

С.Г. Литке

МЕТОДИЧЕСКИЙ КЕЙС

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ:

ТЕТРАДЬ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

учебное пособие

(часть 3)

Челябинск, 2018

УДК 159.9
ББК 88.8
Л64

Печатается по решению кафедры подготовки педагогов профессионального образования и предметных методик ФГБОУ ВПО «Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета»

Рецензенты:

Г. Г. Буторин, доктор психологических наук, профессор

Н.В. Уварина, доктор педагогических наук, профессор

А. Н. Сизанов, кандидат психологических наук, доцент (республика Беларусь, Минск)

Литке С. Г. Методический кейс. Общая психология: тетрадь для самостоятельной работы : учебное пособие. Ч. 3 / С. Г. Литке. – Челябинск, 2018. – 58 с.

Учебное пособие «Общая психология: тетрадь для самостоятельной работы», является неотъемлемой частью методического кейса по дисциплине «Общая психология», издано в помощь студентам, изучающим вопросы общей психологии в режиме самостоятельного освоения информационного содержания, а также развития компетенций, предусмотренных Федеральным образовательным стандартом высшего профессионального образования подготовки бакалавров профессионального обучения по всем отраслевым направлениям в рамках освоения дисциплины «Общая психология».

УДК 159.9

ББК 88

© С.Г. Литке, текст, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | |
| Модуль 1. Общая психология как научная дисциплина | |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ по 1-му модулю | |
| Модуль 2. Личность как целостная структура проявления психического | |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ по 2-му модулю | |
| Модуль 3. Психические процессы как формы проявления психики | |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ по 3-му модулю | |
| Модуль 4. Психические состояния | |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ по 4-му модулю | |
| Модуль 5. Общение как основа межличностного взаимодействия | |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ по 5-му модулю | |
| Определение уровня достижений студента (оценочный лист) | |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МАНИФЕСТ СОВРЕМЕННОМУ ЧИТАТЕЛЮ

- Зачем изучать Психологию?
- Чтобы познать Себя.
- Зачем?
- Чтобы осознанно управлять Жизнью.
- Зачем?
- Чтобы жить СЧАСТЛИВО всегда!
- А это возможно?
- Да.

Из диалога Студента и Автора

Уважаемый Читатель!

Вашему вниманию представлено учебное пособие - Тетрадь для самостоятельной работы по дисциплине «Общая психология», в котором содержатся задания для самостоятельного освоения информационного содержания выше обозначенной дисциплины, а также развития компетенций, предусмотренных Федеральным образовательным стандартом высшего профессионального образования, которые подробно представлены в Рабочей программе дисциплины.

Работать в тетради можно как поэтапно, в процессе освоения учебного материала, так и в самостоятельном режиме.

К каждому заданию предусмотрены методические рекомендации по его выполнению (см. Часть 4 Методического кейса «Общая психология»).

Учитывая особенности профессиональной направленности студентов – педагогическая деятельность в сфере профессионального образования, предложенные задания имеют дидактическое обоснование, что облегчает студенту – будущему педагогу профессионального обучения составлять подобные учебные пособия непосредственно в процессе практической профессиональной деятельности. Это в свою очередь обеспечивает реализацию метапредметных целей и задач.

Задания для самостоятельной работы представлены в соответствии с модульной системой изучения дисциплины в порядке освоения содержания каждого модуля в соответствии с Рабочей программой дисциплины (см. Часть1).

Прежде чем приступить к выполнению основных заданий предлагаем Вашему вниманию «измерить» уровень удовлетворенности содержанием вашего «Я», используя **психотехнику личностного совершенства - КОЛЕСО СЧАСТЬЯ**.

Цель психотехники. Определить систему личностной сформированности условий для счастливого бытия, обозначить направления для развития личности в континууме счастья.

Рекомендации. За модель счастья взят круг, как наиболее совершенное пространство (см. рис. 1). Круг условно разделен на девять секторов, включающих компоненты, составляющие понятие «счастье», которые определены конгломератом реализующихся «здесь и сейчас» взаимообусловленных потребностей в континууме «Я-материальное» (персона), «Я-социальное» (интерперсона), «Я-духовное» (трансперсона). Важно, чтобы испытуемый в процессе выполнения данной психотехники самостоятельно вносил обозначения, которые предлагаются в инструкции.

Инструкция. От центра окружности («колеса»), нулевой точки отсчета, обозначьте на каждой шкале («спицы колеса») уровень удовлетворенности (выраженный в процентном соотношении), который, на ваш взгляд, соответствует вашему представлению и системе наполненности этого сегмента счастья:

«Я-материальное»:

Уровень физиологического здоровья: насколько я ощущаю себя здоровым физически, каков мой витальный потенциал быть здоровым, физически крепким и сильным.

Уровень внешней привлекательности: телесной репрезентации (моё ощущение внешней сексапильности), насколько я чувствую себя красивым человеком, каким, по моему мнению, воспринимают меня окружающие: красивый, энергичный, привлекательный человек.

Уровень финансово-материального благополучия: ощущение необходимой достаточности денежных и материальных средств для реализации существующих потребностей.

«Я-социальное»:

Уровень удовлетворенности семейными взаимоотношениями: ощущение семейного благополучия в супружеских и детско-родительских отношениях, наличие внутреннего потенциала справляться с семейными трудностями или предупреждать их проявление.

Уровень удовлетворенности деятельностью в профессиональной сфере: состояние радости от реализации профессиональных задач, чувство удовлетворенности карьерным положением, видение перспективы профессионального совершенствования.

Уровень удовлетворенности взаимоотношениями с друзьями и знакомыми: ощущение принятия и приятия себя в пространстве друзей и знакомых.

«Я-духовное»:

Уровень осознанности смысла жизни и предназначения в глобальном, философско-экзистенциальном смысле: осознание ответа на вечный вопрос: «Зачем я живу?».

Уровень осознанности морально-этических норм и принципов жизни: наличие в сознании жизненных принципов, правил (сформулированных самостоятельно или заимствованных в традиционных канонах нормы и морали, например, «Десять библейских заповедей» и т. п.), которые определяют внутреннюю оценку относительно внешних проявлений, то есть дают однозначный ответ на вопросы: «Что правильно, а что неправильно» или «Что такое хорошо, а что такое плохо?».

Уровень осознанности принятия и адекватности отношения к экзистенциальным вопросам «Смерть», «Свобода», «Одиночество»: насколько я понимаю, осознаю и принимаю эти жизненно-важные сущностные вопросы бытия.

Алгоритм работы с моделью личного счастья.

1. Соедините прямыми отрезками точки, которые вы отложили на шкалах удовлетворенности.
2. Посмотрите на многоугольник, который у вас получился. Ответьте на вопросы:
 - Каким образом эту фигуру можно приблизить к форме круга: «как можно выровнять колесо»? (Уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности, ориентируясь на самый низкий или высокий показатели).
 - Для прогрессивного развития, что лучше - уменьшить или увеличить величины шкал удовлетворенности? (Увеличить.) Предлагаем проверить.
3. Возьмите синий карандаш и начертите окружность, ориентируясь на высокие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?
4. Возьмите красный карандаш и начертите окружность, ориентируясь на самые низкие показатели по шкале удовлетворенности. Что при этом ощущаете, чувствуете, какие мысли у вас актуализируются?
5. Определите, какое состояние для вас комфортнее: когда воспринимаете синюю или красную окружность?
6. Если вам комфортнее при восприятии красной окружности, то проверьте наличие своих проблем, страхов, ограничивающих возможности личностного развития. Лучше это сделать с профессиональным психологом.
7. Если вам комфортнее при восприятии синей окружности, то составьте перспективный план своего развития по следующей схеме:
 - Определите ресурсные позиции (это самые высокие показатели по шкале удовлетворенности) личностного развития. Это ваши опорные точки: область личностной сферы, где вы особенно успешны. Совершенствуйте себя в этих направлениях: ставьте задачи развития личности таким образом, чтобы эти ресурсы наиболее оптимально использовать в своем развитии.
 - Определите средние показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Поставьте перед собой перспективные задачи для оптимизации их совершенствования.
 - Определите низкие показатели по шкале удовлетворенности личностного развития. Это наиболее уязвимые области в вашем личностном развитии. Ставя перед собой задачи развития личности в этих сферах, во-первых, определите вид психокоррекционной деятельности. Во-вторых, обязательно проконсультируйтесь с профессиональным психологом.

- Составьте программу личного развития и следуйте к реализации намеченных целей и задач.
- Достигнув поставленных целей задач, вновь проведите данную психотехнику, после чего вернитесь к п. 1 данного алгоритма.

Приближая свое колесо счастья к совершенной форме, вы неизбежно «везете» себя к личностному совершенству. К данной психотехнике предлагаем вернуться по окончании изучения дисциплины «Общая психология» и сравнить результаты (Рисунок 2). Счастливого безопасного Пути!

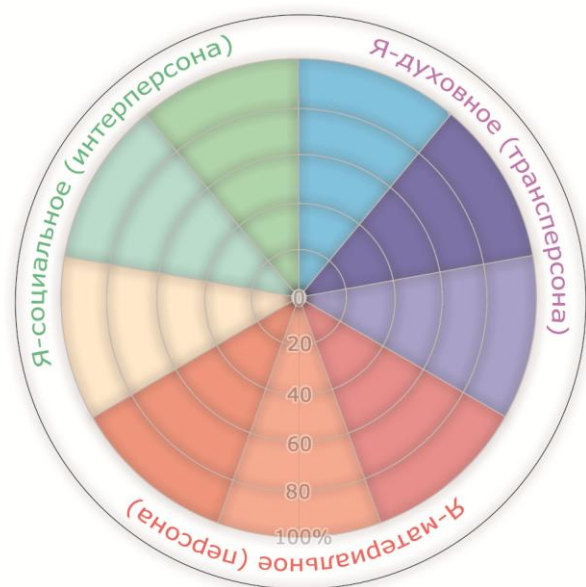


Рисунок 1. Модель Счастья

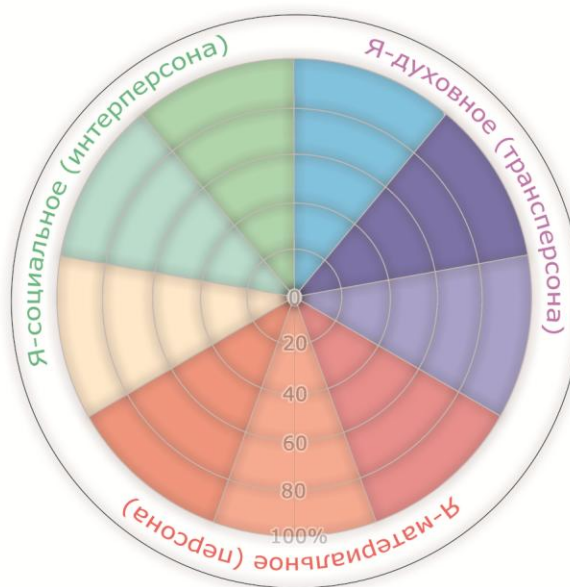


Рисунок 2. Модель Счастья

Модуль 1. Общая психология как научная дисциплина

ЗАДАНИЕ 1. Составьте вопросы по материалам лекции 1: *Область изучаемых явлений и предназначение психологии*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |

| |
|-----|
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 2. Составьте вопросы по материалам лекции 2: *Основные принципы и методы психологической науки*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 3. Составьте вопросы по материалам лекции 3: *Интегративная психология как методологическая система психологической науки XXI столетия*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |

| |
|-----|
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 4. Подготовьтесь к семинарскому занятию 1: «*Психология как научная дисциплина*»

План подготовки:

1. Изучить информационные материалы по следующим вопросам:

- Особенности научного познания объективной реальности на примере интегративного подхода к изучению психологии.
- Объект, предмет психологии.
- Методы психологии.
- Принципы научной психологии.
- Психологические теории.

2. Познакомиться с основными рекомендациями к практике публичного выступления.

3. Отработать умения публичного выступления на основе материалов семинара.

- С целью самоконтроля используйте аудио- и (или) видеозапись своего выступления. Можно также использовать метод «репетиции» с однокурсниками, используя предлагаемые параметры и критерии оценки публичного выступления.

Литература: 2, 3, 4.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 5: Составьте в соответствии с рекомендациями к выполнению творческих заданий наглядные схемы, опираясь на материалы лекций [2]

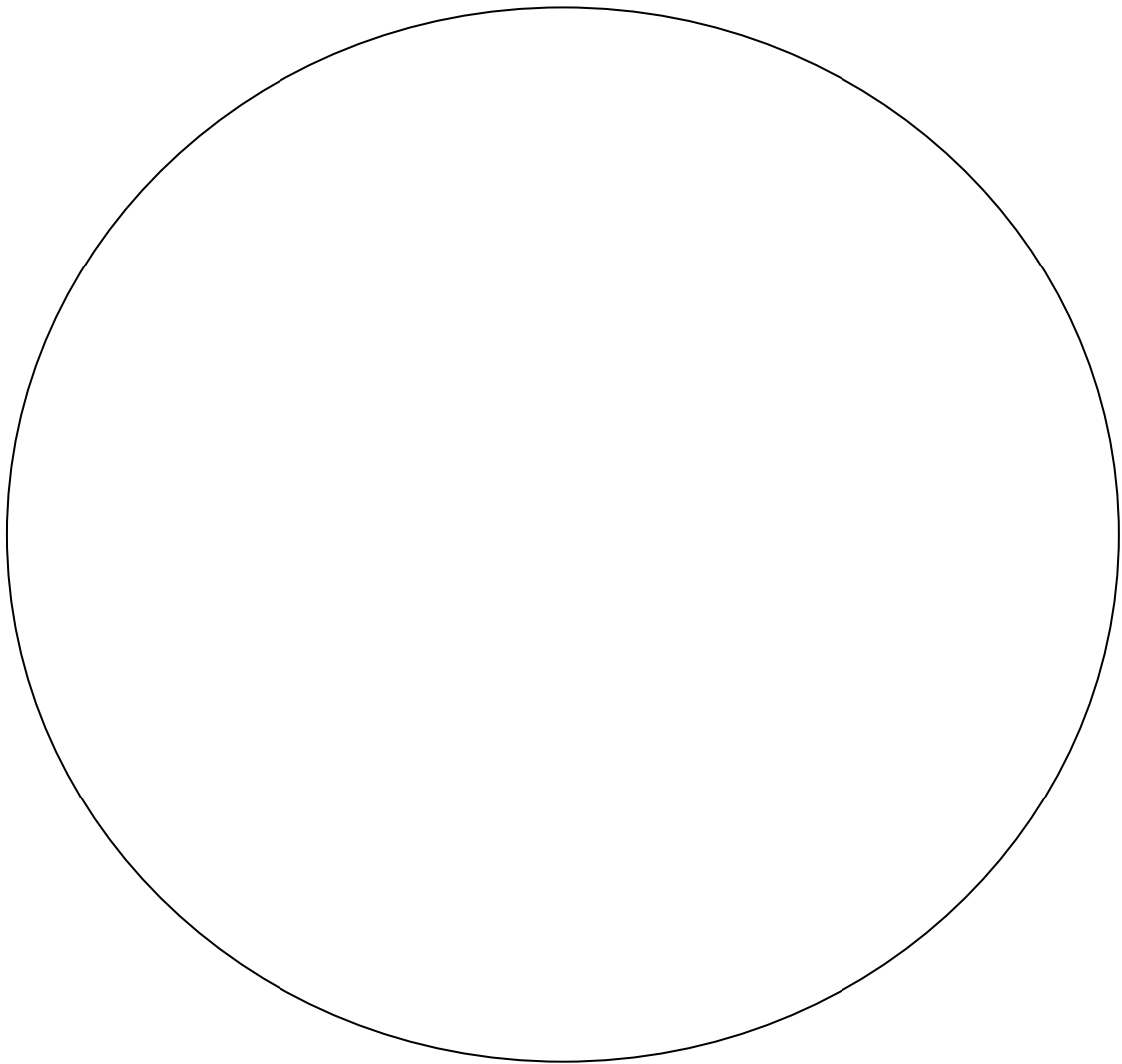
«Объект и предмет психологии»

| |
|--|
| |
|--|

«Общие принципы психологии»

| Принцип | Суть принципа |
|----------------|----------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |

«Основные формы психических явлений»



| | |
|--|--|
| Психические процессы | |
| Психические состояния | |
| Индивидуально-психологические особенности личности | |
| Психические новообразования | |

| ГРУППЫ МЕТОДОВ | ПОДГРУППЫ МЕТОДОВ |
|--------------------------|-------------------|
| Организационные методы | |
| | |
| | |
| Эмпирические методы | |
| | |
| | |
| | |
| Методы обработки данных | |
| | |
| Интерпретационные методы | |
| | |

ПРИМЕРЫ МЕТОДОВ:

| | |
|-----------------------------|--|
| Обсервационные методы | |
| | |
| Экспериментальные методы | |
| | |
| | |
| Психодиагностические методы | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Эксперимент – это

Тест – это

Анкета – это

Беседа – это

Эффективность эмпирического метода зависит от его валидности и надежности.

Валидность метода – это

Надежность метода – это

Литература: 2.

1. Дайте определение понятию «психология»:

1. Все перечисленные ответы.
2. Это область знаний о душе, сознании, поведении.
3. Это наука, изучающая объективные закономерности, проявлений механизмов психики.

1. Психология – наука, изучающая мир субъективных «явлений», процессов и состояний, осознаваемых или неосознаваемых человеком.

2. В рамках какой общественной науки шло становление и развитие психологии:

1. Философия.
2. Социология.
3. Физиология.
4. Логика.

3. Какая отрасль психологии изучает закономерности развития личности в процессе обучения и воспитания:

1. Педагогическая психология.
2. Социальная психология.
3. Возрастная психология.

4. Кто и когда впервые ввел термин «психология»:

1. Р. Гоклениус и О. Кассман (1590 г.).
2. Древнегреческий философ Платон (427- 347 гг. до нашей эры);
3. Арабские мыслители Ибн Сина (Авиценна) и Ибн Рушд (Аверроэс) (9-12 в.в.);

5. Какой вклад внес в развитие психологии немецкий философ XVII века Христиан Вольф:

1. Ввел термин «эмпирическая психология»;
2. Основал ассоциативную психологию;
3. Основал физиологическую психологию.

6. Кто создатель первой в мире психологической лаборатории:

1. Вильгельмом Вундтом;
2. Иваном Михайловичем Сеченовым;
3. Иваном Петровичем Павловым.

7. Определи предмет и основную задачу бихевиористического направления в развитии психологии:

1. Накопление наблюдений над поведением человека, чтобы определить реакцию человека на соответствующую ситуацию;
2. Изучение психики с точки зрения целостных структур;
3. Изучение психики через характеристику конфликта между сознательным и бессознательным.

8. К каким методам психологического исследования относятся тесты:

1. Психодиагностическим методам;
2. Организационным методам;
3. Эмпирическим методам;
4. Экспериментальным методам.

2 уровень – перенос знаний (понимание, объяснение)

1. Определите взаимосвязь психологии с философией, социологией, физиологией, логикой, педагогикой.

| | |
|------------|-------------|
| Психология | Философия: |
| | Социология: |
| | Физиология: |
| | Логика: |
| | Педагогика: |

2. Раскройте основные принципы современной психологии:

| Принцип | Содержание |
|----------------------|------------|
| принцип детерминизма | |

| | |
|--|--|
| принцип единства сознания и деятельности | |
| принцип развития | |

3. Назовите основных представителей умозрительной психологии XVII века и их вклад в развитие психологических знаний.

4. Назовите заслуги русских исследователей конца IX в. - начала XX в. в области исследования психических явлений.

5. Раскройте основные идеи экзистенциальной психологии с точки зрения предмета исследований – здоровой творческой личности человека.

**6. Охарактеризуйте вклад в развитие психологии отечественных ученых:
Льва Семеновича Выготского (1896-1934 гг.)**

Алексея Николаевича Леонтьева (1903-1979 гг.)

Александра Романовича Лурии (1902-1977 гг.)

Петра Яковлевича Гальперина (1902-1988 гг.).

7. Кратко обозначьте основные аспекты развития психологии как науки конца XX в.– начала XXI в. в трудах современных ученых-психологов:

Владимир Васильевич Козлов

Владимир Александрович Мазилев

Владимир Александрович Янчук

Александр Федорович Ануфриев

Виктор Федорович Пирожков

Виктор Васильевич Новиков

Виктор Федорович Петренко

Андрей Алексеевич Драгомирецкий

8. Раскройте суть основных методов психологического исследования: организационные, эмпирические, экспериментальные, психодиагностические.

3 уровень – проявление психологической компетентности

Раскройте понятие психологии как метода описания психического (см. мультимедийное сопровождение лекций к теме № 1 «Предмет и методы психологии» http://www.литке.рф/vuz/орбак/files/mod1_lecture3.pdf)

Раскройте основные принципы психологии как основу классификации психологии на отдельные отрасли психологических знаний

Определите систему научных психологических направлений современной психологии через основные отрасли психологии:
социальную психологию

педагогическую психологию

возрастную психологию

психологию управления

психологию труда

клиническую психологию

психофизиологию

дифференциальную психологию

психологию рекламы

экологическую психологию

Модуль 2. Личность как целостная структура проявления психического

ЗАДАНИЕ 1. Составьте вопросы по материалам лекции 4: *Понятие личности в психологии. Картография личности*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 2. Составьте вопросы по материалам лекции 5: *Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и характер. Способности*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 3. Составьте вопросы по материалам лекции 6: *Личность в интегративной психологии*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 4. Составьте реферат по теме «Психологические теории личности: принципы, положения». Реферат подготовьте к семинару 2.

ЗАДАНИЕ 5. Составьте мультимедийное сопровождение по теме «Основные направления теоретических дискуссий о психологической структуре личности». Слайды представьте к семинару 2.

ЗАДАНИЕ 6. Подготовьтесь к семинарскому занятию 2: *Личность как социально-психологическое явление*

План подготовки:

1. Факторы личностного развития: задатки, способности, возрастные особенности.
2. Темперамент и характер как формы индивидуально-психологических особенностей личности.
3. Теория акцентуаций характера. Основные психологические типы.

Литература: 2, 3, 4.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 7. Подготовьтесь к семинарскому занятию 3: *Формы проявления психического: Эмоции и чувства. Воля и мотивация.*

План подготовки:

1. Роль эмоций и чувств в жизни человека.
2. Понятие о воле. Волевая регуляция поведения.
3. Свобода воли и личностная ответственность.
4. Мотивация и личность.

Литература: 2, 3, 4.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 8. Практическое занятие 1: *Диагностика типа темперамента и определение акцентуации характера*

Методика Айзенка (ЕРІ) «Тип темперамента»

Цель: определить тип темперамента.

Процедура проведения: Дается упрощенный вариант для мужчин (женщины вносят в вопросы соответствующие коррективы) опросника, состоящий из 57 вопросов. Отвечать необходимо быстро, долго не думая над ответом.

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на вопросы. Работайте быстро, не трата много времени на обдумывание, важна первая реакция, а не результат долгих размышлений, отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного.

Текст опросника

1. Часто ли ты испытываешь тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Ты часто нуждаешься в друзьях, которые тебя понимают, могут ободрить и утешить?
3. Ты человек беспечный?
4. Не находишь ли ты, что тебе трудно ответить «нет»?
5. Задумываешься ли ты перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли сдерживаешь свое обещание?
7. Часто ли у тебя бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно ты поступаешь и говоришь быстро, не раздумывая?
9. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделал ли бы ты все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у тебя чувство робости или смущения, когда ты хочешь завести разговор с симпатичной незнакомкой (симпатичным незнакомцем)?
12. Выходишь ли ты иногда из себя, злишься?
13. Часто ли ты действуешь под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли ты беспокоишься из-за того, что сделал или сказал что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаешь ли ты книги встречам с людьми?
16. Легко ли тебя обидеть?
17. Любишь ли ты часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда ты полон энергии, так что все горит в руках, а иногда совсем вял?
20. Предпочитаешь ли ты иметь меньше друзей, но зато особенно близких тебе?
21. Часто ли ты мечтаешь?
22. Когда на тебя кричат, ты отвечаешь тем же?
23. Часто ли тебя беспокоит чувство вины?
24. Все ли твои привычки хороши и желательны?
25. Способен ли ты дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании?
26. Считаешь ли ты себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли тебя человеком милым и веселым?
28. Часто ли ты, сделав какое-нибудь важное дело, испытываешь чувство, что мог бы сделать его лучше?
29. Ты часто молчишь, когда находишься в обществе других людей?
30. Ты иногда сплетничаешь?
31. Бывает ли, что тебе не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если ты хочешь узнать о чем-нибудь, то ты предпочитаешь прочесть об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывает ли у тебя аритмия?
34. Нравится ли тебе работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у тебя приступы дрожи?
36. Всегда ли ты платил бы за провоз багажа, если бы не опасался проверки?
37. Тебе неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражителен ли ты?
39. Нравится ли тебе работа, которая требует быстрых действий?
40. Волнуешься ли ты по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Ты когда-нибудь опаздывал на работу или свидание?
43. Часто ли тебе снятся кошмары?
44. Верно ли, что ты так любишь поговорить, что никогда не упустишь случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли тебя какие-либо боли?
46. Ты бы почувствовал себя несчастным, если бы длительное время был лишен широкого общения с людьми?
47. Можешь ли ты назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди твоих знакомых людей, которые тебе явно не нравятся?
49. Можешь ли ты сказать, что ты весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли ты обижаешься, когда люди указывают на твои ошибки в работе или твои личные промахи?
51. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли тебя чувство, что ты чем-то хуже других?
53. Легко ли тебе внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
55. Беспокоишься ли ты о своем здоровье?
56. Любишь ли ты подшучивать над другими?
57. Страдаешь ли ты от бессонницы?

Бланк для ответов

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | | | |

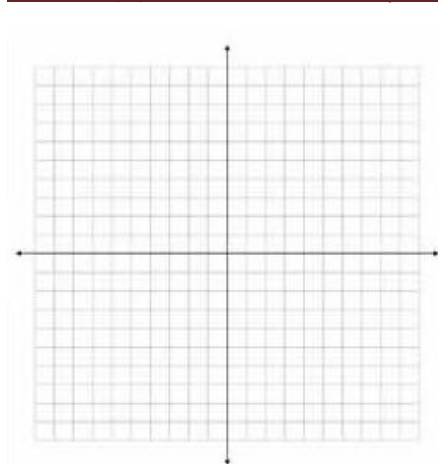
Обработка результатов. Сравните полученные ответы с предлагаемым ключом, за каждый совпадающий ответ поставьте 1 балл.

Корректирующая шкала: «скрытость — откровенность» (L): 6 — да, 12 — нет, 18 — нет, 24 — да, 30 — нет, 36 — да, 42 — нет, 48 — нет, 54 — нет. Если по этой шкале наберется 5 и более баллов, результат следует диагностировать как склонность давать себе завышенную оценку с целью нравиться окружающим. Дальнейшей обработке в данном случае ответы не подлежат. В случае же набора менее 5 баллов, следует переходить к обсчету двух других шкал.

Шкала (E) «интроверсия — экстраверсия» (горизонтальная ось на графике):

1 — да, 3 — да, 5 — нет, 8 — да, 10 — да, 13 — да, 15 — нет, 17 — да, 20 — нет, 22 — да, 25 — да, 27 — да, 29 — нет, 32 — нет, 34 — да, 37 — нет, 39 — да, 41 — нет, 44 — да, 46 — да, 49 — да, 51 — нет, 53 — да, 56 — да.

Шкала (N) «эмоциональная устойчивость» - нейротизм (вертикальная ось на графике):



В ключе все ответы «да»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Подсчитайте сумму по каждой из шкал и соответствующее цифровое значение отложите на осях графика. Полученные координаты укажут на сочетание характеристик, по которым устанавливаются типы темперамента: например, «E» — 14, «N» — 16 (холерик).

Постройте график: пересечение двух перпендикулярных осей в точке со значением 12. **ВНИМАНИЕ! ТОЧКА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ОСЕЙ — имеет значение +12.**

Горизонтальная линия: ИНТРОВЕРСИЯ (значения меньше 12) — ЭКСТРАВЕРСИЯ (значения больше 12).

Вертикальная линия - ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ (значения меньше 12) - НЕЙРОТИЗМ (значения больше 12).

Интерпретация результатов.

Опросник дает возможность охарактеризовать человека по следующим параметрам: 1. Экстраверты (свыше 12 баллов по шкале «E», отложенных на горизонтальной оси графика) — люди, ориентированные на окружающий мир, непосредственные, активные, открытые в эмоциональных проявлениях, любящие движение и риск. Для экстравертов характерна импульсивность, гибкость поведения, общительность и социальная адаптированность. Обычно это активные, шумные люди, «душа компании», заводилы, отличные бизнесмены и организаторы. Обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, поэтому могут хорошо сдавать экзамены. Они тянутся к новым впечатлениям и ощущениям, оптимистичны, хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. Вместе с тем экстраверты имеют предрасположенность к несчастным случаям.

2. Интроверты (менее 12 баллов по шкале «E», отложенных на горизонтальной оси графика) — люди, для которых наибольший интерес представляют явления собственного внутреннего мира: для них часто свои теории и оценки реальности важнее, чем сама реальность. Они склонны к разным мнениям, самоанализу, необщительны, замкнуты и не испытывают затруднений в социальной адаптации, часто социально пассивны. Обычно лучше, чем экстраверты, распознают цвета, звуки, более осторожны, аккуратны и педантичны, показывают лучшие результаты по тестам интеллекта, лучше учатся в школе и вузе, лучше справляются с монотонной работой. Начальники, занимающие высокие посты, не требующие постоянного общения с людьми, чаще всего интроверты.

3. Эмоционально-устойчивые (стабильные) (менее 12 баллов по шкале «N», отложенных на вертикальной оси графика) — люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

4. Нейротики (эмоционально нестабильные) (более 12 баллов по шкале «N», отложенных на вертикальной оси графика) — чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

По опроснику устанавливается тип темперамента человека: (холерик — 1 четверть графика, сангвиник — 2 четверть графика, флегматик — 3 четверть графика, меланхолик — 4 четверть графика), проанализированные выше.

Запротоколируйте результат исследования:

| Протокол психодиагностического исследования № 1 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

Модифицированная методика определения акцентуации характера «Чертова дюжина» (А. А. Сялов, А. С. Прутченков)

Цель: определение психологического типа личности.

Процедура проведения. Тестирование можно проводить как в индивидуальном, так и в групповом режиме. Выдается текст опросника, содержащий 104 утверждения, которые испытуемый должен внимательно прочитать и соотнести со своей личностью, определив степень соответствия или несоответствия по следующей оценочной шкале:

+2 — СОВЕРШЕННО ВЕРНО, я, как правило, так и поступаю.

+1 — ВЕРНО, но бывают заметные исключения.

-1 — НЕВЕРНО, но все же бывают такие ситуации.

-2 — СОВЕРШЕННО НЕВЕРНО, это не свойственно для моей обычной жизни.

Время для проведения теста примерно 35–40 минут.

Инструкция. Внимательно прочитайте утверждения и оцените их, исходя из принципа «как правило» и из обычного для вас образа жизни. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Обращайте внимание на слова «всегда», «часто», «иногда». Может показаться, что утверждения похожи, тем не менее их необходимо оценить. Соотнесите степень вашей оценки с оценочной шкалой, и поставьте соответствующий балл в бланке для ответов.

Текст теста

1. **Я никогда не доверяю незнакомым людям и не раз убеждался, что в этом я прав.***
2. Мне не раз приходилось убеждаться, что дружат из выгоды.
3. Я всегда чувствую себя бодрым и полным сил. Как правило, настроение у меня хорошее.
4. Мое самочувствие очень зависит от того, как относятся ко мне окружающие.
5. Мое настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
6. Я не могу спокойно спать, если утром надо вставать в определенный час; я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
7. Малейшие неприятности сильно огорчают меня; после огорчений и беспокойств возникает плохое самочувствие.
8. У меня плохой и беспокойный сон, часто бывают мучительно-тоскливые сновидения; утро для меня - самое тяжелое время суток.
9. Мое настроение обычно такое же, как у окружающих меня людей.
10. О друзьях, с кем пришлось расстаться, я долго не скучаю и быстро нахожу новых.
11. Я плохо сплю ночью и чувствую сонливость днем, часто бываю раздражителен.
12. Мое настроение легко меняется от незначительных причин.
13. Недели хорошего самочувствия чередуются у меня с неделями, когда я чувствую себя плохо.
14. **Я считаю, что у человека должна быть большая серьезная цель, ради которой стоит жить.**
15. У меня случаются приступы плохого самочувствия с раздражительностью и чувством тоски.
16. Я сплю мало, но утром встаю бодрым и энергичным.
17. Мое настроение очень зависит от общества, в котором я нахожусь.
18. Никогда не следую общей моде, а ношу то, что мне самому понравилось.
19. Плохое самочувствие появляется у меня от волнений и ожидания неприятностей.
20. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях, я чрезмерно чувствителен.
21. Всегда боюсь, что мне не хватит денег, и очень не люблю брать в долг.
22. Я считаю, что самому не следует выделяться среди окружающих.
23. Я легко завожу новые знакомства.
24. О своей одежде я мало думаю.
25. В одни дни я встаю веселым и жизнерадостным, а в другие - без всякой причины с утра угнетен и уныл.
26. Периодами у меня бывает волчий аппетит, периодами ничего есть не хочется.
27. **Жизнь научила меня не быть слишком откровенным даже с друзьями.**
28. Сон у меня очень крепкий, но иногда бывают жуткие, кошмарные сновидения.
29. Я люблю лакомства и деликатесы и ненавижу заранее рассчитывать все расходы.
30. Мой сон богат яркими сновидениями.
31. Я не могу найти себе друга по душе и страдаю от того, что меня не понимают; от окружающих стремлюсь держаться подальше.
32. У меня настроение портится от ожидания возможных неприятностей, от неуверенности в себе, от беспокойства за близких.
33. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.
34. Мне кажется, что окружающие меня презирают и смотрят на меня свысока.

35. Прежде чем познакомиться, я всегда хочу узнать, что это за человек, что о нем говорят люди.
36. Я стремлюсь быть с людьми, трудно переношу одиночество.
37. В будущем меня больше всего беспокоит мое здоровье; упрекаю родителей в том, что в детстве они недостаточно уделяли внимания моему здоровью.
38. Я люблю одеться так, чтобы было к лицу.
39. Периодами я люблю большие дружеские компании, периодами избегаю их и ищу одиночества.
- 40. У меня не бывает уныния и грусти, но может быть жесточенность и гнев.**
41. Измены бы я никогда не простил.
42. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке, охотно завожу новые знакомства, люблю иметь много друзей и тепло отношусь к ним.
43. Я люблю яркие, броские костюмы и одежду.
44. Я люблю одиночество; свои неудачи я переживаю сам.
45. Я много раз взвешиваю все «за» и «против» и все никак не решаюсь рискнуть; могу быть впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
46. Моя застенчивость мешает мне подружиться с тем, с кем мне хотелось бы.
47. Я избегаю новых знакомств, мне не хватает решительности во всем.
48. Стараюсь жить так, чтобы окружающие не могли сказать обо мне ничего плохого.
49. Не люблю много раздумывать о своем будущем и тем более заранее рассчитывать все свои расходы.
50. Я чувствую себя таким больным, что мне не до друзей.
51. Периодами я к деньгам отношусь легко и трачу их не задумываясь; периодами все пугаюсь остаться без денег.
52. В одни периоды мне хорошо с людьми, в другие - они меня тяготят.
- 53. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам и интересам.**
54. Для меня главное, чтобы одежда была удобной, аккуратной и чистой.
55. Я убежден, что в будущем исполнятся мои желания и планы.
56. Я предпочитаю тех друзей, которые очень внимательны ко мне.
57. Я люблю придумывать новое, все переиначивать и делать по-своему, не так, как все.
58. Часто беспокоюсь, что мой костюм не в порядке.
59. Я боюсь одиночества, и, тем не менее, так получается, что нередко я оказываюсь в одиночестве.
60. В одиночестве я чувствую себя спокойнее.
61. Я считаю, что всякий человек не должен отрываться от коллектива.
62. Люблю разнообразие и перемены в жизни.
63. Людское общество меня быстро утомляет и раздражает.
64. Периоды, когда я не очень слежу за тем, чтобы соблюдать все правила, чередуются с периодами, когда я упрекаю себя за недисциплинированность.
65. Временами я доволен собой, временами ругаю себя за нерешительность и вялость.
- 66. Я не боюсь одиночества, свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не ищу сочувствия и помощи.**
67. Я очень аккуратен в денежных делах, огорчаюсь и расстраиваюсь, когда не хватает денег.
68. Я люблю перемены в жизни - новые впечатления, новых людей, новую обстановку вокруг.
69. Я не переношу одиночества, всегда стремлюсь быть среди людей; больше всего со стороны окружающих ценю внимание ко мне.
70. Я допускаю опеку над собой в повседневной жизни, но не над моим душевным миром.
71. Я часто подолгу размышляю, правильно или неправильно я что-либо сказал или сделал в отношении окружающих.
72. Я часто боюсь, что меня по ошибке примут за нарушителя законов.
73. Будущее кажется мне мрачным и бесперспективным, неудачи угнетают меня, и, прежде всего я виню самого себя.
74. Я стараюсь жить так, чтобы будущее было хорошим.
75. При неудачах мне хочется убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться.
76. Незнакомые люди меня раздражают, к знакомым я уже как-то привык.
77. Я легко ссорюсь, но быстро и мирюсь.
78. Периодами я люблю «задавать тон», быть первым, но периодами мне это надоедает.
- 79. Я уверен, что в будущем докажу всем свою правоту.**
80. Предпочитаю раз и навсегда установленный порядок, мне нравится учить людей правилам и порядку.
81. Я люблю всякие приключения, даже опасные, охотно иду на риск.
82. Приключения и риск привлекают меня, если в них мне достается первая роль.
83. Я люблю опекать кого-либо одного, кто мне понравится.
84. В одиночестве я размышляю или беседую с воображаемым собеседником, невольно думаю о

возможных неприятностях и бедах, которые могут случиться в будущем.

85. Новое меня привлекает, но вместе с тем беспокоит и тревожит; неудачи приводят меня в отчаяние.
86. Я боюсь перемен в жизни, новая обстановка меня пугает.
87. Я охотно слеую за авторитетными людьми.
88. Одним людям я подчиняюсь, другими командую сам.
89. Я охотно слушаю те советы, которые касаются моего здоровья.
90. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне сразу внушает доверие и симпатию.
91. Периодами мое будущее кажется мне светлым, периодами - темным.
- 92. Всегда находятся люди, которые слушают меня и признают мой авторитет.**
93. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
94. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и законы можно обойти.
95. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной следовали другие.
96. Я не слушаю возражений и критики, всегда думаю и делаю по-своему.
97. Если случается неудача, я всегда ищу, что же я сделал неправильно.
98. В детстве я был обидчивым и чувствительным ребенком.
99. Я не люблю командовать людьми, ответственность меня пугает.
100. Считаю, что ничем не отличаюсь от большинства людей.
101. Мне не хватает усидчивости и терпения.
102. Новое меня привлекает, но часто быстро утомляет и надоедает, мне не до приключений.
103. В хорошие минуты я вполне доволен собой, в минуты дурного настроения мне кажется, что мне не хватает положительных качеств.
104. Периодами я легко переношу перемены в своей жизни и даже люблю их, но временами начинаю их бояться и избегать.

* Курсивом обозначены переложения для напоминания о том, что в бланке для ответов необходимо возвратиться в первый столбик

Бланк для ответов:

| | | | | | | | | | | | | |
|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 |
| 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
| 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 |
| 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 |
| | | | | | | | | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII | XIII |

Интерпретация результатов. При интерпретации полученных данных соблюдайте следующий алгоритм:

1. Посмотрите на рисунок личности (график).
2. Определите типы (показатели со знаком «+») и антитипы (показатели со знаком «-»), которые по уровню выходят за границы нормы (результат больше +10 или -10 баллов).
3. Если показатели больше +10 или -10 встречается только у одного типа (антитипа), вы его интерпретируете как ярко выраженный акцентуированный тип (антитип) личности.
4. Если у тестируемого несколько типов (антитипов) выходят за границы, определяющие норму, то сравните эти типы (антитипы) по таблице совместимости и определите тип, который необходимо диагностировать.
5. Если по рисунку личности все типы находятся в пределах от -7 до +7, то акцентуация характера не диагностируется.
6. Если по рисунку личности все типы находятся в пределах от -5 до +5, а какой-либо тип достигает границы нормы: от +8 до +10 или от -8 до -10, то у тестируемого акцентуация характера в норме, однако есть склонность к проявлению характерологических черт данного типа.

7. Комфортный тип диагностируется, если показатель по данному типу выше остальных на 5 баллов и более.
8. Циклоидный тип диагностируется, независимо от показателей гипертимного и антигипертимного типов.
9. Антитипы диагностируются, если отсутствует ярко выраженный акцентуированный тип (показатель не более +8 баллов).
10. Определите тип личности:

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| Паранояльный тип (1) | Антипаранояльный тип |
| Эпилептоидный тип (2) | Антиэпилептоидный тип |
| Гипертимный тип (3) | Антигипертимный тип |
| Истероидный тип (4) | Антиистероидный тип |
| Шизоидный тип (5) | Антишизоидный тип |
| Психастеноидный тип (6) | Антипсихастеноидный тип |
| Сензитивный тип (7) | Антисензитивный тип |
| Гипотимный тип (8) | Антигипотимный тип |
| Конформный тип (9) | Антиконформный тип |
| Неустойчивый тип (10) | Антинеустойчивый тип |
| Астеничный тип (11) | Антиастеничный тип |
| Лабильный тип (12) | Антилабильный тип |
| Циклоидный тип (13) | Антициклоидный тип |

11. Найдите описание типов в информационных источниках [11, с.67-71].

12. Результаты психологической диагностики занесите в протокол:

| Протокол психодиагностического исследования № 2 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

ЗАДАНИЕ 9. Практическое занятие 2: Экспресс-методы психологической коррекции личностных проблем

Вклейте рисунки, которые вы получили в результате психокоррекционной работы.

Опишите психические проявления, которые вы испытали в процессе работы над собой:

Основные осознания (инсайты):

ЗАДАНИЕ 10. Сделайте подборку определений (тезаурус) понятий (не менее 3 источников):

| Понятие | Указать информационный источник | | |
|-----------------|---------------------------------|----|----|
| | 1. | 2. | 3. |
| <i>Индивид</i> | | | |
| <i>Личность</i> | | | |

| | | | |
|-------------------------|--|--|--|
| <i>Индивидуальность</i> | | | |
| <i>Темперамент</i> | | | |
| <i>Характер</i> | | | |
| <i>Эмоции</i> | | | |
| <i>Чувства</i> | | | |
| <i>Воля</i> | | | |
| <i>Мотивация</i> | | | |

6. Исполнительность.

5. Как называется сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, возникшее в связи с резким и неожиданным изменением актуальных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождающееся выраженными двигательными проявлениями:

1. Аффект.
2. Чувство.
3. Страсть.
4. Депрессия.

6. Какая из психологических теорий эмоций исходит из понимания того, что сила и качество возникшей эмоции определяется силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в данной ситуации:

1. Информационная концепция П.В. Симонова.
2. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингер.
3. Эволюционная теория Ч. Дарвина.

7. Назовите мотив стремления человека быть в обществе других людей:

1. Аффилиация.
2. Мотив отвержения.
3. Мотив власти.
4. Альтруизм.
5. Агрессивность.

2 уровень – перенос знаний (понимание, объяснение)

1. Дайте понятие личности как интегральной целостности биогенных, социогенных и психогенных элементов.

| | |
|--|---|
| Биологическая основа личности | охватывает _____ систему, систему _____, процессы _____, _____ различия, анатомические _____, а также процессы _____ и _____ организма. |
| Социальное измерение личности обуславливается | влиянием _____ и _____ общностей, в которых _____. |
| Личность – это такая атрибутивная характеристика субъекта, | которая не является самим _____, и регулирует его отношения с _____. |

2. Раскройте классификацию способностей.

| СПОСОБНОСТИ | | |
|-------------|------------------|---------------------------|
| Природные: | Специфические | |
| | Общие: | Специальные: |
| | Теоретические: | Практические: |
| | Учебные: | Творческие: |
| | Коммуникативные: | Предметно-деятельностные: |

3. Перечислите основные компоненты содержания в определении понятия «темперамент» с позиции разных авторов:

| Автор | Содержание определения |
|--------------|------------------------|
| Гиппократ: | |
| Б.М. Теплов: | |
| И.П. Павлов: | |

4. Определите отличительные особенности типов темперамента.

| Тип темперамента | Экстраверсия-интроверсия | Эмоциональная устойчивость-нейротизм |
|---------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| Холерический тип | | |
| Сангвинический тип | | |
| Флегматический тип | | |
| Меланхолический тип | | |

5. Обоснуйте связь характера и темперамента.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

6. Раскройте основные черты характера в каждой подсистеме.

| Подсистема | Основные черты |
|--|----------------|
| Черты характера, проявленные в деятельности | |
| Черты характера, проявленные в отношениях с людьми | |
| Черты характера, проявленные в отношениях человека к себе самому | |
| Черты характера, проявленные в отношениях человека с вещами | |

3 уровень – проявление психологической компетентности

1. Каковы взаимосвязи способностей с познавательной и другими сферами личности.

2. Проиллюстрируйте основной постулат интегративной психологии в определении личности как уникальной, ценной, самобытной, неповторимой живой социально-психологической системы.

3. Проанализируйте основные компоненты «Я» в структуре личности с точки зрения устойчивых констелляций, с которыми человек идентифицирует себя.

4. Назовите основные аспекты «Я-материального» в структуре личности в контексте интегративной психологии.

5. Назовите основные аспекты «Я-социального» в структуре личности в контексте интегративной психологии.

6. Назовите основные аспекты «Я-духовного» в структуре личности в контексте интегративной психологии.

Модуль 3. Психические процессы как формы проявления психики

ЗАДАНИЕ 1. Составьте вопросы по материалам лекции 7: Психические процессы. Чувственные формы освоения действительности

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 2. Составьте вопросы по материалам лекции 8: *Память*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 3. Составьте вопросы по материалам лекции 9: *Мышление и речь*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |

ЗАДАНИЕ 4. Подготовьтесь к семинарскому занятию 4: *«Семантика сознания»*

План подготовки:

1. Сознание как сфера интеграции проявления семантических форм.
2. Стадии формирования языков сознания в аспектах онтогенеза и филогенеза.
3. Картография языков сознания: язык ощущений, эмоций, образов, символов, знаков.

Литература: 1.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 5. Практическое занятие 3: *Диагностика личностных особенностей*

План:

1. Психологическое тестирование как метод исследования личности.
2. Самодиагностическое психологическое исследование по теме «Внимание», «Память», «Мышление».
3. Составление протоколов по результатам личностного обследования (Протоколы 3, 4, 5).
4. Составление рекомендаций.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 18.

Информационное сопровождение: 20.

| Протокол психодиагностического исследования № 3 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

| Протокол психодиагностического исследования № 4 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

| Протокол психодиагностического исследования № 5 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

ЗАДАНИЕ 6. Практическое занятие 4: *Экспресс-методы психологической коррекции личностных проблем*

Сделайте подборку из интернет-источников методов психологической коррекции Личности студентов учреждений среднего профессионального образования в соответствии с планом занятия, используя материалы Задания 5. Подготовьтесь провести в группе.

План:

1. Методы коррекции внимания.
2. Методы коррекции памяти.
3. Методы коррекции мышления.
4. Развитие творческого воображения.

ЗАДАНИЕ 7. Составьте план-конспект родительского собрания по теме «Особенности развития психических процессов в юношеском возрасте».

Тема родительского собрания: «*Особенности развития психических процессов в юношеском возрасте*»

Цель:

Задачи:

План:

1.

2.

ЗАДАНИЕ 8. Используя интернет-ресурсы, оставьте психолого-педагогические рекомендации для обучающихся в системе СПО (среднего профессионального образования) по развитию внимания, памяти, мышления (впишите, вклейте в таблицу). **ВНИМАНИЕ!** Студентам учреждений СПО – от 15 до 19 лет!

| Психолого-педагогические рекомендации по коррекции | | |
|--|--------|----------|
| внимания | памяти | мышления |
| | | |

ЗАДАНИЕ 9.

1. Выполните тестовые задания по теме: «Межличностные отношения»

2. Составьте протокол №6 по результатам личностного обследования.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 18, с.29-31.

| Протокол психодиагностического исследования № 6 | |
|--|--|
| Дата, время и условия проведения исследования | |
| Самочувствие | |
| Цель исследования | |
| Название методики | |
| Обработка и анализ результатов | |
| Выводы | |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

ЗАДАНИЕ 10. Напишите самоанализ выбора профессиональной деятельности с учетом развитости психических процессов вашей личности по образцу [11, 88-89]. Посмотрите профессиограмму профессионально-важных качеств (ПВК) личности педагога профессионального обучения, необходимых для успешной реализации педагогической деятельности [11, 72-73] и сопоставьте с наличием данных качеств у себя.

| Самоанализ выбора профессиональной деятельности Личности студента – будущего педагога профессионального обучения | |
|---|--|
| Мотив выбора | |
| Наличие необходимых профессионально-важных качеств (ПВК) личности | |
| Недостающие ПВК личности | |
| Противоречия | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. |
| Цели | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. |
| Рекомендации (найти в интернете) | |

ИТОГОВЫЙ КОНРОЛЬ по 3-му модулю

Тестовые задания

1 уровень-воспроизведение знаний

1. К органическим ощущениям относятся:

1. Боль.
2. Давление.
3. Прикосновение.
4. Вибрация.

2. Дайте определение понятию «восприятие»:

1. Процесс формирования образов или явлений.
2. Отражение отдельные свойства предметов.
3. Упорядочивание поступающей извне информации в аспекте приоритетности стоящих перед субъектом задач.

3. Эффективность внимания может быть определена;

1. Все варианты.
2. Только уровнем внимания (интенсивность, концентрация).
3. Только объемом (широта, распределение внимания).
4. Только скоростью переключения и устойчивостью.
5. Варианты 1 и 3.

4. Какой вид памяти считается генетически первичным:

1. Двигательная.
2. Образная.
3. Эмоциональная.
4. Вербальная.

5. С помощью какого вида мышления решаются практические задачи:

1. Наглядно-действенное.
2. Теоретическое понятийное (абстрактное).
3. Образно-теоретическое.
4. Наглядно-образное.

6. Назовите факторы, определяющие развитие интеллекта:

1. Все перечисленные.
2. Генетическая обусловленность.
3. Физическое и психическое состояние матери.
4. Хромосомные аномалии.
5. Экологические условия.

7. К среднему уровню развития интеллекта соотносится показатель коэффициента интеллектуальности (IQ):

1. 87 баллов.
2. 25 баллов.
3. 68 баллов.
4. 135 баллов.

2 уровень – перенос знаний (понимание, объяснение)

1. Охарактеризуйте три основных класса ощущений:

| | |
|--------------------|--|
| экстерорецептивные | |
| интерорецептивные | |
| проприорецептивные | |

2. Дайте характеристику основным закономерностям всех видов ощущений:

| | |
|-------------------------------------|--|
| пороги ощущений | |
| адаптация и взаимодействие ощущений | |
| контраст и синтез ощущений | |

3. Определите основные качества восприятия:

| | |
|------------------|--|
| константность | |
| предметность | |
| целостность | |
| категориальность | |

4. Раскройте сущность основных свойств внимания:

| | |
|---------------------|--|
| концентрированность | |
| интенсивность | |
| устойчивость | |
| объем | |
| распределение | |
| переключение | |

5. Обозначьте основные факторы развитие у человека профессиональной памяти.

6. Определите память как психическую функцию с позиции структурного анализа.

7. Алгоритмизируйте процесс механического запоминания материала (по Герману Эббингаузу).

8. Раскройте основные виды мышления:

| | |
|--------------------------------|--|
| Теоретическое (абстрактное) | |
| Образно- теоретическое | |
| Наглядно- действенное | |
| Наглядно- образное | |

3 уровень – проявление психологической компетентности.

1. Определите значение чувственных форм отражения объективной реальности в психике человека (ощущение, восприятие, внимание) как системообразующий фактор освоения действительности.

2. Определите память как психическую функцию, обуславливающую существование психики вне времени.

3. Проанализируйте происхождение мышления как врожденную и приобретенную функцию психики.

Модуль 4. Психические состояния

ЗАДАНИЕ 1. Составьте вопросы по материалам лекции 10: *Феноменология психических состояний*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 2. Составьте вопросы по материалам лекции 11: *Саморегуляция психических состояний*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 3. Практическое занятие 5: *Саморегуляция стрессовых состояний***План:**

1. Профилактика и коррекция стресса.
2. Психологические практики саморегуляции стрессовых состояний.
3. Основные рекомендации снятия напряжения в ситуации экзаменационной сессии.

Литература: 2, 12.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 4. Составьте картографию профилактики и коррекции негативных психических состояний:

| Психическое состояние | Способ регуляции | |
|----------------------------------|--|--|
| | Конструктивный | Деструктивный |
| Тревога | Общение с друзьями, родными. Чтение Прогулка. Релаксация. Медитация Метод направленной визуализации... | Курение Алкоголь Употребление психотропных веществ |
| Раздражение | | |
| Неудовлетворенность событиями | | |
| Одиночество | | |
| Тоска | | |
| Лень | | |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Агрессивное состояние | | |
| Злость | | |
| Влюбленность | | |
| Отрешенность | | |

ИТОГОВЫЙ КОНРОЛЬ по 4-му модулю

Тестовые задания

1 уровень-воспроизведение знаний

1. Переживание расстройства планов, уничтожения замыслов, крушения надежд, провала и неудачи называется:

1. Фрустрация.
2. Стресс.
3. Персеверация.
4. Ригидность.

2. Йога – это:

1. Техника медитации.
2. Отрицательное психическое состояние.
3. Внушающее воздействие врача на пациента.
4. Активное взаимодействие человека с миром.

3. Назовите негативное психическое состояние, вызванное нарушением педагогического такта со стороны педагога:

1. Дидактогения.
2. Эйфория.
3. Дисфория.
4. Ятрогения.

2 уровень – перенос знаний (понимание, объяснение)

1. Покажите на примерах взаимосвязь психических состояний с психическими процессами и свойствами личности.

| | |
|------------------------|--|
| С процессом восприятия | |
| С процессом внимания | |
| С памятью | |

| | |
|----------------------------------|--|
| | |
| С процессом мышления | |
| С речевой активностью | |
| С волей | |
| С темпераментом | |
| С особенностями характера | |
| С профессиональной деятельностью | |
| С мотивацией | |
| | |
| | |

2. Дайте характеристику свойствам психических состояний:

| | |
|--------------|--|
| подвижность | |
| устойчивость | |
| целостность | |

3. Обозначьте основные характеристики состояния профессиональной заинтересованности:

4. Определите условия, приводящие к возникновению таких отрицательных психических состояний как стресс, фрустрация, беспокойство, психическая напряженность, персеверация, ригидность.

3 уровень – проявление психологической компетентности

1. Покажите важность творческого вдохновения в процессе профессиональной педагогической деятельности

2. Определите психодиагностические и психокоррекционные функции измененных состояний сознания в процессе личностного роста.

3. Опишите способы поддержания оптимально-сущностных состояний человека - равенности, благостности, любящей доброты:

Модуль 5. Общение как основа межличностного взаимодействия

ЗАДАНИЕ 1. Составьте вопросы по материалам лекции 12: *Аспекты эффективной коммуникации*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 2. Составьте вопросы по материалам лекции 13: *Основные аспекты психологии семейной жизни*

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |
| 11. |
| 12. |
| 13. |
| 14. |
| 15. |
| 16. |
| 17. |
| 18. |
| 19. |
| 20. |

ЗАДАНИЕ 3. Практическое занятие 6: *Отработка навыков эффективной коммуникации*

План:

1. Практикум бесконфликтного общения.
2. Практикум знакомства.

Литература: 2, 9, 10, 11.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 4. Практическое занятие 7. *Практикум эффективного семейведения: организация досуга.*

План:

1. Психологическая совместимость в супружестве.
2. Опросник «Семейный договор».
3. Настольная психологическая игра: «Стратегия VIP: vita image ratio – преобразование Жизни»

Литература: 2, 9, 10, 11.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы: 15, 17.

Информационное сопровождение: 20.

ЗАДАНИЕ 5. Напишите эссе на тему «Зачем человеку счастливая семья?»

ЗАДАНИЕ 6. Составьте план программно-преобразовательной деятельности в «Программе индивидуального личностного развития» [11, 91-92]; [11, 72-74], опираясь на самоанализ выбора профессиональной деятельности (Модуль 3. Задание 10).

План программно-преобразовательной деятельности Личности студента – будущего педагога профессионального обучения

| Направление и цели | Содержание деятельности | Сроки | Результат деятельности | Отметка о выполнении |
|--------------------|-------------------------|-------|------------------------|----------------------|
| 1. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 2. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 4. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 5. | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ИТОГОВЫЙ КОНРОЛЬ по 5-му модулю
Тестовые задания
1 уровень - воспроизведение знаний

1. Дайте определение понятию «общение»:

1. Оба варианта верны.
2. Потребность человека как социального, разумного существа, как носителя сознания.
3. Взаимодействие двух или более субъектов, состоящее в обмене между ними сообщениями, имеющими предметный и эмоциональный аспекты.

2. Перечислите основные аспекты общения:

1. Содержание, цель и средство.
2. Мотив, мотивация, направленность.
3. Коммуникация, перцепция, интерактивность.

3. Кооперация - это:

1. Тип взаимодействия, обозначающий координацию единых сил участников (упорядочивание, комбинирование, суммирование).
2. Тип взаимодействия, сконцентрированный на столкновении целей, интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия.
3. Оба варианта верны.

4. Казуальная атрибуция - это:

1. Явление представляющее собой объяснение субъектом межличностным восприятием причин и методов поведения других людей.
2. Процесс восприятия одним человеком другого.
3. Способ понимания другого человека уподоблением себя ему.
4. Осознание индивидуумом того, как он воспринимается партнером по общению.

5. Социальная роль - это:

1. Выработанная обществом и усвоенная индивидуумом система мыслей и чувств, намерений и действий, подходящих в данной ситуации человеку, занимающему определенное социальное положение.
2. Это поведение, которое ожидается от субъекта другим субъектом согласно установившимся между ними отношениям.
3. Это поведение, которое ожидается от субъекта членами группы, куда субъект входит, в соответствии репутацией, приобретенной субъектом в данной группе.
4. Это поведение в соответствии с каким-либо из «Я»-образов.

6. Механизм, когда противоречивые и травмирующие причины моих «Я»-образов становятся не противоречивыми и лесными благодаря моей фантазии называется:

1. Компенсация.
2. Вытеснение.
3. Сублимация.

7. Соотнесите определение понятия «коллектив» с фамилиями авторов данных определений:

1. «Коллектив - это разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом, осознающих свою принадлежность к данной общности и признающих его членами с точки зрения других».

1. Радугин А.А.;
2. Макаренко А.С.;
3. Петровский А.В.;
4. Платонов К.К.

2. «Коллектив - это организованная группа, в которой члены объединены общими ценностями, целями и задачами деятельности, значимыми для группы в целом и для каждого его члена в отдельности».

1. Петровский А.В.
2. Радугин А.А.;
3. Макаренко А.С.;
4. Платонов К.К.

3. «Коллектив - это целеустремленный комплекс личности; такая общность людей, цели

деятельности которой выходят за рамки собственной организации и вплетаются в интересы других, более широких общностей, общества в целом».

1. Макаренко А.С.;
2. Платонов К.К.
3. Радугин А.А.;
4. Петровский А.В.

4. «Коллектив - это группа людей, составляющая часть общества, объединенная общими целями и близкими мотивами совместной деятельности, подчиненными целям этого общества».

1. Платонов К.К.
2. Макаренко А.С.;
3. Радугин А.А.;
4. Петровский А.В.

2 уровень – перенос знаний (понимание, объяснение)

1. Раскройте основные функции общения:

1) контактная

2) информационный обмен сообщениями

3) побудительная стимуляция

4) координационная

5) понимание

6) эмотивное возбуждение

7) установление отношений

2. Раскройте понятия «кооперация» и «конкуренция» как основные типы взаимодействия.

3. Определите основные положительные интимные отношения: дружба, любовь.

4. Проанализируйте основные причины возникновения межличностных конфликтов.

3 уровень – проявление психологической компетентности

1. Дайте характеристику структуры общения через анализ коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон.

2. Проанализируйте основные виды любви (братская, материнская, эротическая, любовь человека к самому себе, любовь к богу).

Определение уровня достижений студента (оценочный лист)

Фамилия, имя _____ Группа _____

| <i>Инвариантная часть контроля</i> | | | <i>Вариативная часть контроля</i> | |
|--|---|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Раздел 1. Общая психология как научная дисциплина | | | | |
| <i>Ку ЗНАТЬ</i> | <i>Ку УМЕТЬ</i> | <i>Ку ВЛАДЕТЬ</i> | <i>Тестовые задания (1 уровень)</i> | <i>Тестовые задания (2,3 уровни)</i> |
| Задание 1, 2, 3: составить вопросы к лекциям, собеседование по материалам лекций Ку= | Задание 4: подготовка и участие в семинаре №1. Ку= | Задание 5: представление наглядных схем. Ку= Кком1= | | |
| Раздел 2. Личность как целостная структура проявления психического | | | | |
| Задание 1 2, 3: составить вопросы к лекциям, собеседование по материалам лекций Ку= | Задание 4: реферат. Задание 6: подготовка и участие в семинаре №2. Задание 7: подготовка и участие в семинаре №3. Задание 9: участие в практическом занятии № 2. Задание 10: тезаурус понятий. Ку= | Задание 5: мультимедийное сопровождение по обозначенной теме. Задание 8: диагностика темперамента и характера (Практическое занятие №1). Задание 11: кроссворд. Ку= Кком2= | | |
| Раздел 3. Психические процессы как формы проявления психики | | | | |
| Задание 1, 2, 3: составить вопросы к лекциям, собеседование по материалам лекций Ку= | Задание 4: подготовка и участие в семинаре №4. Задание 5: психодиагностика личностных особенностей. Задание 9: психодиагностика межличностных отношений. Задание 6: участие в практическом занятии № 4. Задание 8: составление психолого-педагогических рекомендаций. Ку= | Задание 7: план-конспект родительского собрания. Задание 10: начальный этап составления Программы профессионального становления и развития личности - самоанализ выбора профессиональной деятельности Ку= Кком3= | | |
| Раздел 4. Психические состояния | | | | |
| Задание 1, 2: составить вопросы к лекциям, собеседование по материалам лекций Ку= | Задание 3: подготовка и участие в практическом занятии №5. Ку= | Задание 4: картография профилактики и коррекции негативных психических состояний Ку= Кком4= | | |
| Модуль 5. Общение как основа межличностного взаимодействия | | | | |
| Задание 1, 2: составить вопросы к лекциям, собеседование по материалам лекций Ку= | Задание 3: практическое занятие №6. Задание 4: практическое занятие №7. Ку= | Задание 5: эссе. Задание 6: второй этап составления Программы профессионального становления и развития личности – план программно-преобразовательной деятельности. Ку= Кком5= | | |
| Кком = Кком1+ Кком2+ Кком3+ Кком4+ Кком5/5= | | | | |

Учебное пособие

Компьютерная верстка — С.Г. Литке

Подписано в печать 20.12.2017 г. Формат 60х90/16. Гарнитура «Calibri». Уч.-изд. л.
2,5. Усл. печ. л. 3,7. Тираж 1000 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета
ИП Петров А. И.
Челябинск, ул. бр. Кашириных, 108А
Патент № 744712170