играет смысл действия в волевой регуляции?
6. Можно ли объяснить поведение человека без понятия воли?
7. Какие реальности поведения человека требуют понятия воля для своего объяснения?
8. Можно ли считать волю средством личностного поведения?
9. Что скрывается за разнообразием теорий воли?
10. Какие известные вам теории описывают процесс порождения волевого действия? Какие механизмы в них описываются?
11. Какие известные вам теории описывают процесс выбора между конфликтующими мотивами? Какие механизмы в них описываются?
12. Какие известные вам теории описывают процесс регуляции исполнения действий и психических процессов при помощи понятия «воля»? Какие механизмы в них описываются?
13. Каким образом соотносятся понятия волевого и произвольного действия? Какими свойствами они обладают? Сопоставьте понятия, приведите примеры.
14. Какие известные вам теории описывают процесс развития волевой регуляции? Как представлено развитие воли в культурно-исторической теории.
15. Опишите 8 способов волевой регуляции, предлагаемых В.А. Иванниковым. Приведите примеры.
16. Что такое волевая личность? Какими характеристиками она обладает?
17. Проблема саморегуляции. Каким образом соотносятся понятия волевой и произвольной регуляции?

Список вопросов для подготовки к монографии З.Фрейда «Психопатология обыденной жизни» (раздел 1/семинар 8)

1. Каково значение детерминизма в монографии Фрейда?
2. Что такое вытеснение и замещение?
3. Каким образом скрытые мотивы влияют на воспоминания, по мнению Фрейда?
4. Каковы методы обнаружения скрытых мотивов, представленные в монографии?
5. От чего защищают человека его защитные механизмы? Приносят ли они пользу или вред?
6. В чем значение детских воспоминаний и роль покрывающих воспоминаний, по мнению Фрейда?
7. Приведите примеры забывания имен собственных в монографии Фрейда.
8. Примеры забывания иностранных слов у Фрейда.
9. Забывание имен и словосочетаний.
10. Приведите пример разбора детских воспоминаний в монографии
11. Приведите пример анализа обмолвок и оговорок
12. Приведите пример анализа очиток и описок
13. Приведите пример анализа забывание причин и намерений
14. Приведите пример анализа действий, совершаемых по ошибке
15. Приведите пример анализа случайных действий
16. Приведите пример анализа ошибок-заблуждений
17. Приведите примеры из собственной жизни, которые могли бы быть проанализированы Фрейдом.

18. Какова ценность (полезность) систематического анализа обыденной жизни, пример которого показал Фрейд?

Лэнгле Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций

Нюттен Мотивация, действия и перспектива будущего

Список вопросов для подготовки к монографии Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо «Заложник эмоций» (Раздел 2)

1. Какой теоретической парадигмы в отношении эмоций придерживаются авторы книги? Обоснуйте ответ
2. С какими эмоциональными сложностями сталкиваются люди и к каким последствиям в их жизни они приводят?
3. Что такое эмоциональный выбор? Какие основные способности его составляют?
4. Что такое структура эмоций? Как она может использоваться в практике работы с эмоциями?
5. Что такое временные рамки эмоций? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
6. Что такое модальность эмоций? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
7. Что такое участие? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
8. Что такое интенсивность эмоций? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
9. Что такое сравнение эмоций? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
10. Что такое эмоциональный темп? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
11. Что такое критерии эмоций? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
12. Что такое размер чана? Как данный компонент эмоций может быть использован в практике? Приведите пример.
13. Приведите пример анализа эмоционального состояния (из личного опыта или художественного произведения) по компонентам эмоций, предложенным авторами?

Список вопросов для подготовки к монографии П. Экман «Психология эмоций» (раздел 2)

1. В чем состоит нейро-культурная теория эмоций? На какие эмпирические факты и исследования она опирается?
2. Что такое кросс-культурные исследования? Приведите примеры кросскультурных исследований эмоциональных выражений.
3. Что такое триггеры и темы эмоциональных реакций? Как эти понятия соотносятся с понятием «безусловные рефлексы» и «ассоциативное научение»?
4. Опишите девять основных способов возникновения эмоций. Приведите примеры.
5. Какие способности помогают человеку более адаптивно использовать собственные эмоциональные реакции?

6. Опишите основные признаки того, что человек переживает печаль или горе. Какие ситуации запускают реакцию печали?
7. Опишите основные проявления того, что человек переживает гнев или ярость. Какие ситуации запускают подобное поведение?
8. Опишите основные проявления того, что человек переживает страх или испуг. Какие ситуации запускают подобное поведение?
9. Опишите основные проявления интереса и удивления у человека. Какие ситуации запускают подобное поведение?
10. Опишите основные мимические проявления отвращения и презрения. Какие ситуации их запускают?
11. Какие эмоции удовольствия описывает П. Экман? Как они проявляются в экспрессии и другом поведении? Какие ситуации их запускают?
12. Что такое микровыражения эмоций? Как можно их изучить и какую информацию получить.
13. Что такое ошибка Отелло? Какие ограничения метода важно учитывать психологу при анализе микровыражений?

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольные работы служат важным средством текущего контроля со стороны преподавателя и самоконтроля со стороны самих студентов за усвоением учебного материала студентами. Вопросы в контрольной работе направлены в первую очередь на оценку знания и понимания студентами основных понятий курса, а также умения ориентироваться в учебном материале. Поэтому контрольные работы проводятся в форме письменного экспресс-опроса, как правило, в начале или конце занятия. Для успешного выполнения контрольной работы вполне достаточно текущей работы студента по подготовке к лекциям и семинарским занятиям, поэтому они не требуют какой-либо специальной подготовки к ним.

ТЕКУЩИЙ И ИТоговый контроль успеваемости и принципы оценки работы

Текущий рейтинг по дисциплине «Общая психология ч.2» складывается из следующих показателей:

	Показатель	Максимальное количество баллов
Социальный компонент ¹	Активность на занятиях	Макс. 10 баллов

¹ По итогам двух первых разделов студентам, наиболее часто и активно отвечавшим на занятиях присваивается 5 баллов, остальные баллы распределяются между студентами, принимавшими участие в обсуждениях на семинарах.

Текущий контроль	Контрольные работы (3 шт.)	3*5=макс. 15 баллов
	Обсуждение монографии (2 шт.)	2*5=макс.10 баллов
	Победа проектной группы	3*5=макс.15 баллов
Итоговый контроль	Итоговая контрольная работа	Максимум 50 баллов
	ВСЕГО:	100 баллов

По итогам получается общий рейтинг:

5-ти балльная оценка	Рейтинговая оценка	Европейская оценка
«Отлично»	90 – 100 %	A
	82 – 89 %	B
«Хорошо»	75 – 81 %	C
	67 - 74 %	D
«Удовлетворительно»	60 – 66 %	E
	Менее 60 %	F
«Неудовлетворительно»		

8. Литература

Старая версия программы доступна по адресу <http://psyvert.ru/for-stud/emotion/>

Основная литература:

1. Бреслав Г. Психология эмоций - М., 2004.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоций. Хрестоматия – СПб: Питер, 2006.
3. Иванников В.А. Мотивационная сфера личности. – М: АСОУ, 2008 или Иванников В.А. Основы психологии. Курс лекций. – СПб: Питер, 2010.
4. Общая психология. Тексты. Том 2. Субъект деятельности. – под ред. Петухова В.В. – М.: УМК «Психология», 2004.

Дополнительная литература:

1. Аргайл М. Психология счастья - ПИТЕР, 2003 (или любое другое издание).

2. Бундулс Я. Индивидуальная психология Альфреда Адлера // "Вопросы психологии" - №2 - 1982.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания- М., 1984.
4. Вересов Н. «Ведущая деятельность в психологии развития» // «Культурно-историческая психология», 2, 2005, с. 76-86 (<http://nveresov.narod.ru/VD.htm>)
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека - М.,1990.
6. Выготский Л.С. Психология искусства - Ростов н/Д., 1998
7. Данилова Н.Н. Психофизиология, любое издание.
8. Елфимова Н. В. ПУТИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ В КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ // Вопросы психологии – 1985 - №5 – сс. 162-167.
9. Зейгарник Б.В. Теория личности К.Левина - М., 1981, с.18-32
10. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние - СПб: ПИТЕР, 2002
11. Изард К. Эмоции человека - М., 1980.
12. Изард К.Е. Психология эмоций – СПб.: Питер, 2001.
13. Измайлов Ч.А., Черноризов А.М. Психофизиологические основы эмоций – М: Московский психолого-социальный институт, 2004. 72 с.
14. История зарубежной психологии. Тексты. – под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан - М., 1986.
15. Карасевич А. О. Модели личности и окружения К. Левина в контексте динамической модели психики // Молодой ученый. — 2011. — №10. Т.2. — С. 139-141. Или <http://www.moluch.ru/archive/33/3783/>
16. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 2003.
17. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции - М., 1971.
18. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. — Л.: Медицина, 1977; изд. 2–е доп. и перераб., Л.: Медицина, 1983.
19. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации человеческой экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии // Psichoterapija (Moskwa) 2004, 4, сс. 41-48 или также // <http://hpsy.ru/main/go/text/1523/01>
20. Маслоу А. Мотивация и личность - СПб: Питер, 2006.
21. Психология мотивации и эмоций. – под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман - М.: «ЧеРо», НОУ Московский психолого-социальный институт, 2002.
22. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций - М., 1979.
23. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - Т.2 - М., 1989.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. – Любое издание.
25. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М.: Изд-во МГУ, 1987
26. Ушкова Е., Лэнгле А.. Экзистенциально-аналитическая психотерапия (Спор между В. Франклом и А.Лэнгле) // Развитие личности - 2003 - №1 –сс. 162-171 или <http://www.rl-online.ru/articles/1-03/64.html>
27. Франкл В. Человек в поисках смысла - М.: «Прогресс», 1990.
28. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни – любое издание
29. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология» - Вып.3 - М, 1970. Вып. 5 - М., 1985
30. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность (в 2х тт.) – М., 1986.
31. Хьелл Л., Зиглер. Д. Теории личности - СПб, 2001.
32. Эльконин Д.В. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // «Вопросы психологии» - №4 – 1971.
33. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
34. Экман П. «Психология эмоций» - «Питер», 2010 (или любое другое издание).

Приложения

Приложение 1. Некоторые определения некоторых авторов, могущие быть полезными при подготовке к занятиям по курсу «Эмоции и мотивация»

Спиноза, Бенедикт (1632-1677)

Аффекты – состояния тела, которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а также идеи таких состояний.

Джемс, Уильям (1842-1910) – “Периферическая теория эмоций”

Телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта, переживание этих изменений, по мере того как они происходят, называется **эмоцией**. Каждому оттенку эмоции соответствует свой уникальный комплекс изменений в теле.

Клапаред, Эдуард (1873-1940) - “Модифицированная периферическая теория эмоций”

Эмоция есть не что иное, как осознание формы, или “гештальта”, многочисленных органических впечатлений. Эмоции возникают тогда, когда какая-то причина препятствует приспособлению. Эмоция – смесь адаптивных и неадаптивных реакций, связанная с регрессом поведения.

Чувства – аффективные нюансы, позволяющие определять ценность вещей; реакции или установки, способные полезно ориентировать поведение.

Макдауголл, Уильям (1871-1938)

Эмоции – простые составляющие сложных чувств; комплекс телесных приспособлений, облегчающих и поддерживающих телесную активность, направленный на цель и отражающийся в переживаниях организма.

Сложные **чувства**, как и простые, возникают в зависимости от успешности или неуспешности осуществления наших устремлений. Первичные формы чувств – удовольствие и страдание – возможно, в примитивном виде, были взаимоисключающими.

Сартр, Жан-Поль (1905-1980) – “Феноменологическая теория эмоций”

Эмоциональное сознание – изначальная форма сознания мира. Эмоциональное поведение не лежит в том же плане, что и все другие поведения, оно не является эффективным, а стремится посредством самого себя сообщить объекту, не меняя его в реальной структуре, другое качество, меньшее (или большее) присутствие. В эмоции именно тело, руководимое сознанием, меняет свои отношения к миру с тем, чтобы мир изменил свои качества.

Эмоция – способ существования сознания (взамен логического, детерминистского) – способ понимания мира, связанный с превращением его в некий “магический” мир (или наоборот, возникающее при неожиданном осознании мира как “магического”), допускающий мгновенные глобальные изменения. Эмоция – это поведение тела, которое находится в некоем состоянии. Эмоция каждый миг возвращается к объекту и тем питает себя. Взволнованный субъект и волнующий объект объединены в неразрывный синтез. Эмоции бывают настоящие и нет. Настоящая эмоция сопровождается чувством убедительности, из нее нельзя выйти, т.к. она должна сама себя исчерпать. Ненастоящая эмоция характеризуется некоей театральностью (разыгрывается субъектом). При рефлексии сознания, эмоция предстает как его структура, упорядочивающая сознание, извращая причинно-следственные связи.

Селье, Ганс (р.1907) – “Генерализованный адаптационный синдром”

Стресс – неспецифический ответ организма на любое повреждающее воздействие. Болезнь может вызвать стресс, и стресс может вызвать болезнь.

Реакция организма на (любое) повреждающее воздействие выражается в **генерализованном (общем) адаптационном синдроме (ГАС)**, включающем 3 стадии:

Реакция тревоги – всеобщая мобилизация защитных сил организма. Во время острой (начальной) фазы общая устойчивость организма к стрессору падает ниже нормы.

Стадия резистентности – адаптация организма, характеризуется повышением сопротивляемости организма значительно выше нормы.

Стадия истощения – сопротивляемость организма падает ниже нормы. Если стрессор силен и его воздействие достаточно длительно, неизбежно приводит к смерти.

Протекание ГАС характеризуется гипертрофией коры надпочечников, истощение вилочковой железы, язвами желудочно-кишечного тракта (“синдром просто болезни”).

Леонтьев, Алексей Николаевич (1903-1979) – “Теория деятельности”

Потребность – состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, лежащим вне организма, последнее и является ее предметом.

Мотив – предмет потребности – материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении. Кроме основной своей функции – побуждения, имеют еще функцию - – смыслообразования.

Личностный смысл – значение отражаемого для самого субъекта.

Эмоции – выполняют роль внутренних сигналов, сами не несут информации о внешних объектах. Непосредственно отражают отношения между и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности.

Аффекты – сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.

Чувства – особый подкласс эмоциональных процессов. Имеют отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте. Образуют ряд уровней – от непосредственных до высших социальных.

Рубинштейн, Сергей Леонидович (1889-1960)

Эмоции – (феноменологически) выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. Отличаются полярностью (+/–). Ход собственной деятельности порождает у человека положительную или отрицательную эмоцию, чувство связанное с удовольствием или неудовольствием.

(филогенетически) Формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение потребностей, являются побуждением к действию.

Уровни проявлений эмоциональной сферы:

Уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Сюда относятся элементарный “физически чувствования” - удовольствия, неудовольствия, выступающие в качестве эмоциональной окраски или тона отдельного процесса ощущения. Могут быть беспредметными.

Предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию. Чувство этого уровня – выражение в осознанном переживании отношения человека к миру.

Обобщенные чувства – чувство юмора, иронии, возвышенного, трагического и т.п. Эти чувства в тоже время могут выступать как более или менее частные состояния, но по большей части – как мировоззренческие установки, мировоззренческие чувства.

Настроения – общие эмоциональные состояния личности, выражающиеся в строе всех ее проявлений. Настроение не предметно, а личностно; не специальное переживание, а разлитое общее состояние.

Аффект – это стремительно и бурно протекающий эмоциональный процесс взрывного характера, который может дать неподчиненную сознательному контролю разрядку в действии; по преимуществу с потрясениями, выражающимися в дезорганизации деятельности.

Страсть – сильное, стойкое, длительное чувство, которое, пустив корни в человека, захватывает его и владеет им. В страсти ярко выражен волевой момент стремления, преобладающий над чувствованием.

Анохин, Петр Кузьмич (1898-1974) – “Биологическая теория эмоций”

Поведение включает две постоянно чередующиеся стадии:

Стадия формирования потребностей и основных влечений;

Стадия удовлетворения этих потребностей.

Эмоции – физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека. Эмоция сложилась в процессе эволюции как фактор, закрепляющий правильность и полноту совершенного акта, его соответствие исходной потребности.

Каждому акту периферического удовлетворения потребности предшествует формирование центрального аппарата оценки результатов и параметров будущего действия – **“акцептора действия”**. От него на периферию идет множество эфферентных сигналов. Об успешности действия свидетельствует поступающая в мозг обратная афферентация через **“сличитель”**. Положительное эмоциональное состояние возникает лишь в том случае, если обратная информация от результатов происшедшего действия отражает все компоненты положительного результата и потому точно совпадает с акцепторов действия.

Симонов, Павел Васильевич (р.1926) – **“Информационная теория эмоций”**

Эмоция – отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе ранее приобретенного опыта. Физиологически – активное состояние мозга, пробуждающее изменить поведение в направлении минимизации (для отрицательных) или максимизации (для положительных) этого состояния.

В общем виде: $E = ? [P, (I_n - I_c), \dots]$

где: E – эмоция, ее степень, качество и знак;

P – сила и качество актуальной потребности;

I_n – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности;

I_c – информация о средствах, которыми субъект располагает на данный момент.

Эмоция зависит от:

индивидуальных особенностей субъекта;

фактора времени – стремительно развивающийся **аффект** или стойкое **настроение**;

качественных особенностей потребности. Эмоции возникающие на базе социальных потребностей – **чувства**.

Функции эмоций:

- 1) Переключающая – состоит в том, что при конкуренции двух мотивов, их борьба воспринимается как борьба двух эмоций, в которой вероятность победы одной из них зависит как от величины потребности, так и от вероятности достижения цели.
- 2) Подкрепляющая – подкреплением успешного поведения может служить само наступление положительного эмоционального состояния. Эмоции играют, поэтому, решающую роль при выработки условных рефлексов.
- 3) Компенсаторная (замещающая) – при возникновении эмоционального возбуждения вегетативные изменения (повышение кровяного давления, выброс гормонов и т.д.), как правило, превышают реальные нужды организма. Положительные эмоции компенсируют недостаток в удовлетворении потребностей, способный привести к застою.

Изард, Кэрролл (...) – “Теория дифференциальных эмоций”

Эмоция (базовая, дискретная) – сложный феномен, включающий в себя нейрофизиологический, двигательно-экспрессивный и чувственный компоненты. Процесс взаимодействия этих компонентов является результатом эволюционно-биологических процессов.

Интерес

Радость

Удивление

Печаль

Гнев

Отвращение

Презрение

Страх

Стыд/Смущение

Вина

Эмоциональный паттерн – комбинация двух или нескольких базовых эмоций, которые при определенных условиях разворачиваются одновременно или в определенной последовательности и взаимодействуют между собой таким образом, что каждая из включенных в паттерн эмоций оказывает мотивационное воздействие на индивида и его поведение.

Драйв – мотивационное состояние, вызванное изменениями или нехваткой каких-то веществ в тканях организма. Например, голод, жажда, усталость. Мотивационная интенсивность всех драйвов, кроме сексуального и драйва к избеганию боли, по своей природе циклична. Только два драйва – избегание боли и сексуальное влечение – обладают некоторыми характеристиками эмоций.

Аффект – общий, неспецифический термин, описывающий все мотивационные состояния и процессы. К аффективной сфере относятся базовые эффекты, эмоциональные паттерны, физиологические драйвы, а также процессы и результаты их взаимодействия.

Приложение 2. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера А.Е. Личко

Инструкция для обследуемых по МПДО

Каждый из вас хочет знать особенности своего характера, по крайней мере, его наиболее яркие, выпуклые черты. Знание своего характера позволяет управлять собой: лучше взаимодействовать с людьми, ориентироваться на определенный круг профессий и т.д. Ведь характер – это основа личности.

Данный тест поможет вам определить тип вашего характера, его особенности.

Вам предложены **Лист вопросов** и **Лист ответов**. Прочитав в Листе ответов каждый вопрос-утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, то тогда обведите кружком номер этого вопроса на Листе ответов, если нет, то просто пропустите этот номер.

Чем точнее и искреннее будут ваши выборы – тем лучше вы узнаете свой характер.

После того как Лист ответов будет заполнен, подсчитайте сумму набранных вами баллов по каждой строке (один номер, взятый в кружок, – это один балл). Проставьте эти суммы в конце каждой строки.

Лист вопросов

1. В детстве я был веселым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас: меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить.
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаюсь, что с моей мамой что-то может случиться.
7. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.

8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное – несмотря ни на что, как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне невыгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохое.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, то молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Мое настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами – разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.
28. Мое отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод – быстро слабею.
36. Одиночество т переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готовлю уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Мое настроение прямо зависит от школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причем так, что кажется – совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.

52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актером.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно – все само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убежден, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелей, чем на самом деле.
69. Довольно часто мое настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушивать критику и возражения, но стараюсь все равно все сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувство стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда мое построение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжелой.
82. Я *часто* испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.
87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой,
90. У меня бывают периоды подъема, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удастся, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю пробив нее.
97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории

98. Считаю, что лучшее времяпрепровождение – это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.

99. Я никогда не опаздываю в школу или еще куда-нибудь

100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.

101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.

102. Я не умею командовать другими людьми.

103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.

104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения,

105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.

106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.

107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.

108. Я всегда высказываю свое мнение, если что-то обсуждается в классе.

109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.

110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.

111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти.

112. Мне иногда бывают неприятны праздники.

113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.

114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.

115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.

116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.

117. Меня привлекает только то новое, что соответствует моим принципам и интересам.

118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

119. Если я кого-то не уважаю, мне удастся вест себя так, что он этого не замечает.

120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.

121. Мне нравятся все школьные предметы.

122. Я часто бываю вожаком в играх.

123. Я легко переношу боль и физические страдания.

124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.

125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всем, особенно часто – о своем здоровье.

126. Я редко бываю беззаботно веселым.

127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы все было хорошо.

128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса,

129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.

130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.

131. Учеба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще не учился бы.

132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.

133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой веселый.

134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.

135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.

136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.

137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят,

138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.

139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.

140. Мне нравится, когда мне подчиняются.

141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.

142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.

143. Я никогда никому не желал плохого.

Лист ответов

Тип	Номер утверждения													Σ
Г	1	12	23	34	45	56	67	78	89	100	111	122	133	
Ц	2	13	24	35	46	57	68	79	90	101	112	123	134	
Л	3	14	25	36	47	58	69	80	91	102	113	124	135	
А	4	15	26	37	48	59	70	81	92	103	114	125	136	
С	5	16	27	38	49	60	71	82	93	104	115	126	137	
Т	6	17	28	39	50	61	72	83	94	105	116	127	138	
И	7	18	29	40	51	62	73	84	95	106	117	128	139	
В	8	19	30	41	52	63	74	85	96	107	118	129	140	
Д	9	20	31	42	53	64	75	86	97	108	119	130	141	
Н	10	21	32	43	54	65	76	87	98	109	120	131	142	
К	11	22	33	44	55	66	77	88	99	110	121	132	143	

Приложение 3. Генри Лайон Олди «Семь смертных»²

Вторник. Гнев

Люська опять ела арахис. Какое там ела — жрала, давилась, чавкала. Ухватит пальчиками и давай жмакать, шелуху лущить. Ив рот, в рот! — один желтоватый катышек за другим... Запах — от стены до стены. Ошметки шелухи — где ни попадя. На клавиатуре, на полу, у нее на коленках, туго обтянутых колготочным ажуром; у меня, блин, в печенках! !

— Корова! — не выдержал я. — Жвачное, растудыть! Люська не откликнулась. — Я тебе сколько раз? Сколько, я спрашиваю! Молчит. Жует.

— Щас по морде размажу! Жрешь, как не в себя...

Хлопнув ресницами — точно, коровьими!.. угадал... — Люська ткнула остреньким маникюром в эмокарту, висевшую у нее над столом, между видом на гребаный Колизей и конопатой мордой Сеньки, ее дебила-сына, заключенной в рамку, как в тюрьму.

Я пригляделся.

Делать мне нечего, как ее карту помнить. Ну да, точно. Людмила Марковна Нечувалова. Вторник: 4-62%. Подпись доктора, закорючка астролога-аналитика, печать клиники. Дата последнего освидетельствования. «График недельных колебаний без существенных отклонений...» У этой буренки по вторникам чревоугодие, да еще и выше среднего. Сегодня разве вторник? Вечно забываю, чтоб ее, дуру... Потому как у меня по вторникам Г-71%. Гнев, значит. И процент выше Люськиного. Натянуло бы до восьмидесяти пяти, подал бы заявление. На отгулы. Отгулов, ясен пень, не дали бы, пожлобились, зато позволили бы работать на дому.

Гнев от 85% социально опасен.

— Убью, — буркнул я, душевным усилием гася ярость до приемлемой.

— Я в столовую, — доложила Люська. — Тебе принести бутерок?

— А пошла ты...

— Иду, уже иду... x

Цок-цок, каблучки. Задом виляет, торопится. Шалава.

— Виктор Павлович, вас шеф зовет.

— Какого черта?!

— Придете — узнаете...

У секретарши Валечки по вторникам Л-47%, Она от лени на ходу засыпает. Ко мне еле дотащилась. Зевает во всю пасть. Хоть бы рукой прикрылась, лимита деревенская. Когда на

² Если №8 (198)'2009

работу брали, вторничная лень у Валечки фиксировалась не выше тридцатки. Еще год-два, и с такими темпами роста...

Ничего, шеф ей напарницу подыщет. Это у него, козла, быстро.

Когда я вошел, шеф быстро шаркнул мышкой.

Это он зря. А то я не в курсе, какое окошечко он сейчас свернул. Sexorilochka, новые видеоролики. Черненькие, беленькие, желтенькие. Деточки, развратницы, толстухи. Горы совокупающегося мяса.

— Репортажец, — буркнул шеф.

Он сопел и пыхтел, с трудом восстанавливая дыхание. Узкий лоб взмок, покрылся блестящими каплями пота. Бисер, значит. Сам перед собой мечет.

— «Княжий двор», новый ресторан в парке. Оператором возьми Генчика, он в курсе.

— Генчик? — Я сжал кулаки. — Генчик идет лесом. Он у меня полтинник занял.

— И что?

— Ничего. Не отдает. На фиг Генчика.

— Не морочь мне голову.

— Я ему морду разобью. И объектив. Шеф сощурился, вглядываясь в меня.

— А-а... Забыл. Ты ж сегодня полное Г. В четверг сходи. У тебя что в четверг? Чревоугодие? — Он вывел на дисплей эмокарты сотрудников, нашел мою. — Ага, хорошо. Вот и поешь от пуза. Княжата обещали, от щедрот.

Он все глядел и глядел на меня, словно впервые видел.

— Слушай, как тебе Валька? — вдруг спросил он. — Ну, с утра?

— Дырка с ручкой, — честно ответил я. — Гнать поганой метлой.

— Вот и я так думаю. Томная, теплая. Драть метлой. Скажи ей, пусть зайдет. Я ей кое-что продиктую.

— Глубже диктуй. С подтекстом.

— А ты не хаами, не хаами. Забуду, что друг детства, вставлю по самое... — Взгляд шефа лип к телу, как мокрое белье. — Короче, возьми Генчика. Возьми его за это... за самое...

Еще минута, и я дал бы ему в дыню.

— Я пошел?

— Что? Да, иди. — Туманный глаз моргнул. — Вальку позови.

По вторникам у шефа похоть. П-47%+. Плюс означал непредвиденные колебания в сторону роста.

— Толик?

— Нет, уголовка!

Тупость жены доводила до бешенства. Человек открыл дверь своим ключом, разувается в прихожей, а эта дура из комнаты интересуется: муж или нет? Ясное дело, это Чероки, наш мопс. Сам выгулялся, сам вернулся. Тапочки берет — жевать.

Идиотка!

Чероки прятался на балконе. Он, гад, хуже барометра. Чует, когда у меня гнев или алчность. Его тогда ничем не приманишь. Однажды руку прокусил, до кости. Я хотел его, падлюку, за шкуру. Он мою барсетку сгрыз.

Зато по четвергам ходит за мной хвостом. А за женой — по воскресеньям.

— Ужин есть?

— Макароны...

— Опять макароны?!

— В шкафчике. Ты свари их, Толик...

Лежит на диване, сволочь. На лбу — мокрое полотенце. Мигрень, депрессия, мировая скорбь. Л/У-54%. Если у Вальки сегодня чистая лень, то у моей — с вариациями. Лень/уныние. На днях была передача, какой-то профессор разъяснял, почему эти грехи — двойняшки. Источники цитировал, на авторитеты ссылался.

Пустозвон.

С трудом удержавшись, чтобы не рассказать жене все, что я думаю про ее невареные макароны, я пошел на кухню. Лучше так. В мае не сдержался, врезал. Назавтра стыдно было — хоть вешайся. Она на шее виснет, целует, в постель тащит. «Бьешь, значит, любишь!» Ну конечно, у нее в среду — похоть. А у меня-то — зависть. Отцеловываюсь, лишь бы отстала, а сердце колотится. Хорошо, мол, тебе, родная. Фингал под глазом — и тот в радость.

Мне бы так...

— Толик!

— Ну что?

— Сделай мне чаю... умираю, Толик... Ага, умирает она. Еще меня переживет.

Ничего. Бывает хуже. Вон у Авраменко по вторникам чистый цирк. У него — гордыня, у нее — гнев. Весь дом ходуном ходит. Менты через раз. Меня как-то позвали успокаивать. А у меня тоже Г. Чуть не сел лет на пять. Хорошо, Авраменко утюг отобрал. Здоровый, собака. Сказал: не кто иной, как я, ее убью. И в позу встал.

Я дверью хлопнул и больше к ним ни ногой.

Четверг. Чревоугодие

...и что мы имеем с холодильника?

Гуся, увы, не наблюдается. Опа-на! Балычок-с! Горбуша? Она, родимая. Сейчас мы ее на хлебушек, да с маслицем, да сверху лимончиком... Где у нас лимончик? И веточку укропа... Сыр? «Дор-Блю», «зеленая марка»? Любимый мой! Нет-нет, мы никуда не торопимся. Мы медленно спустимся с горы... На ломоть батона — толстым-толстым слоем — и в микроволновку. Тридцать секунд. Ага, кофе подоспел. Ветчинка, помидорухи, шпротики — «Рижское золото», с медалями! — торт на сладкое... ,

Заморим червячка?

— Толик, ты сдурел? -Ыгм?

— Тут еды на неделю! Нам обоим! А ты!.. Ты...

С сожалением откладываю бутерброд. Надо прожевать. Надо ответить. Внятно и убедительно. Иначе благоверная не отстанет.

— Какую неделю, Лидок! Оно ж испортится! Укроп вянет, ветчина сохнет. Про балык я вообще молчу. Пропадет! Жалко...

На «пропадет» супруга покупается. У нее, красавицы, по четвергам А-38%. Алчность, или жадность, если по-простому. Уровень так-сяк, терпимо.

Запасы в холодильнике — со вчера. Похоть по средам — это кстати. Именины сердца! А путь к сердцу мужчины лежит, как известно, через желудок. Наша похоть — не только безумный секс, но и полный холодильник.

Эту истину жена усвоила.

— Балык — ладно... и правда, испортиться может. А сыр?

— Ну, сыр...

— А шпроты зачем открыл?!

— Я?! Это ты их вчера открыла! Я только доедаю. Чтоб не пропало... Присоединяйся! Это я для нас двоих приготовил.

Вру, разумеется. Для себя старался. Скромный завтрак волка-одиночки. Но мне не жалко! У меня обжорка, а не алчность. Я себе потом еще сделаю.

— Я открывала? Быть не может!

— Ты-ты, лапочка...

— У них же срок годности... Еще полгода лежать могли!.. Супруга вздыхает и подсаживается к столу. Ф-фух, пронесло!

Можно целиком отдаться процессу... М-м! Вкуснотища! Чревоугодие — мой любимый грех. Нет, похоть тоже ничего... Жалко, мы с женой по дням не совпадаем. Зато похоть с завистью совмещается.

«Зеркалка»: у меня похоть — у жены зависть, у меня зависть — у жены похоть...

Мог ли я такой кайф от еды получить до эпидемии «Синнера»? Как мы вообще до нее жили? Вспомнить страшно. Паника тогда по всему миру поднялась. Новый вирус! Не лечится, караул! Грипп птичий, свиной, чертячий. Температура, все тело ломит...

Обошлось без жертв.

Переболело 99% населения шарика. А как начались последствия, так грипп и окрестили «Синнером» — «Грешником». «Семь смертных» — по дням недели. Поначалу опять двадцать пять: ужас, кошмар, явление Антихриста! Телевидение слюной захлебывается, Интернет трещит, газеты пестрят... Ничего, приспособились. Года не прошло — службы пооткрывали. Бесплатные. Врачи, астрологи, тес- , ты, эмокарты...

Мракобесы упирались: эмокарта от дьявола! Ни за что, никогда! Поскулили — утихли. А куда денешься, если при поступлении на работу требуют эмокарту? В обязательном порядке. Мне даже нравится! По крайней мере, точно знаешь, в какой день чего от себя ждать.

Кто предупрежден, тот вооружен!

Лидок ест аккуратно, стараясь не уронить ни крошки. Тщательно прожевывает, чтобы лучше усваивалось. Темнота! Тут смаковать надо... Она ж не ест — питается! Смотреть больно.

Еще и бормочет под нос:

— ...Жрешь в три горла... если б ты так деньги зарабатывал... скажи шефу, пусть тебе зарплату прибавит...

— Угу, — жую в ответ. — Умгу-ухм...

В дверь осторожно лезет Чероки. Косится на Лидку, кричит. Ждет, когда я один останусь. Пока благоверная рядом, шиш ему что обломится. Все понимает, зверюга... дождался! Лидка в ванную ушла. Лови ветчинку, друг человека.

А это, извини, мне.

— ...снимай крупный план. Фасад, столики на веранде. Вывеску — обязательно. Потом интервью с вами, Борис Павлович.

Генчик по-волчьи зыркнул на меня. И взялся за камеру, бурча: «Учитель нашелся! Бондарчук хренов...». Зря я ему про тот полтинник напомнил. У него ж сегодня алчность. Как у моей супруги.

Борис Павлович прихорашивался. Чиркнул по лысине расческой, поправил на галстук заклепку с бриллиантом. Сделал значительное лицо с уклоном в торжественность. Гордыня! Век пончиков не видать: она, родимая. Значит, обед закатит на славу — чтоб в грязь лицом не ударить. А поскольку обед халявный, Генчик тоже оценит.

Тьфу-тьфу, удачно складывается.

Хорошо бы и у шеф-повара гордыня оказалась... Я не выдержал: извлек из сумки пакет чипсов с паприкой. Сунул в рот хрусткий кругляш. Надеюсь, ресторатор все поймет правильно и проявит снисхождение.

Ох, грехи наши тяжкие,..

— Снято.

Черт, быстро он! Я даже чипсы доесть не успел.

— Борис Павлович, встаньте сюда, — раскомандовался Генчик. — Голик, ты напротив. Чуть правее... Чтобы вывеска в кадр попала. Внимание... Снимаю!

— Добрый день, Борис Павлович.

— Здравствуйте.

Гусарский разворот плеч. Вздернутый подбородок. Орлиный взор.

— Как я понимаю, ваш ресторан не зря носит название «Княжий двор»? Сразу возникают мысли о старине, о знаменитых пирах Владимира Красное Солнышко... И, разумеется, об уникальной кухне наших предков. Я угадал?

— Более чем! Интерьер моего ресторана выдержан в истинно славянском духе. Благодаря моему чуткому руководству он ненавязчиво сочетается с достижениями современной цивилизации, обеспечивающими комфорт...

Блин! Это надолго.

— Что же касается кухни, то она воспроизводит блюда упомянутых вами пиров. К примеру, черные грузди, состав рассола и режим засаливания которых я разработал лично. Рецепты старины глубокой, знатоком коих я по праву являюсь...

Живот сводит. Слюна течет.

— ...приглашаю зайти внутрь. Покорно следуйте... э-э... Борис Павлович с трудом берет себя в руки.

— Короче, все, кто любит меня — за мной.

Лестница ведет на второй этаж деревянного терема. Скрип-скрип! Лакированный этногламур. Столы, лавки — из досок. Резные наличники. Официанты в свитках и шароварах. Официантки в кокошниках. Жидкокристаллический «Sony» в серебристом корпусе. Забрали бы его в дубовый короб, что ли?

— Меню.

Береста. Натуральная.

— Девушка, записывайте. Мне: уху стерляжью, кулебяку по-древ-лянски, грузди «Чернобог». Это для начала. Поросенок молочный с кашей «Хрюндель». Жбан кваску домашнего. И водочки...

— Тмин, анис, облепиха? Кедровка, можжевельная, лимонная?

— А что, еще есть?

— Смородина, клюковка? Калган?..

— Графинчик облепихи.

— И графинчик можжевельной! — Глаза Генчика алчно горят. — Осетринку «Волга-матушка», суп из белых грибов с олениной «Беловодье»...

Надо и себе «Беловодье» взять. Если место останется.

По телевизору шел чемпионат по боксу. Уголовного вида громила — сразу видно, наш! — долбил защиту быковатого негра. У спортсменов жеребьевка к недельным графикам привязана жестко. Особенно в единоборствах. Надо, чтобы у бойцов гнев совпадал. На лени или чревоугодии много не навоюешь. Если финал чемпионата, гормональными допингами циклы корректируют. Дорогое удовольствие. Потом восстанавливаться замучаешься.

Хотя при чемпионских гонорарах...

— ...правый хук Бугаева... Латомба поплыл! На экране вы можете видеть эмокарты чемпиона и претендента. Гормональная корректировка не проводилась, бойцы работают на естественных ресурсах. У Латомбы это, как и следовало ожидать, гнев. У Бугаева... Потрясающе! Бугаев работает на жадности! 76% черного гнева против 81% нашей, родной алчности! Блестящая серия... апперкот Бугаева... Латомба на полу ринга! Восемь... девять... десять! Это нокаут! Алчность сильнее гнева! Призовой фонд чемпионата составляет...

В голосе комментатора звучала зависть.

Суббота. Лень

...по ряду макроэкономических позиций Индия догнала развитые государства. Благодаря значительному превышению экспорта над импортом стране удастся поддерживать положительное сальдо платежного баланса как в целом, так и по текущим операциям. Этот фактор способствует накоплению золотовалютных резервов. Поскольку валовый национальный продукт на душу населения в Индии стабильно растет быстрее, чем численность самого населения, она позволила себе такую неслыханную роскошь, как программу повышения рождаемости.

Ведущие экономисты связывают этот скачок в развитии «азиатского слона» с тем, что эмокарты индусов формируются из смертных грехов, определенных еще Махатмой Ганди:

— богатство без работы;

— удовольствие без совести;

— наука без гуманности;

— знание без характера;

— политика без принципов;

— коммерция без морали;

— поклонение без жертв...

Газета, шурша, упала на пол.

Ну ее. Глаза слипаются. Наверное, я еврей. Врала мне бабушка, что украинец. Леня по субботам — чисто еврейская удача. Лежи, сопи в две дырки.

Выходной.

— Анатолий! Я кому говорю?

У Лидки по субботам — гордыня.

— Почему мусор не выбросил? Почему-почему? По кочану.

— Я что, одна должна пахать? Весь дом на мне... Сплю.

— С утра до вечера... как белка в колесе... Лида — туда, Лида — сюда...

Главное — не отвечать.

— Ты бы без меня в грязи утонул... с голоду бы опух... На балконе скулит Чероки.

— Тля ты бездельная... тряпка...

Ничего. Дождешься ты вторника. Будет тебе тряпка. А сейчас — лень.

— Если б не ты, я уже кандидатскую... докторскую... меня Эдик сватал...

Это что-то новое. Обычно Лидку сватал Вахтанг.

— Эдик мне до сих пор звонит. Уговаривает: брось ты своего кретина...

Не-а. Не подловишь. Молчу.

— Озолочу, говорит. Такую красавицу, умницу, чистый брильянт...

— Лидок, мне бы чайку. С бубликом.

— Чтобы я тебе, огрызку, чай заваривала? Не дождешься!

— Ну, Лидок...

— Я? Тебе?! Я арабскому шейху и то не заварю...

— Твой чай — самый вкусный.

— Не подлизывайся!

— Самый крепкий... самый-самый... гениальный чай...

— Смотри, в последний раз... Баю-баюшки-баю. Спи, Толясик, мать твою.

...Данте Алигьери в «Божественной комедии» помещает грехи на высший уровень (ближе к раю) и на низший (ближе к аду) в зависимости от их угрозы любви. В категорию отступничества от

любви он зачислил гордыню, зависть и гнев. Лень он считал симптомом недостаточного проявления любви и отправил ее на промежуточный уровень; а грехи, отмеченные чрезмерным увлечением земными страстями (жадность, чревоугодие и похоть), поместил в высший уровень, подальше от ада и поближе к раю.

Надоело.

Дурак этот Данте. И Беатриче его дура. Лень есть любовь. К себе. Зря я поднял газету.

...группа французских рестораторов обратилась с петицией к Римскому Папе Бенедикту XVI. Они предложили понтифику упразднить чревоугодие как грех. По их мнению, чревоугодие — всего лишь простительная слабость. Вкусная еда в разумных количествах, считают французы, смягчает нравы и изгоняет уныние.

Здравая мысль. Хорошо бы ее додумать. Завтра.

...обозреватель газеты «Гардиан» пишет, что список смертных грехов сократился, учитывая самоустранение из этого списка жадности. «Жадность, — пишет он, — оправдана и переименована в стимул к работе (incentive). Вспомним девиз Гордона Гекко, антигероя фильма «Уолл Стрит»: «Жадность — это хорошо!». Зрители приветствовали этот девиз восторженными возгласами. Согласно такой философии, грешниками являются те, кто жалуется на жадность генералов большого бизнеса. Ведь недовольные обуреваемы другим грехом — завистью...»

— Пей чай, убожество!

— С бубликом?

— Я тебе когда-нибудь лгала? Хоть раз в жизни?

...профессор Кембриджского университета Саймон Блэкберн подверг сомнению правомерность нахождения в «черном списке» похоти. Сладострастие, считает профессор, нельзя осуждать, и так как «восторженное желание сексуальной активности и сексуального наслаждения ради него самого — вовсе не грех, а жизнеутверждающая добродетель». Да, время от времени похоть может выходить из-под контроля. Поэтому «лишь то сладострастие добродетельно, которое взаимно и контролируемо». Свое мнение профессор выразил в рамках проекта, осуществляемого издательством Оксфордского университета «Oxford University Press», цель которого — позиционирование семи смертных грехов в современной жизни...

Размачиваю бублик в чае. А то его еще грызть...

...Ватикан обновил список «семи смертных грехов», приведя его в соответствие с требованиями современности. Новые смертные грехи были перечислены архиепископом Джанфранко Джиротти в ходе проходившего в Риме семинара для священников. Выступая перед участниками семинара, Римский Папа Бенедикт XVI выразил свою обеспокоенность тем, что люди «перестали понимать суть греха». На вечные страдания в аду теперь обречены наркоторговцы, бизнесмены, обладающие «богатством неприличных размеров», а также ученые, манипулирующие с генами человека.

В интервью ватиканской газете «L'Osservatore Romano» архиепископ Джиротти заявил, что самыми опасными областями — с точки зрения смертного греха — являются биоэтические

науки и экология. Также архиепископ зачислил в «величайшие грехи нашей эпохи» аборт и педофилию.

Бывший преподаватель моральной теологии в папском университете, иезуит Джеральд О'Коллинс, приветствовал изменение списка «смертных грехов». «Мне кажется, что современные священники не вполне отдают себе отчет в том, что касается зла в нынешнем мире, — говорит О'Коллинс. — Они должны лучше представлять социальную составляющую греха и зла, а не думать о грехе лишь на уровне конкретного человека...»

Воскресенье. Алчность

Хоронили Шурку Литвина.

Я знал, что он долго болел. Даже знал чем. Все собирался зайти, навестить — и медлил, откладывал. Словно боялся заразиться. Вот, навестил.

На 13-м городском кладбище.

Густая компания провожающих топталась у ямы. Рыдала Шуркина мать. Ее успокаивали две дочери. Отца, строительного воротилы, не было — свалился с микроинфарктом. Пьяненький кузен хотел произнести речь. Очень хотел. Его урезонивали шепотом. Шурка лежал в гробу спокойный, деловитый. Казалось, он собрался на работу, и только ждал, пока все уйдут поминать.

Отличный гроб. Двухкрышечный. Из азиатской вишни. Тонировка красная, глянец. Модель WASHINGTON E-8-62 HR. Я специально подошел ближе, посмотрел на табличку. Такой гроб на хорошие бабки потянет. Тыщи три баксов. Надо было все-таки проведать Шурку при жизни. Венки, опять же. Гвоздика, роза, хризантема. Пятьсот баксов. Ирис, хризантема. Триста баксов. Дальше — искусственные. От тридцати до сорока.

Ленты вроде бы бесплатно дают. В нагрузку.

— Не подскажите, ленты дармовые?

— Какое там! — небритый дядька аж вскипел от зависти. — Пятнадцать долларов! Вы поняли? Пятнашка зеленью, и текст не более восьмидесяти символов. Жируют ритуальщики! Золотое дно...

Я быстренько посчитал в уме. 13-е кладбище — в центре города. Плюс поминки. Выходила очень привлекательная цифирка. Жаль, не моя. Мне на такие похороны пахать не напахать. Зароят в сосновом, за окружной. Сотни за три.

Эх, Шурка. Нет чтоб друзьям помочь. Взял и умер.

Земля тебе пухом.

— ...сайт правительства, — шушукались сзади не по теме. — Зашел, гляжу...

— Что ты там забыл?

— Они ежегодно свои эмокарты публикуют. Согласно закону.

— Знаю. Вместе с декларациями о доходах.

— Смотрел?

— Я и так в курсе. Усердие, щедрость, любовь. В дни заседаний — самоконтроль и воздержание. По выходным — смирение. Доброта — ежедневно. От 80% до 101%.

— Ага. А как в отставку, так все, как у людей. Жадность, гордыня, гнев.

— Ну не скажи. Процентовка остается. На прежнем уровне...

Попик затянул отходную. Узкогрудый воробышек, он басил Шаляпиным. Откуда и бралось? С другой стороны, мне бы его гонорар, я Карерасом запою. Кастратом Фаринелли. «Мерин» на въезде с Пушкинской — зуб даю, батюшкин. Там не панель — иконостас.

Я специально заглянул, когда мимо шел.

Надо было не «кулек» заканчивать, а семинарию. С красным дипломом. Отбасил бы, подтянул рясу, врубил кондишн — и с ветерком... Стоп. Как-то оно сегодня заносит. У меня жадность, а завистью отдаст. И еще чем-то попахивает.

Унынием?

Пощупал лоб — нет, здоров. Не хватало еще заболеть. Сейчас на лекарствах разоришься. Упаковка «Фервекса» дороже бутылки коньяка. Антибиотик — вообще караул. В больнице дерут, как с сидоровой козы. Медсестре дай, доктору дай, санитарка за так стакан воды не принесет.

Надо было в детстве закаляться.

— ...грипп, — сказали сзади. — Новый.

— Ерунда, — возразили там же.

— Точно говорю. Из Сомали. Ихние пираты первыми заразились. А там пошло-побежало. Матросня в заложниках сидела, подхватила. Воздушно-капельным путем.

— Не половым?

— Хихоньки тебе... Выпустили заложников, те и разнесли: Швеция, Мексика, Венгрия. Уже до нас добралось.

— И что?

— Циклы сбивает. Недельные. Кто переболел, жалуется: не поймешь, что когда. По карте лень, а тебя от похоти трясет. Завалил бабу — глядь, уже гордыня. Не хочу об всякую шваль мараться. И лень опять же.

— Врут.

— Ну, не знаю. По телику сообщали. Мол, сперва крутит, путает, а дальше вообще лажа. Последствия, значит. Все не вовремя, не по расписанию. Иногда вообще ничего.

— Это как?

— Я и сам не понял. Ведущий — идиот. Рекламная, говорит, пауза...

— Шурик не от этого умер? Не от гриппа? -Не-а...

Я еще раз пощупал лоб. На всякий случай.

Нищий попался настырный. Он тащился за мной от самого кладбища. Простирал руки, точил слезу. Канючил, трясся кудлатой, отроду не мытой головой:

— На пропитание! Не местные! Молчу. Прикидываюсь шлангом.

— Погорельцы! Прибавляю шаг.

— Мама в больнице! Папа в тюрьме... Не выдерживаю. Останавливаюсь.

— Жадность?

— Ага, — кивает честный нищий.

— Уровень? -33%.

— Ау меня — 42%.

— По воскресеньям?

— Сам не видишь?

Нищий плюет мне под ноги и уходит прочь.

Понедельник. Гордыня

Хорошо, что мы не Авраменки. У них тоже гнев с гордыней в один день, как у нас с Лидкой. Только процентовка — закачаешься! Найдут Анькины 79 на Славкины 84+ — туши свет, сливай воду! Наши жалкие 26 на 31 — курам на смех.

Зато ссоримся реже.

Хрен бы Авраменко в такой день согласился пса выгулять! А я ничего. Я не гордый. То есть гордый, конечно. Чероки — лучший пес в мире! Смотрите, завидуйте. Фу, Чероки! Брось гадость! Как тебе не | стыдно? Учись у Дика: он никогда...

Куда?! Стой, животное!

Внял, зараза. Взял пример с Дика. Кошку, понимаете ли, Дик увидел! Ты ж вчера с Брыськой только что не лизался, кобелина! Или у тебя тоже циклы? Ну, загнали на дерево — дальше что? Так и будем скакать и лаять до вечера? Ой! Это не Брыська... Это ж Лярва! Ко мне, Чероки! На поводок — и домой, пока Эсфирь Львовна не объявилась. За свою Лярву она нас с тобой обоих на дерево загонит!

Что-то у меня гордыня сегодня не очень... Подкачала.

Дверь квартиры распаивается настезь:

— Я кого просила мусор выбросить? Становлюсь в позу:

— Пушкина!

— Я тебе покажу Пушкина! Я тебя, в гроб сходя, благословлю! Ты у меня сам застрелишься, бездарь! Марш на помойку!

Пререкаюсь со вздорной бабой —. ниже моего достоинства. И пойду! И выброшу! Пальцы стальным захватом смыкаются на пакете с мусором. Рвется тонкий полиэтилен.

— Еще на пол мне рассыпь!..

Лидка хмурит брови. Нетушки, актрисуля. Не верю. Одарив жену надменной улыбкой, я покидаю отчий дом. Хлопаю дверь. Шествую по лестнице. С чувством собственного превосходства.

Начинаю гнусно хихикать. Индюк надутый! Придурак-муж из «семейного» ток-шоу для дебилов. Как жена меня терпит? Верно сказала: бездарь! И место мое — на помойке...

Самоуничижение — паче гордыни?

Возле мусорного бака стояли туфли. Черные. Лак, кожа «под чешую», итальянские. Каблуки всего на треть стоптаны. В доме завелся олигарх? Сорит деньгами? Подарил бы мне... В последний момент я все-таки отдернул руку. У меня не жадность! И не зависть. Чтоб я туфли с помойки взял?! Гордыня, где ты? Ау! Да что ж это, блин, творится?!

В квартире было тихо. До звона.

— Лидок? Ты дома?

Тишина сгущается, ватой лезет в уши. Собственное дыхание кажется громом. Кто-то скулит. На кухне. Чероки? Кто тебя обидел?! За столом сидела Лидка. Плакала, закрыв лицо ладонями. Какие у нее тонкие пальцы...

— Что с тобой?

— Отстань.

— Ну извини меня, дурака. Я ж не нарочно...

— Не трогай меня... Пожалуйста. Хоть бы вызверилась, что ли? Я б понял.

— Чего ты, Лид? Все нормально, все хорошо... Она вдруг отняла руки от лица. Взглянула на меня в упор, смарги-

вая слезы. Будто впервые увидела.

— Ничего не нормально, Толя. Ничего не хорошо.

Новый грипп. Интервью у Хачатуряна. Вирусолог, профессор. Адрес — ниже. Бегом! SMSKa от шефа.

Ну? — спросил профессор вместо «здравствуйте».

Интервью, — напомнил я.

— Ну-ну...

И профессор убрел в недра квартиры.

Нервничая, я последовал за ним. Так меня встречали впервые. Попадались неврастеники, мизантропы, кретины, пижоны... Ноев ковчег. Вирусолог выбивался из общего ряда. Юркий, как ящерица. Мелкий, как разменная монета. Самодостаточный, как Мона Лиза.

А еще он был, что называется, выпивши.

Сутра.

В кабинете царил мрак. Солнце без особого успеха тыкалось в задернутые шторы. Тени, силуэты, звяканье бутылки о рюмку. Мне профессор не предложил.

-Ну?

Разнообразием он не баловал.

— Угостите акулу пера?

— Легко.

Бутылка звякнула во второй раз. Нет, не жадность, понял я. Гордыня? Брезгует мелким репортеришкой? Вряд ли. Это у меня сегодня гордыня. Два гордеца сцепились бы еще на пороге. Хотя моя нынешняя гордыня...

Я задрал нос. Вышло не очень.

— Это лечится? — спросил я напрямик. -Нет.

— Совсем?

— Абсолютно. Пейте, уже все равно. Я сделал глоток.

— Бренди?

— Арцах. Армянская водка.

— Чем пахнет?

— Кизилом.

— Женщины такое любят.

— Такое люблю я, молодой человек.

И не похоть. Была бы похоть, среагировал бы на женщин. Или на меня, если гомик. Лень? Ишь какой живчик... И не гнев. Гнев я бы опознал сразу.

— Что теперь, Марк Эдуардович?

— Черт его знает. Приспособимся. Мы ж тараканы.

— В каком смысле?

— На нас дуста не изобрели.

— Думаете, пандемия?

— Я не думаю, молодой человек. Я знаю.

— Эмокарты? Недельные циклы?

Профессор был краток:

— Плюнуть и растереть.

Вешайте меня, жгите огнем, лишайте премии, но лишь сейчас я сообразил, что за темный ангел встал на пороге. Это как же? Это что же? Значит, проснулся я во вторник, а **гнева-то** нет? Дал жене подзатыльник и оправдаться нечем? Оторвался на Люське, а смягчающие обстоятельства — хрен с маслом? Что я скажу нищему в воскресенье, пройдя мимо? Мама родная — шпроты... Съел **и** мучайся, да?

— Спасите, — шепнул я профессору. — Вы же специалист... Горло свело, шепот сорвался.

— Работаем, молодой человек. На базе старого штамма вируса. Есть положительные результаты. В принципе, повторно заразиться «Грешником» — реально.

Хотите — верьте, хотите — нет, но я готов был руки ему целовать. При всей моей понедельничной гордыне. Жаль, на профессора сей порыв впечатления не произвел.

Он размышлял вслух.

— Реально, да. Но пики циклов «Грешника-2» существенно выше. Придется вводить новую процентовку. Откалибруем за милую душу...

— Насколько выше?

— Раза в два. Что у вас с утра? Гордыня? Вот и прикиньте уровень. Я прикинул. И содрогнулся.

— А если снова? Если опять циклы полетят к чертям?

— Разработаем «Грешник-3». Понадобится — и четвертый сделаем, и пятый. С такими пиками, что закачаешься. Наука, молодой человек, может все. Исследуешь, внедряешь, смотришь — все. Меняй белый халат на белые тапочки.

Его юмор мне не понравился.

— Скажите, профессор... Что у вас сегодня? По эмокарте?

— Вам для интервью?

— Нет, просто так. Я вот наблюдаю за вами и никак в толк не возьму... Ни одного ярко выраженного.

— Чего — ни одного?

— Ну, смертного. Греха. Порока. Разве что бытовое пьянство. Звякнула бутылка.

— Нет грехов? Пороков? Это не беда, молодой человек. Добродетелей нет — вот это уже полный грипп...

— А что, и такое возможно?

— Для науки? Для науки, скажу я вам... Весь дрожа, я ждал ответа.