



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ
И ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

КОМПЛЕКТ ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ

по выполнению практических работ

по дисциплине «Психология»

программы подготовки специалистов среднего звена

для специальности технического профиля

на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования

Саратов, 2020

Комплект инструкционно-технологических карт составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СПО для специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.02 «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений», 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования» и Рабочей программой учебной дисциплины «Психология».

ОДОБРЕНО на заседании предметной комиссии «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Протокол № 1, дата «31 » августа 2020г.
Председатель комиссии Маточ-Матьщина И.А.

СВ /С.В. Видяшев /
«31» августа 2020 г.

Составитель: Семенкова А.А, преподаватель ГАПОУ СО «СКСМГС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ	7
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	36

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект инструкционно-технологических карт предназначен для выполнения практических работ по дисциплине «Психология» и нацелен на оказание практической и методической помощи обучающимся в выполнении практических работ, в организации самоконтроля, формировании навыков анализа своей деятельности на уроке, повышения общей компетентности.

Курс дисциплины «Психология» рассчитан на 36 аудиторных часов, из которых 16 часов - практические занятия, которые проводятся после изучения разделов.

Практические занятия, прежде всего, выполняют традиционную задачу обучения, характерную для многих учебных дисциплин: способствуют более прочному усвоению основных научных понятий и положений, помогают тренировать память и логику, учат самостоятельности. В этих целях в практических заданиях приведены различные приемы проверки, закрепления и развития знаний (разъяснение понятий, выполнение творческих заданий, решение задач, терминологические тренинги, выполнение практических заданий). Практические занятия проводятся при фронтальной организации работы, которая имеет ряд преимуществ:

- работы проводятся после изучения соответствующей темы программы, переходя последовательно от простых заданий к более сложным;
- значительно облегчается руководство деятельности обучающихся и наблюдение за ходом выполнения ими практических работ;
- возможно проведение группового инструктажа по выполнению практических работ;
- экономит учебное время;
- позволяет вовлечь всех обучающихся в работу;
- дает простор творческому мышлению;
- позволяет понять, насколько глубоко обучающиеся усвоили материал.

После выполнения практической работы подводятся итоги. Обучающиеся сдают выполненные работы.

В ходе практической работы проводятся индивидуальные беседы. Критериями оценки являются правильные и точные ответы, глубина раскрытия вопросов, а также правильные ответы на контрольные вопросы.

В состав комплекта вошли инструкционно–технологические карты по практическим работам:

- Психика и сознание человека
- Ощущение и восприятие
- Свойства и развитие памяти и внимания
- Индивидуальные особенности мышления и воображения
- Управление чувствами и эмоциями
- Определение типа темперамента
- Изучение характера и способностей
- Личность и деятельность

В результате выполнения совокупности практических работ по дисциплине «Психология» у обучающегося должны быть сформированы следующие общие компетенции:

Таблица 1.1 - Общие компетенции

Специальность 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», приказ об утверждении ФГОС СПО от 10.01.2018г. № 2

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Таблица 1.2 - Общие компетенции

Специальность 08.02.02 «Строительство и эксплуатация инженерных сооружений»,
приказ об утверждении ФГОС СПО от 28.07.2014г. №799

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Таблица 1.3 - Общие компетенции

Специальность 23.02.04 «Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования», приказ об утверждении ФГОС СПО от 23.01.2018г. №45

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. ИНСТРУКЦИОННО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ

Практическая работа № 1

Тема: Психика и сознание человека. Психические явления. Психологические понятия и методы исследования.

Наименование работы: Психика и сознание человека.

Цель занятия: диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения, изучение самооценки

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- природу психики человека, индивидуальный характер психики;
- структуру сознательных образов;
- отличия чувственных неосознаваемых и сознательно построенных образов человека;

уметь:

- характеризовать основные понятия: психика, психические процессы, психические состояния, психические свойства;
- различать понятия: психическое здоровье и психологическое здоровье;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: «сознание», «самосознание», «бессознательное».

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, лист бумаги, цветные карандаши.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1:

Придумать и нарисовать несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, его необходимо придумать самому. Придумать для него несуществующее имя.

Используя методику интерпретации дать характеристику своему состоянию.

Методика интерпретации

Показатели и интерпретация Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность,

незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению. Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется - осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно.) Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому наделяет повышенной чувствительностью свои создания. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств - уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность). Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно – демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме: а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног). Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии). Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, бантики, цветково - функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость

предприятий. Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев). Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные. Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; - нижний контур - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; - то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа - больше в процессе деятельности (реальной). Слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов. Характер линий: Характер линий рисунка - самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности. Многократное обведение это тоже тревожность - испытываемый не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит. Слабый нажим или паутинная, еле видная линия - либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это может быть проявление закрытости - он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного - он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и закрытым. Целостность контура - если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ - человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я». Если присутствует «волосатость», то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога). Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка. Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе

окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа. Обратите внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного - рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов. Низкий уровень агрессивности Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке. Повышенная агрессивность Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного - это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни). Склонность к вербальной агрессии. В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с преувеличенным размером рта. Боязнь агрессии и защитная агрессия Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше. Стремление к повышению чувствительности - характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым. Невротическая агрессия Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир. Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности. Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур - свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи. Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю. Показатели типично невротической тематика: эмоционально неприятное место жизни - болото (также трактуется указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Упоминание неприятной пищи - червей (аналогично трактуется питание слизняками, мусором и т.п.). И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов - невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится или при описании его врагов. Например, если весь рисунок закрашен ровным серым тоном, а отдельные части рисунка стерты и переделаны, то это признаки высокой тревоги. Наблюдается стремление защититься от возможной угрозы (шипы на теле и на хвосте). Грубое искажение формы глаз - один из показателей невротизации. Описание такого способа питания, как высасывание крови жертв, часто встречается у людей, склонных к невротической агрессии.

Задание №1: Тест «Определение самооценки» (по Будасси)

Инструкция. Проранжируйте слова из предложенного списка. Рангом 20 обозначьте качество, которое кажется наиболее ценным в людях, 19 – менее привлекательное и т. д. Рангом 1

обозначьте самое непривлекательное качество. Обозначение 0 нежелательно. Запишите ранги на левой стороне листа. На правой стороне листа проранжируйте слова из этого списка, только при этом характеризуя самого себя. Рангом 20 обозначьте качество, которое присуще вам в наибольшей степени, 19 – менее присущее и т. д. Рангом 1 обозначьте качество, присущее в наименьшей степени.

Качества: уступчивость, холодность, смелость, вспыльчивость, настойчивость, нервозность, терпимость, увлекаемость, пассивность, холодность, энтузиазм, осторожность, капризность, медлительность, нерешительность, энергичность, мнительность, упрямство, застенчивость, беспечность.

После выполнения задания подсчитайте коэффициент самооценки по формуле:

$$P = 1 - \frac{6 * \sum d^2}{n^2 - n}$$

где p - показатель самооценки, d – разность рангов между идеалом и я, n – количество качеств
Если коэффициент:

- от -1 до 0, то самооценка очень низкая;
- от 0 до 0,39, то самооценка низкая;
- от 0,4 до 0,6 – самооценка адекватная;
- от 0,61 до 0,85 – самооценка высокая;
- от 0,86 до 1 – самооценка завышенная.

Результат может быть от -1 до +1. Чем ближе показатель к +1, тем выше самооценка.

Запомните: Любой штурман начинает не с прокладывания курса, а с определения местонахождения. И этого мало: нужно оценить сложность препятствия (задачи) – что за море передо мной (или каковы горы). И этого недостаточно: нужно правильно оценивать свои возможности. . Если вы цените себя невысоко, мир не предложит вам ни копейки больше!

Задание №3: Тест «Уровень самооценки»

1) По каждому утверждению вырази своё отношение к ним в баллах:

4 – очень часто, 3 – часто, 2 – иногда, 1 – редко, 0 - никогда

- | | |
|--|--|
| 1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня | 14. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись чаще |
| 2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе | 15. Я думаю о том, чего ждёт от меня общественность |
| 3. Люди не интересуются моими достижениями | 16. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте |
| 4. Я уверен, что почти все воспринимают легче, чем я | 17. Мне не с кем поделиться своими мыслями |
| 5. Я чувствую, что многие не понимают меня | 18. Многие неправильного мнения обо мне |
| 6. Я беспокоюсь за своё психическое состояние | 19. Я беспокоюсь о своём будущем |
| 7. Меня волнует мысль, как люди относятся ко мне | 20. Люди ждут от меня очень многого |
| 8. Внешний вид других куда лучше, чем мой | 21. Я обладаю меньшей инициативой |
| 9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми | 22. Я не чувствую себя в безопасности |
| 10. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной | 23. Я боюсь выглядеть глупцом |
| 11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми | 24. Многие меня ненавидят |
| 12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе | 25. Я чувствую себя скованным |
| 13. Мне кажется, что со мной должна случиться неприятность | 26. Я часто допускаю ошибки |
| | 27. Я слегка смущаюсь |
| | 28. Как жаль, что я не так общителен |
| | 29. Я слишком скромн |
| | 30. Я часто волнуюсь понапрасну |
| | 31. Моя жизнь бесполезна |

32. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди

Обработка данных: Подсчитай количество баллов. Узнай свой уровень самооценки:

0 – 25 баллов – высокий уровень – означает, что человек, как правило, неотягощен комплексом неполноценности, он редко реагирует на замечания, склонен переоценивать себя

26 – 45 баллов – средний уровень – человек редко страдает от комплекса неполноценности, и лишь время от времени старается подладиться под мнение других

46 – 120 баллов – низкий уровень – сигнализирует о том, что человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается считаться всегда с мнением других, и часто страдает от комплекса неполноценности

По результатам двух тестов сделать вывод о своей самооценке.

Практическая работа № 2

Тема: Понятие ощущение и восприятие, их виды. Основные закономерности ощущений и свойства восприятия.

Наименование работы: Ощущение и восприятие.

Цель занятия: определение ведущего канала восприятия, после занятия должен знать особенности психических процессов у здорового и больного человека.

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- типы ощущений: внешние, внутренние, двигательные;
- основные закономерности ощущений: закон сесибилитации, закон адаптации, закон контрастности;

- виды и свойства, а также индивидуальные особенности восприятия;

уметь:

- характеризовать основные понятия: психический процесс; ощущения, восприятие, апперцепция, иллюзия
- различать понятия: раздражители, раздражение, внешние и внутренние анализаторы;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: абсолютный порог ощущения, адаптация, апперцепция, иллюзия.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, тетрадь.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «Канал восприятия»

Цель: определение ведущего канала восприятия

Инструкция: выбери ответ, который соответствует твоим особенностям: а, б или в. Попробуй проанализировать особенности своего индивидуального способа познания. Ты воспринимаешь информацию с помощью органов чувств — глаз, ушей либо посредством осязания (движения). В зависимости от того, какой канал информации превалирует (какой более способен), люди делятся на «зрителей», «слушателей» и «деятели»

1. Как вы говорите?

- а) короткими и не совсем правильными фразами
- б) длинными и сложными предложениями
- в) часто неправильно произносите некоторые фразы

2. Как ведёте себя на уроке?

- а) сами отвечать не вызываеетесь
- б) часто вызываеетесь отвечать
- в) вам трудно усидеть на одном месте в течение целого урока

3. В свободное время:

- а) играете в настольные (компьютерные) игры /читаете книги/
- б) слушаете музыку
- в) вам лучше бывать на улице, чем дома

4. Занятия творчеством:

- а) имеете успех в области видеоряда
- б) имеете успех в аудиоряде
- в) нравятся, но не хватает усидчивости

5. Общение:

- а) держитесь в сторонке, не выступаете инициатором
- б) любите болтать
- в) тянетесь к активным играм

6. Эмоции и чувства:

- а) неохотно выражаете эмоции
- б) любите рассказывать о своих чувствах
- в) выражаете свои чувства жестикующий, повышенным тоном

Обработка данных: если ты выбрал преимущественно ответы: **а)** ты — *визуал* /«зритель»/, **б)** ты — *аудиял* /«слушатель»/, **в)** ты — *кинестетик* /«деятель»/

«Зрители» быстро схватывают и запоминают такую информацию, как форма, размеры, цвет, движения. «Зрители» более успешны по предметам, требующим зрительных представлений: хорошо пишут, рисуют, но хуже описывают предметы словами, затрудняются передать эпитеты, определения.

«Слушатели» хорошо воспринимают и запоминают звуки, слова, речь, имеют большой словарный запас. Получают удовлетворение от общения, от чтения, любят слушать и рассказывать. «Слушателям» удаются языковые предметы, но они могут отставать в развитии умений и навыков, связанных со зрительным и двигательным восприятием (физкультура, практические занятия).

«Деятели» познают окружающий мир тактильным (или кинестетическим) способом, то есть путём непосредственного прикосновения или движения. Им даются практические задания, лабораторные работы, они любят занятия физической культурой. «Деятели» мешают весьма беспокойное поведение и невнимательность на уроках, неусидчивость в домашних заданиях

Практическая работа № 3

Тема: Понятие память и внимание и их виды.

Наименование работы: Свойства и развитие памяти и внимания.

Цель занятия: выявление уровня развития зрительной, словесно-логической памяти, уровня развития кратковременной зрительной памяти, изучение объёма и сосредоточенности внимания, изучение концентрации внимания, а также произвольного внимания.

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- основные виды памяти, процессы и качества памяти;
- индивидуальное развитие и расстройства памяти;
- сущность, функции и виды внимания;
- основные свойства внимания;

уметь:

- характеризовать основные понятия: память, ассоциации, представление, внимание;
- различать понятия: произвольное и произвольное внимание, распределение, переключение и рассеянность внимания;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: ассоциации, реминисценция внимания, объяснить и применить в психологическом контексте понятия:

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, тетрадь.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «У вас хорошая память?»

Инструкция: прочти 25 слов в течение 40 секунд. Закрой текст и за 5 минут запиши в любом порядке все слова, которые удалось запомнить.

Сено	Тротуар
Ключ	Столетие
Самолёт	Фильм
Поезд	Аромат
Картина	Карпаты
Месяц	Гималаи
Певец	Неподвижность
Радио	Календарь
Трава	Мужчина
Перевал	Женщина
Автомобиль	Абстракция
Сердце	Вертолёт
Букет	

Обработка данных: подсчитай число написанных слов и оцени каждое написанное слово в 1 балл. По сумме очков посмотри, к какой категории ты можешь себя отнести.

6 баллов и меньше – *ваша память* (в первую очередь зрительная) *не в лучшем состоянии*. Но это вовсе не безнадежно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, счёт в уме, запоминанием текстов и т.д. Употребляйте витамины.

7 – 12 баллов – *память не так уж плоха*, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13 – 17 – *результаты ваши вполне приличны*, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведёт.

18 – 21 балл – *отличный результат*, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов – у вас *прекрасная память* (если не сказать – феноменальная)

Задание №2: Тест «Ваша память на числа»

Инструкция: за 15 секунд запомни как можно больше чисел. Всего 12 чисел. Закрой числа и запиши в любом порядке всё, что удалось запомнить.

Содержание методики

13 91 47 39

65 83 19 51

23 94 71 87

Обработка данных: оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведённых чисел. *Норма взрослого человека – 7 и выше.* Ниже нормы – уровень развития кратковременной зрительной памяти *недостаточный.*

Задание №3: Тест «Корректирующая проба»

Инструкция: перед тобой текст с различными буквами в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. Твоя задача – подсчитать и записать на листке количество одинаковых первых букв в ряду. Время работы - 5 минут.

АКСНВЕАНЕРКВСОАЕСНВРАКОЕСАНРКНЕОРАКСВОЕВ
ОВРКАНВСАЕРНВКСОАЕКОЕСВЕКРКАОСЕРВКОАНКСА
КАНЕОСВРКНАКСОЕНВРКСАРЕСВНЕСКАОЕНСВРВКРА
ВРЕСОАКВНЕСАКВРЕМНСОАКВРЕНСОКВРАНЕОКРВНА
НСАККРВСОСАРНЕАРОСКВНАРЕНСОКВРЕАОКСНВРАК
РВОЕСНАРКВOKPpANBBOESBHEAPOKBЛЕСАOKPpESЛВКН
ЕНРАЕРСКВOKPpCERBBOCANOBRKACOPHEOAPESBOEBPK
ОСКВНЕСРАОСНВСНЛЕОКАНРАЕВРНВКСИАОЕРСНОАР
ВКАОВСЛЕРКОВНЕАНЕСВНОКВНАЕОСВРВОАНСКОКРЕ
СЕНАОВКСЕАВНСКРАОВКСЕОКСВНРАКОКPpESBBOEHB
КОСНАКВНАЕСЕРВНСКОАЕНСОВНРВКОСНЕАКОВНСАК
ОВКРЕНPpESНАКОКАЕРBVCAPKBOCBHEPANEOBPAOKPpBO
АСВКГPpАСКОВPpAKHNSOKPpENГPpEAOKCAKPHPpAKAEPKCA
НАОСКОЕОВСКОАЕОЕРКОСКВНАКВОВСОЕАСНВСРНАК
ВНЕОСЕАВКРНВСНВКАСВКАНКРНСPpHEOKOBСНВОВPpE
СЕРВНКНРКСРКВНЕАРАНЕВОАЕСЕРАНЕPpBOAPHBCAPB
ЕСНЕАВОРНАСНВОВPpAEОСЕОВНАНЕОВСКОBPHAKCEK
PpBKOSKAOENPpONCKEHAEAHAKBCEOBKAPESHAOBKCO
AOBPHBHCРKEAOKPpENСЕНАКPpCEOKPpANCBAEОВHCPA
КАОРЕНCBАОЕСBOKHPKPpKAEPKOACAPBHAEOCKHВKE
OKPpAHАOЕСКОЕРHВКАPpCBHРВHCEKPAHECHBKPpANBK
EPpAKOKCOBPHAEASBKKBONBENPpAKPpEОСОВPpAOECHA
HECB5KЛАКСВНОЕНСВHEOPpAKCBEBKOKPpOKAПEОECP

РНЕСВНРКОВКОАРЕОВОКСНВКАЕНВОМНАЕКАСЕНРВ
СЕВОВКРАНРЕСКОАЛВКАНВСОЕРАНВОСАРКВНСОЕАК
ОКАНЕКРВСЕНРКАЕСВОКАРЕОКВНАРЕСКВКВИНВОРС
КРНСАОЕРКОСНВКОЕРВОСКАЕРНСОАНВРКВЕНРАКСЕ
РНВКОСНЕАКВРСОАНСКВОАСНЕВОЕНСКВРНАОЕНСО
НСОАКВРСНЕАВСКОЕНАРНВОСКАКРНСЕОВСЕНВКНК
ЕКРНСОАРВНЕСАРКВРНСЕВРАКВСЕОКАЕРКОРВНЕАС
ОЕНСРВКСЕРВНАОЕАСКРЕНВКСОАРЕОРКНЕОАРВСКВ
АНСОКРВНЕОСКВНРЕОКРАСВОЕРНРКВРКАСОВНАОКЕ
РВКАРНЕСКАРВКОАСПРОКРНВРСКРНВКОЕСАНЕОРКВ
ВРКАОСНАКОКВОСЕРКНЕРАКСНЕОРАСРЕКРОВАСКОА
СЕВНАРКОСВНРЕАНРОАЕСРЕАОСВКАКРЕРКОЕСВНРК
ОАЕНРВКСОЕНАРКРНСЕАКОВОЕНСАНРРВОСЕНВЕОНК
ЕСНАКВОЕРЕНСАКВОАЕРКСЕНРАКРВСАЕОВНЕСРКВО
ОКРЕСОАНЕВРВЕСКАОРВРКОСАКВСКАКРЕСВНАКРЕС
СВКОАНРВСКОЕСРНЕАКВРЕВАЕОВРНАКВСКВОЕРАВО
ВРАСНРКОЕАСОВРЕСКОАНЕСНВСКАЕОРНАКЕРНСОКВ

Обработка данных: объём внимания оценивается по количеству просмотренных букв, концентрация – по количеству сделанных ошибок.

Норма объёма внимания – 850 знаков и выше, сосредоточенность – 5 ошибок и менее. Если результаты получились ниже нормы, то уровень развития таких свойств внимания как объём и сосредоточенность *низкий*. Если результаты получились выше нормы, то уровень развития – *высокий*.

Задание №4: Тест Мюнстерберга

Инструкция: в строках беспорядочно написанных букв имеются слова. Твоя задача – как можно быстрее просмотреть текст и выписать на лист эти слова. Пример: клбюс**радость**уфркнп

Время работы – 2 минуты

бсоллицевртгщоцэрайонзгучновостьъхэыгчяфактъуэкзамстро
шгцкпрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроицафц
етелевизорболджзхюэльщбпамятьшогхещиздввосприятиеи
йцукендшизхьвафыпролдблюбобьябфыплослдспектакляч
бюерадостьвуфтиеждрлоррпнародшарикуыфйшрепортажа
ждорлафывюфбьконкурсйфнаприличностьзижэеюлоджия
эрпплаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйотчайя
джэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиехж
шдэркентаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчйфясмтцзайэъл

Обработка данных: оценка производится по количеству записанных слов. *Средняя норма – 22 слова.* Если результат ниже нормы, то концентрация внимания ниже среднего.

Задание 5 Тест «Расстановка чисел»

Инструкция: в течение 2 минут расставь в свободных клетках нижнего квадрата бланка в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка. Числа записывай построчно, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя.

Бланк

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	12	8	40	265
65	84	99	7	77
13	67	34	51	18

Обработка данных: оценка производится по количеству правильно записанных чисел. *Средняя норма – 22 слова и выше.* Если результат ниже нормы, то уровень произвольности внимания ниже среднего.

Примечание: сравни данные трёх тестов и сделай вывод об уровне развития своего внимания. Результат занеси в психологический портрет.

Практическая работа № 4

Тема: Понятие мышление и воображение, и их виды и формы.

Наименование работы: Индивидуальные особенности мышления и воображения.

Цель занятия: научиться определять особенности мышления, воображения через использование средств психологических диагностик, оценка логического мышления, выявление уровня творческого воображения.

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- основные понятия: мышление, воображение;
- основные формы мышления, мыслительные операции;
- функции, процессы и виды воображения;

уметь:

- характеризовать основные понятия: мышление, воображение;
- различать понятия: галлюцинация, грёзы, мечты, фантазии;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: суждение, умозаключение, дедукция, абстрагирование, интеллект.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, лист бумаги, цветные карандаши.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «Сложные аналогии»

Инструкция: предлагается 20 пар слов, отношения между которыми построены на абстрактных связях. Рядом расположены 6 пар слов с соответствующими цифрами от 1 до 6. После того как ты определишь отношения между словами в парах первой группы, надо найти ассоциативно связанные с ними пары слов во второй группе и записать соответствующую цифру. Например, 1-я пара слов в наборе: испуг – бегство. Логическая связь между ними: причина – следствие (испуг – причина, бегство – следствие). Этой паре соответствует пара слов из второй группы под №5. Следовательно, записываешь цифру 5. Время работы 7 мин.

Бланк

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Испуг – бегство | 1. Овца – стадо |
| 2. Физика – наука | 2. Малина – ягода |
| 3. Правильно – верно | 3. Море – океан |
| 4. Грядка – огород | 4. Свет – темнота |
| 5. Пара – два | 5. Отравление – смерть |
| 6. Слово – фраза | 6. Враг – неприятель |
| 7. Бодрый – вялый | |
| 8. Свобода – воля | |
| 9. Город – страна | |
| 10. Похвала – брань | |
| 11. Мечь – поджог | |
| 12. Десять – число | |
| 13. Плакать – реветь | |
| 14. Глава – роман | |
| 15. Покой – движение | |
| 16. Смелость – геройство | |
| 17. Прохлада – мороз | |
| 18. Обман – недоверие | |
| 19. Пение – искусство | |
| 20. Тумбочка – шкаф | |

Обработка данных: Чем лучше результат, тем лучше развито логическое мышление: 20 – 17 правильных ответов – *высокий уровень*, 16 – 13 – *средний уровень*, < 12 – *низкий уровень* логического мышления. **Правильные ответы:** 5, 2, 6, 1, 6, 1, 4, 5, 1, 4, 5, 2, 6, 1, 4, 6, 3, 5, 2, 3/

Задание №2: Тест «Выделение существенных признаков»

Инструкция: в каждой строчке ты найдешь одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом и выпишите их. Время работы 1,5 мин.

Бланк

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены)
5. Куб (углы, чертёж, сторона, камень, дерево)
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага)
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать)
8. Чтение (глаза, книга, картинка, печать, слово)
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор)
10. Игра (карты, игроки, штрафы, наказания, правила)
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты)

Обработка данных: Чем лучше результат, тем лучше развита способность к формированию абстрактных понятий: 11 – 10 правильных ответов – *высокий уровень*, 9 – 7 – *средний уровень*, < 6 – *низкий уровень* способности выделять существенные признаки предметов, явлений

Правильные ответы:

1. Растения, земля
2. Берег, вода
3. Здание, улица
4. Крыша
5. Углы, сторона
6. Делимое, делитель
7. Диаметр, округлость
8. Глаза, печать
9. Бумага, редактор
10. Игроки, правила
11. Сражения, солдаты

Задание №3: Тест «Исключение лишнего понятия»

Инструкция: даётся ряд из пяти слов. Четыре из них по значению можно объединить в одну группу. Нужно указать пятое слово, не входящее в эту группу, т.е. не относящееся к тому смыслу, которое является общим для остальных четырёх слов. Время работы 3 мин.

Бланк

1. Василий, Фёдор, Семён, Иванов, Пётр
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий
3. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно
4. Лист, почка, кора, чешуя, сук
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать
6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах
9. Успех, неудача, удача, выигрыш, спокойствие
10. Грабёж, кража, землетрясение, поджог, нападение
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький
13. Хата, печь, дым, хлев, будка
14. Берёза, сосна, дуб, сирень, ель
15. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива
16. Секунда, час, год, вечер, неделя
17. Самолёт, пароход, техника, поезд, дирижабль
18. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный
19. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол
20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила

Обработка данных: Чем лучше результат, тем лучше развито логическое мышление: 20 – 17 правильных ответов – *высокий уровень*, 16 – 13 – *средний уровень*, < 12 – *низкий уровень* логического мышления.

Правильные ответы: Иванов, маленький, постепенно, чешуя, понимать, голубой, сторожка, волнение, спокойствие, землетрясение, сало, горький, дым, сирень, нажива, вечер, техника, злой, плавание, рейсфедер

Примечание: сравни данные трёх тестов и сделай вывод об уровне развития своего мышления. Результат занеси в психологический портрет

Задание №4: Тест «Оценка уровня творческого воображения»

Инструкция: используя три слова: озеро, карандаш, медведь, в течение 10 мин. составить как можно больше предложений (можно менять их падеж, добавлять другие слова).

Обработка данных: ответы могут быть банальными (медведь опустил в озеро карандаш), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной 3 словами и введением новых объектов (мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи (мальчик, тонкий как карандаш, стоял возле озера, которое ревело как медведь).

Чем больше творческих, оригинальных ответов, тем лучше развито творческое воображение: 10 – 8 составлено оригинальных предложений – *уровень развития творческого воображения высокий*, 5 – 7 – *средний*, < 5 – *низкий*

Практическая работа № 5

Тема: Понятие чувства и эмоции, воля. Виды эмоций. Формирование волевых качеств.

Наименование работы: Управление чувствами и эмоциями.

Цель занятия: исследование эмоционально-волевой сферы личности.

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- сущность чувств и эмоций;
- функции чувств и эмоций;
- ступени волевого действия, а также формирование волевых качеств;

уметь:

- характеризовать основные понятия: эмоции, чувства, воля, волевые действия;
- различать понятия: стенические и астенические эмоции;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: аффекты, фрустрация, сарказм, эмоциональный шок.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, лист бумаги, цветные карандаши.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «Склонность к стрессу»

Инструкция: на предложенные вопросы дай ответ «да» или «нет».

1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызёте ли вы ногти, притопываете ли ногой, крутите ли волосы и т.п.?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорвётесь, часто ли впадаете в бешенство?
9. Пьёте ли вы или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей или плохим сном?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?
12. Вы недовольны собой?
13. Вы утратили интерес к противоположному полу?

Обработка данных: При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов. Если вы ответили утвердительно на пять и более вопросов, то ваша *склонность к стрессу высокая*. Ваши нервы находятся на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало бы обратиться к врачу. Если ответили утвердительно менее чем на 5 вопросов, то *склонность к стрессу низкая*.

Задание №2: Тест «Волевой ли вы человек?»

Инструкция: Постарайся ответить на вопросы с максимальной откровенностью /да, нет, иногда/

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая неинтересна?
2. Преодолеете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в колледже — в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?
4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны?
5. Найдёте ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это не обязательно?
6. Если у вас вызывает страх посещение зубокабинета, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения?
7. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесёт вам немало хлопот?
8. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?
9. Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание?
10. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не оказались обращённые к вам слова?

Обработка данных: Если ответ «да» — поставь себе 2 очка; если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случается» — 1 очко; если «нет» — 0 очков. Сумма полученных данных даст представление о воле: от 0 до 6 очков, то *с силой воли у тебя не всё благополучно*. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, к обязанностям относишься спустя рукава и в этом причина разных неприятностей.

7-14 очков - *сила воли средняя*. Если столкнёшься с препятствиями, то начнёшь действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидишь обходной путь, то тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но и данное слово сдержишь. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёшь.

15 до 20 очков - *сила воли высокая*. Но иногда твоя твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим.

Задание №3: Тест «Самооценка уровня развития волевых качеств»

Инструкция: Постарайся объективно оценить уровень развития у себя того или иного волевого качества, используя пятибалльную систему оценки: 5 б – качество проявляется всегда, 4б – часто, 3б – 50% на 50%, 2б – иногда, 1б – очень редко, 0б – никогда.

№	Качество	Балл
1.	Целеустремлённость	
2.	Самостоятельность	
3.	Решительность	
4.	Настойчивость	
5.	Выдержка	
6.	Смелость	
7.	Дисциплинированность	
8.	Инициативность	

9.	Самоконтроль	
10.	Стремление к самовоспитанию	

Обработка данных: оценка уровня развития волевых качеств осуществляется по преобладающим баллам: если большинство 5-4 баллов (и нет 3 баллов), то уровень высокий, если большинство 3б (и нет 2 -1 баллов) – уровень средний, если большинство 2б – уровень развития волевых качеств низкий.

Практическая работа № 6

Тема: Темперамент и его характеристика. Типы темперамента.

Наименование работы: Определение типа темперамента.

Цель занятия: выявление силы нервной системы и изучение типа своего темперамента

Формируемые компетенции: ОК1-11

Студент должен:

знать:

- физиологические особенности темперамента;
- свойства темперамента;
- типологию темперамента;

уметь:

- характеризовать основные понятия: темперамент, темп реакций;
- различать понятия: экстраверсия, интроверсия;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, лист бумаги, карандаш.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: темпинг-тест «Сила нервной системы»

По сигналу студенты начинают проставлять карандашом точки в каждом прямоугольнике данного бланка. Стараясь проставить как можно больше точек и перейти на другой только по команде, и только по направлению часовой стрелки (время работы в каждом прямоугольнике - 5 секунд). Итак, по команде «Начали» - начинаем работать и по команде «Переход в другой прямоугольник» - работаем в следующем, а по команде «Стоп» - работа заканчивается.

Обработка и анализ результатов: Подсчитываем количество точек в каждом прямоугольнике и записываем результат в соответствующем прямоугольнике. Затем строим график. Для этого на оси абсцисс необходимо отложить пятисекундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом прямоугольнике.

Сила НС диагностируется на основании анализа графика по форме кривой согласно нижеуказанным критериям:

1. График по типу *выпуклый* /темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а к 25-30 секундам он может снизиться/. Тип НС – *сильный*.
2. График по типу *ровный* /темп удерживается примерно на одном уровне/. Тип НС – *средней силы*.
3. График по типу *нисходящий* /темп снижается уже со второго 5-ти секундного отрезка времени/. Тип НС – *слабый*.
4. График по типу *промежуточный* /темп снижается после первых 10-15 секунд/ или по типу *вогнутый* /первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня/. Тип НС – *средне слабый*.

Задание №2: Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выбери наиболее тебе свойственное. Рядом с утверждением поставь знак «+».

1.
 - а) неусидчивы, суетливы;
 - б) веселы и жизнерадостны;
 - в) спокойны и хладнокровны;
 - г) стеснительны и застенчивы.
2.
 - а) невыдержанны и вспыльчивы;
 - б) энергичны и деловиты;
 - в) последовательны и обстоятельны;
 - г) теряетесь в новой обстановке.
3.
 - а) нетерпеливы;
 - б) не доводите начатое дело до конца;
 - в) осторожны и рассудительны;
 - г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.
4.
 - а) резки и прямолинейны;

- б) склонны переоценивать себя;
- в) умеете ждать;
- г) не верите в свои силы.

5.

- а) решительны и инициативны;
- б) способны быстро охватывать новое;
- в) молчаливы и не любите попусту болтать;
- г) легко переносите одиночество.

6.

- а) упрямы;
- б) неустойчивы в интересах и склонностях;
- в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;
- г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

7.

- а) находчивы в споре;
- б) легко переживаете неудачи и неприятности;
- в) сдержанны и терпеливы;
- г) склонны уходить в себя.

8.

- а) склонны к риску;
- б) легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам;
- в) доводите начатое дело до конца;
- г) быстро утомляетесь.

9.

- а) работаете рывками;
- б) с увлечением берётесь за любое новое дело;
- в) не растрачиваете попусту сил;
- г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.

10.

- а) незлопамятны и боязливы;
- б) быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать;
- в) строго придерживаетесь выбранного распорядка дня, системы в работе;
- г) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.

11.

- а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
- б) быстро включается в новую работу и быстро переключаетесь на другую;
- в) легко сдерживаете порыв;
- г) впечатлительны до слезливости.

12.

- а) неуравновешенны и склонны к горячности;
- б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
- в) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
- г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.

13.

- а) бываете агрессивным забиякой;
- б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;
- в) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
- г) склонны к подозрительности, мнительны.

14.

- а) нетерпимы к недостаткам;
- б) выносливы и работоспособны;
- в) постоянны в своих интересах;

г) болезненно чувствительны и легкоранимы.

15.

а) обладаете выразительной мимикой;

б) обладаете громкой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;

в) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;

г) чрезмерно обидчивы.

16.

а) способны быстро действовать и решать;

б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;

в) ровны в отношениях со всеми;

г) скрытны и необщительны;

17.

а) неустанно стремитесь к новому;

б) обладаете всегда бодрым настроением;

в) любите аккуратность во всем.

г) малоактивны и робки

18.

а) обладаете резкими, порывистыми движениями;

б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;

в) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;

г) безропотны, покорны.

19.

а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;

б) настойчивы в достижении поставленной цели;

в) инертны, малоподвижны, вялы;

г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.

20.

а) склонны к резким сменам настроения;

б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;

в) обладаете выдержкой;

г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

Обработка и анализ результатов: Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», «б», «в», «г». Четыре варианта ответов соответствует четырём типам темперамента:

«а» - **холерический тип** темперамента;

«б» - **сангвинический тип** темперамента;

«в» - **флегматический тип** темперамента;

«г» - **меланхолический тип** темперамента.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет:

40% - этот тип доминирует;

30 – 35% - этот тип ярко выражен;

20 – 29% - качество достаточно выражено и надо учитывать;

10% - черты этого типа не выражены.

Примечание: данные двух тестов должны подтверждать полученный результат.

На основе полученного результата описать особенности (свойства) своего темперамента

Тема: Понятие о характере и способностях. Структура и формирование характера. Основные признаки и уровни развития способностей.

Наименование работы: Изучение характера и способностей.

Цель занятия: научиться определять тип характера, диагностировать мотивационную сферы личности и способности.

Формируемые компетенции: ОК1-11

Общее понятия о характере и его проявлениях. Типы психопатий и акцентуации характера: исперойдный, психастетический, астенический, сенситивный, лабильный, неустойчивый, циклоидный, гипертимный, шизойдный, эпилептоидный, конформный. Взаимоотношение характера и темперамента. Структура характера. Формирование характера и пути его воспитания. Понятие о способностях. Основные признаки способностей. Уровни развития способностей. Иерархия способностей. Общие и специальные способности.

Студент должен:

знать:

- общее понятия о характере и его проявлениях;
- взаимоотношение характера и темперамента;
- основные признаки способностей;

уметь:

- характеризовать основные понятия: характер, способности;
- различать понятия: задатки, одаренность, талант, гениальность;
- объяснить и применить в психологическом контексте понятия: акцентуация характера, самоактуализация.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, тетрадь.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «Левый или правый?»

Инструкция: чтобы определить, какое полушарие у тебя более развито, проведите следующие эксперименты.

1. Переплетите пальцы рук. Какой палец оказался сверху — левой или правой руки?
2. Скрестите руки на груди (поза Наполеона). Какая рука оказалась сверху?
3. Изобразите аплодисменты. Какая ладонь сверху?

Обработка данных: Если в экспериментах у тебя доминирует левое - ты яркий «мыслитель», правое — ты художественная натура.

Человеческий мозг делится на два полушария — левое и правое. Левое работает со словесно-знаковой информацией, выполняет сознательные, мыслительные операции (чтение, счёт, решение задач и др.). Правое полушарие заведует эмоциями, оперирует образами. Часто у человека развитие обоих полушарий идёт неравномерно. Отсюда различие стилей деятельности.

подхода к анализу изучаемых явлений. *Левополушарные* — это мыслители, *правополушарные* — художники. В учении первые опираются на чёткость понятий, логику связей, умозаключений. Правополушарные воспринимают, прежде всего, эмоциональную сторону предмета.

Задание №2: Тест «Выявление ФАМ» /авторы: П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель/

Инструкция: из каждого пункта необходимо отметить только один вариант, который лучше всего описывает особенности личности испытуемого, его сильные стороны и предпочтения. Отмечай свои ответы в «ключе».

№	Выбери одно из трёх в каждом номере
1.	А. я не очень хорошо запоминаю лица Б. я не очень хорошо запоминаю имена В. одинаково запоминаю имена и лица
2.	А. лучше всего усваиваю устные объяснения Б. лучше всего усваиваю объяснение в примерах В. одинаково усваиваю устные объяснения и объяснение в примерах
3.	А. способен легко выражать чувства и эмоции Б. умеренно сдержан в выражении чувств и эмоций В. скован в выражении чувств и эмоций
4.	А. весело и свободно экспериментирую в спорте, искусстве, вне работы Б. систематичен и сдержан в экспериментаторстве В. одинаково склонен как к первому, так и ко второму
5.	А. предпочитаю занятия, на которых происходит последовательная смена видов заданий Б. предпочитаю занятия, на которых я работаю над несколькими заданиями одновременно В. нет предпочтения одного перед другим
6.	А. предпочитаю тесты с выбором ответа Б. предпочитаю вопросы с открытым ответом В. одинаково отношусь к первым и вторым
7.	А. хорошо понимаю жесты и интонации Б. плохо понимаю язык телодвижений и интонации речи В. одинаково хорошо понимаю интонации, речь и жестикуляцию
8.	А. легко придумываю смешные фразы и поступки Б. с трудом придумываю смешные фразы и поступки В. относительно легко придумываю смешные фразы и поступки
9.	А. предпочитаю занятия, на которых я могу двигаться и что-то делать руками Б. предпочитаю занятия, на которых я слушаю других В. одинаково отношусь к занятиям и первого и второго типа
10.	А. использую факты для обоснования суждений Б. использую личный опыт и собственные чувства в суждениях В. использую в равной мере и то и другое
11.	А. легко, весело подхожу к решению проблем Б. серьёзно, по-деловому подхожу к решению проблем В. совмещаю первый и второй подход
12.	А. реагирую на звуки и на образы точнее, чем на людей Б. сохраняю самодостаточность в группе людей В. одинаково самодостаточен и наедине с собой и в группе людей
13.	А. ищу и использую любой доступный материал для работы

	Б. временами могу использовать разнообразные источники материалов для работы В. предпочитаю работать с выделенным, определённым материалом
14.	А. весьма изобретателен Б. временами изобретателен В. практически не изобретателен
15.	А. люблю, когда мои занятия спланированы Б. люблю, когда по мере продвижения в деятельности необходимо менять способ или цели деятельности В. одинаково предпочитаю как первое, так и второе
16.	А. лучше всего думаю, лёжа на спине Б. лучше всего думаю сидя прямо В. лучше всего думаю при движениях или при ходьбе
17.	А. люблю выполнять задания, результат которых имеет практическое применение Б. люблю задания для выполнения, которых требуются только интеллектуальные усилия В. одинаково предпочитаю и первый и второй тип деятельности
18.	А. люблю догадываться и предсказывать исход ситуации, если не владею фактами Б. если нет фактов и уверенности, предпочту не следовать догадкам В. поступаю по ситуации
19.	А. предпочитаю выражать мысли и идеи простым языком Б. люблю выражать мысли и идеи стихами, песнями, танцами В. одинаково предпочитаю оба способа самовыражения
20.	А. предпочитаю простые задачи Б. предпочитаю сложные задачи В. одинаково предпочитаю и те и другие
21.	А. больше реагирую на эмоции Б. больше реагирую на призыв к логике В. больше реагирую на то и другое
22.	А. предпочитаю изучать традиционные точки зрения Б. предпочитаю иметь дело с теорией и гипотезами В. в равной степени предпочитаю и то, и другое
23.	А. предпочитаю представить зрительный образ при решении задач Б. предпочитаю проанализировать задачу «на слух» В. не предпочитаю ни то, ни другое
24.	А. предпочитаю логически решать задачи Б. предпочитаю решать задачи опытным путём В. в равной степени использую и то, и другое
25.	А. умею хорошо объяснять устно Б. умею хорошо объяснять в движении и действии В. умею одинаково хорошо объяснять разными способами
26.	А. усваиваю материал, когда учитель рассказывает Б. усваиваю материал быстрее, когда учитель использует тексты В. одинаково предпочитаю и первый и второй способы восприятия информации
27.	А. при запоминании преимущественно опираюсь на слова Б. при запоминании опираюсь на образы В. одинаково опираюсь на слова и образы
28.	А. люблю писать и разговаривать

	Б. люблю рисовать и моделировать В. люблю и то и другое
29.	А. легко могу потеряться даже в знакомой обстановке Б. легко ориентируюсь даже в незнакомой обстановке В. относительно хорошо ориентируюсь
30.	А. более творческая натура, чем интеллектуальная Б. более интеллектуальная, чем творческая натура В. творческая и интеллектуальная натура

Обработка данных: при обработке данных подсчитывается количество «правополушарных», «левополушарных» и «равнополушарных» ответов.

Ключ

№	А	Б	В	№	А	Б	В
1	Л	П	Р	16	П	Л	Р/П
2	Л	П	Р	17	П	Л	Р
3	П	Л	Р	18	П	Л	Р
4	П	Л	Р	19	Л	П	Р
5	Л	П	Р	20	Л	П	Р
6	П	Л	Р	21	П	Л	Р
7	П	Л	Р	22	Л	П	Р
8	П	Л	Р	23	П	Л	Р
9	П	Л	Р	24	Л	П	Р
10	Л	П	Р	25	Л	П	Р
11	П	Л	Р	26	Л	П	Р
12	П	Л	Р	27	Л	П	Р
13	П	Р	Л	28	Л	П	Р
14	Л	П	Р	29	Л	П	Р
15	П	Р	Л	30	П	Л	Р

Задание №2: Тест «Способности личности»

Инструкция: внимательно посмотри на перечень вопросов, отметь в контрольном листе те номера, по которым ты даёшь положительный ответ.

Содержание вопросов:

- Верно ли, что в детстве ты очень любил:

1. Подолгу играть в подвижные игры?
2. Придумывать игры и верховодить в них?
3. Играть в шашки, шахматы?
4. Ломать игрушки, чтобы посмотреть, что внутри?
5. Читать стихи или петь песни?
6. Разговаривать с незнакомыми или задавать вопросы?
7. Слушать музыку и ритмично танцевать под неё?
8. Рисовать сам или наблюдать, как рисуют другие?
9. Слушать или сочинять сказки или истории?

- Нравиться ли тебе сейчас:

10. Заниматься на уроках физкультуры или в спортшколе, секции?
11. добровольно брать на себя обязанности организатора дела?
12. Помогать ребятам решать математические задачи?

13. Читать об известных открытиях и изобретениях?
14. Участвовать в художественной самодеятельности?
15. Помогать другим людям разбираться в их проблемах?
16. Читать или узнавать что-то новое об искусстве?
17. Заниматься в изостудии, изокружке?
18. Писать сочинения на свободную тему?

- Получаешь ли ты особое удовольствие:

19. От участия и борьбы в спортивных соревнованиях?
20. От своего умения расставить людей, распределить работу?
21. От решения трудных математических задач?
22. От исправления бытовых электро- или радиоприборов?
23. От игры на сцене?
24. От общения с людьми?
25. От знакомств с новыми музыкальными инструментами, музыкальными произведениями?
26. От посещения художественной выставки?
27. От пересказа какого-то события, прочитанного или увиденного?

- Часто ли тебя тянет:

28. К длительным физическим упражнениям?
29. К делам в группе, требующим твоей инициативы или настойчивости?
30. К разгадыванию математических шарад?
31. К изготовлению каких-нибудь изделий (моделей)?
32. Участвовать в постановке спектакля?
33. Помочь людям, посочувствовать им?
34. Поиграть на музыкальном инструменте, петь?
35. Порисовать красками или карандашами?
36. Писать стихи, прозу или просто вести дневник?

- Любишь ли ты долгое время:

37. Заниматься спортом или физическим трудом?
38. Энергично работать с другими?
39. Заниматься черчением или шахматной комбинацией?
40. Копаться в механизмах, приборах?
41. Заботиться о младших, слабых или больных людях?
42. Думать над судьбами людей, героев понравившихся книг?
43. Исполнять музыкальные пьесы?
44. Рисовать, лепить, фантазируя при этом?
45. Готовиться к докладу, сообщению, сочинению?

Обработка данных: при обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов по каждому столбцу. Каждый столбец по вертикали характеризует одно из направлений в развитии способностей

Контрольный лист

Спортивные	Организа- торские	Математические	Технические	Артистические	Коммуни- кативные	Музыкальные	Художественные	Филологические

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

Примечание: данные двух тестов должны подтвердить полученный результат.

На основе полученного результата опиши особенности своих способностей, и какие задатки лежат в их основе

Практическая работа № 8

Тема: Личность и деятельность.

Наименование работы: Личность и деятельность.

Цель занятия: Углубление знаний студентов по проблеме личности и факторов ее формирования, Выработка у студентов практических умений и навыков использования этих знаний в работе.

Формируемые компетенции: ОК1-11

.....

Студент должен:

знать:

- основные определения личности, индивид, индивидуальность.
- структуру личности;
- факторы и движущие силы развития личности;

уметь:

- различать понятия: биологическое и социальное в личности;
- объяснить и применить в психологическом контексте мотивацию поведения и деятельности.

Норма времени: 2 час.

Оснащение рабочего места: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

Средства обучения: учебно-методический комплекс, тетрадь, задания, содержащие описание ситуаций, возникающих в деятельности.

Техника безопасности: С правилами техники безопасности на рабочем месте ознакомлены.

Задание №1: Тест «Методика выявления коммуникативных и организаторских склонностей»

Данная методика предназначена для выявления коммуникативных и организаторских склонностей личности (умение четко и быстро устанавливать деловые и товарищеские контакты с людьми, стремление расширять контакты, участие в групповых мероприятиях, умение влиять на людей, стремление проявить инициативу и т. д.)

Методика содержит 40 вопросов, на каждый из которых нужно дать ответ «да» и «нет». Время выполнения методики 10-15 минут. При этом отдельно определяется уровень коммуникативных и организаторских склонностей.

Вопросы:

- 1 Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
- 2 Часто ли вам удается склонить большинство своих друзей к принятию ими вашего мнения?
- 3 Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
- 4 Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
- 5 Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
- 6 Нравится ли вам заниматься общественной работой?
- 7 Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
- 8 Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вам отказаться от своих намерений?
- 9 Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
- 10 Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
- 11 Трудно ли Вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
- 12 Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
- 13 Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
- 14 Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
- 15 Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
- 16 Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- 17 Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новыми людьми?
- 18 Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
- 19 Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?
- 20 Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
- 21 Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
- 22 Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
- 23 Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
- 24 Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с друзьями?
- 25 Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
- 26 Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
- 27 Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
- 28 Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
- 29 Полагаете ли, что вам не составляет особого труда внести оживление в малознакомую для вас компанию?
- 30 Принимали ли вы участие в общественной работе в школе?
- 31 Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
- 32 Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято вашими товарищами?
- 33 Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
- 34 Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- 35 Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
- 36 Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- 37 Верно ли, что у вас много друзей?
- 38 Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39 Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40 Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

«Ключ» для обработки данных по методике

Коммуникативные склонности: да (+) 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; нет (-) 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские склонности: да (+) 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; нет (-) 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Показатель выраженности коммуникативных склонностей (К) определяется по сумме количества положительных и отрицательных ответов на вопросы, разделенной на 20.

Показатель выраженности организаторских склонностей (О) определяется по сумме количества положительных и отрицательных ответов на вопросы, разделенной на 20.

Уровень выраженности КОС можно определить по оценочной шкале.

Способности	Уровни				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Коммуникативные	0,1-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Организаторские	0,2-0,55	0,56-0,65	0,66-7	0,71-0,8	0,81-1

Задание №2:

При изучении проблемы мотивации важным является вопрос о мотивах учебной деятельности. Выделяются следующие группы мотивов:

1) познавательные мотивы определяются самой учебной деятельностью и проявляются в привлекательности ее содержания для учащегося;

Эта группа может быть поделена на две подгруппы:

- широкие познавательные мотивы раскрываются в общей привлекательности для учащегося самого процесса приобретения знаний, решения задач, выполнения упражнений и т.д.;
- учебно-познавательные мотивы выражаются в специальном интересе к способам добывания знаний, выполнения заданий, самоорганизации учебной работы.

2) социальные мотивы рождаются тогда, когда учение побуждается извне - взаимоотношениями учащегося с другими людьми.

Они делятся на:

- широкие социальные мотивы, в которых отражается влияние на учение гражданской позиции, чувства ответственности перед обществом за результаты своей учебной деятельности;
- узкие социальные мотивы, «состоящие в стремлении занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет».

На основании вышеизложенного, соотнесите поступки и мотивы учения студента с известной вам классификацией мотивов учения:

1. склонен задавать преподавателю вопросы, стремясь получить дополнительные сведения по изучаемому материалу;
2. часто интересуется, выполнили ли товарищи полученное задание;
3. проявляет интерес к анализу собственных ошибок;
4. решает задачи, чтобы показать, что он не хуже других;
5. учится, т.к. хорошо понимает, что без обучения не станешь хорошим специалистом;
6. испытывает удовольствие от оказания помощи товарищам в выполнении заданий;
7. справившись с задачей, ищет другие способы ее решения;
8. с удовольствием берется за новые задачи и задачи повышенной трудности;
9. учится ради одобрения родителей;
10. выполняет задания, чтобы избежать неприятностей, задолженностей.

Свой ответ оформите в виде таблицы.

Мотивы учения	
Познавательные	Социальные

Широкие	Узкие учебно-познавательные	Широкие	Узкие
1	2	3	4

Ход занятия: студенты образуют несколько подгрупп, получают задания обосновать ту или иную позицию, аргументируют свой ответ.

Затем проводится групповое обсуждение ответов студентов.

Задание 3.

Вариант 1.

Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие – как к индивиду? (перепишите слова в два столбика). Целеустремлённость, приятный голос, критичность ума, средний рост, музыкальность, трудолюбие, вера, честность, стресс, голубые глаза, авторитет, медлительность, плохая адаптация к темноте, гуманность, благородство, страх.

Вариант 2

Ниже приведены психологически значимые признаки человека. Отнесите эти признаки к одному из трех понятий - «индивид», «личность», «индивидуальность». Объясните свое решение.

1. высокая чувствительность нервной системы;
2. словесно-логическое запоминание;
3. преобладание процесса возбуждения над торможением;
4. абстрактное мышление;
5. владение своим поведением;
6. необычайно тонкое обоняние;
7. способность к сочувствию;
8. выделение себя из окружающего мира;
9. ответственность за свои поступки;
10. функциональная специализация полушарий головного мозга;
11. цвет глаз;
12. цвет волос;
13. воспитанность;
14. творческие способности;
15. половая идентификация;
16. биологический пол;
17. имидж человека;
18. леворукость;
19. хороший глазомер;
20. особенности мимики и жестов человека.

Задание 4 Перечисленные ниже индивидуальные свойства распределите по группам:

1. Высокая скорость психомоторной реакции
2. Леворукость
3. Высокий рост

4. Низкая звуковысотная чувствительность
5. Полнота
6. Эмоциональность
7. Мужской пол
8. Пятилетний возраст
9. Гермафродитизм
10. Пониженная вкусовая чувствительность
11. Резкость в движениях
12. Склонность писать справа налево
13. Врождённая склонность к абстракциям
14. Цвет волос
15. Пассивность
16. Врождённая склонность к образному мировосприятию
17. Слезливость
18. Плохо развитый теменной участок коры головного мозга
19. Врождённая глухота
20. Низкий темп речи 21. Дальтонизм

Задание 5. Определите и обоснуйте, в каких случаях поведение является индивидуальным, а в каких – личностным.

1. Поворот головы в сторону неожиданного резкого звука. 2. Ответ на экзамене.
3. Подъем с постели невыспавшегося человека
4. Кашель
5. Отдергивание руки от горячего утюга
6. Оживление младенца при появлении матери.
7. Зажмуривание глаз при освещении их ярким светом
8. Бормотание во сне
9. Отстаивание личной точки зрения
10. Плач маленького ребенка
11. Непроизвольное запоминание событий
12. Заучивание химических формул 13. Сдерживание слёз
14. Сосательные движения губ младенца в ответ на качание соской
15. Решение неинтересной задачи по математике
16. Выполнение опасного задания
17. Сдерживание себя во время конфликта

3 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Учебные издания:

Основные источники:

1. Резепов, И.Ш. Общая психология: Учебное пособие для СПО / И.Ш. Резепов, А.С. Гаврилова. – Саратов: Профобразование, 2018. – 75 с. — ISBN 978-5-4488-0192-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74503.html> (дата обращения: 24.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Козловская, Т. Н. Психология : учебное пособие для СПО / Т. Н. Козловская, А. А. Кириенко, Е. В. Назаренко. — Саратов : Профобразование, 2020. — 343 с. — ISBN 978-5-4488-0543-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92156.html> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
3. Гуревич, П. С. Психология : учебник для студентов вузов / П. С. Гуревич. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 319 с. — ISBN 5-238-00905-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71045.html> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительные источники:

4. Общая психология. Хрестоматия : учебное пособие / А. Н. Леонтьева, Б. Г. Ананьева, П. В. Симонова [и др.]. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 256 с. — ISBN 978-5-374-00456-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/10726.html> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Немов, Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с..
6. Маклаков, А. Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.
7. Дубровина, И.В. Психология: Учебник для студ. сред проф. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан и др. — 16 – е изд. стер. - М.: Академия, 2018.-496 с.
8. Ступницкий В.П. Психология: учебник для бакалавров/ В.П. Ступницкий, О.И. Щербакова, В.Е. Степанов— М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2018.— 518 с.
9. Введение в психологию /Под общ.ред. А.В.Петровского. М.: Академия, 1996.
10. Психология. Учебник /Под ред. А.А. Крылова. М., 2001.
11. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. /Л.Д.Столяренко. Ростов-н/Д.: Феникс, 1997.
12. Столяренко, А.М. Общая и профессиональная психология: Учеб. пособие для студ. /А.М.Столяренко. М.: Юнити-Дана, 2003. С.34-35.
13. Штейнмец, А.Э. Общая психология: Учеб. пособие для студентов. /А.Э.Штейнмец. М.: Изд.центр «Академия», 2006.
14. Абульханова-Славская, К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности [Текст] / К. А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. И. Анцыферова. – М. : Наука, 1981. - С. 19-45.
15. Агавелян, В. С. Теоретические и прикладные аспекты психологии состояний : [Текст] : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В. С. Агавелян. – Новосибирск : [б. и.], 2002. – 28 с.

16. Акопов, Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований [Текст] : монография / Г. В. Акопов. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 272 с.
17. Александровский, Ю. А. Пограничные психические расстройства [Текст] : Ю. А. Александровский / М. / Зевс, 1997. – 572 с.
18. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
19. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
20. Анцыферова, А. И. К психологии личности как развивающейся системе [Текст] / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. И. Анцыферова. – М. : Наука, 1981. – С. 3-19.
21. Асмолов, А. Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст] / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 105 с.
22. Асмолов, А. Г. Психология личности [Текст] : учебник / А. Г. Асмолов. – М. : Издво МГУ, 1990. – 367 с.
23. Баскаков, В. Ю. Российская телесно-ориентированная психотерапия в лицах [Текст] / В. Ю. Баскаков ; под. ред. В. Ю. Баскакова. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 208 с.
24. Батаршев, А. В. Типология характера и личности [Текст] : практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. – 112с.
25. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1989. – 315 с.
26. . Бодалев А. А. Психология личности [Текст] / А. А. Бодалев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
27. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович ; под редакцией Д. И. Фельдштейна. – 2-е изд. - М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
28. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. : Прайм-Еврознак, 2003. – 672 с.
29. Бороздина, Л. В. Психология характера. Исторический очерк [Текст] : в 2 ч. / Л. В. Бороздина. – М. : Изд-во МГУ, 1997. - Ч. 1 : Психология характера. Исторический очерк. – 1997. – 219 с.
30. Братусь, Б. С. Психология личности [Текст] : в 2 т. / Б. С. Братусь. – изд. 2-е, доп. – Самара : Бахрах-М, 1999. - Т.2 : Психология личности. – 1999. – 544 с.
31. Братусь, Б.С. Аномалии личности [Текст] / Б. С. Братусь. – М. : Изд-во Мысль, 1988. – 301с.
32. Братусь, Б. С. Психология. Нравственность. Культура [Текст] / Б. С. Братусь. – М. : Менеджер, Роспедагентство, 1994. – 145 с.
33. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения [Текст] / Г. М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990. – 140 с.
34. Бурлачук, Л. Ф. Словарь – справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер, 2002. – 528 с.
35. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 1999. – 224 с.
36. Выготский, Л. С. Лекции по психологии [Текст] / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 1999. – 144 с
37. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст] : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982 – 1984. - Т. 5 : Основы дефектологии. – 1984. – 432 с.
38. Выготский, Л. С. Собрание сочинений [Текст] : в 6 т. / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1982 – 1984. - Т.3. Проблемы развития психики. – 1983. – 368 с.

39. Выготский, Л. С. Проблема культурного развития ребенка [Текст] : хрестоматия по курсу введение в психологию / Л. С. Выготский / ред.-сост. Е. Е. Соколова. – М. : Российское психологическое общество, 1999. – С. 233-236.
40. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.
41. Рубинштейн, С. Л. Темперамент и характер [Текст] / С. Л. Рубинштейн // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. – М. : ЧеРо, 2002. - С. 40-68.
42. Руднев, В. П. Характеры и расстройства личности [Текст] / В. П. Руднев. – М. : Класс, 2002. – 272 с.
43. Русалов, В. М. Взаимосвязь характера и темперамента в структуре индивидуальности [Текст] / В. М. Русалов, О. Н. Манолова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – №3. – С. 65-73.