

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Институт непрерывного педагогического образования
ОТДЕЛЕНИЕ СПО

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

ОП.02 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

Специальность:
44.02.01. Дошкольное образование

Квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

ПРИНЯТО:

Предметная (цикловая) комиссия
специальности «Дошкольное
образование»

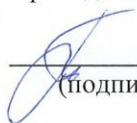
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись) С.Н. Соколова
(ФИО)

Разработчик:

Преподаватель отделения СПО ИНПО


(подпись) Григорьева М.А.
(ФИО)

« 30 » августа 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание практических занятий	8
Информационное обеспечение обучения.....	29
Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям ...	30

Пояснительная записка

Методические рекомендации по практическим занятиям, являющиеся частью учебно-методического комплекса по дисциплине ОП.02 «Основы психологии» составлены в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
2. Рабочей программой учебной дисциплины «Основы психологии»;
3. Локальными актами НовГУ.

Методические рекомендации включают аудиторную работу студентов, предусмотренную рабочей программой учебной дисциплины в объёме 40 часов.

В результате выполнения практических заданий обучающийся **должен уметь:**

- применять знания психологии при решении педагогических задач
- выявлять индивидуальные особенности познавательной сферы индивидуально-типологические и личностные особенности

В результате выполнения практических заданий обучающийся **должен знать:**

- предмет, задачи и методы психологии развитие психологии как науки;
- психика и ее развитие; сознание и самосознание;
- деятельность, ее психологическая структура, виды деятельности;
- познавательные психические процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение;
- эмоционально-волевые процессы;
- индивидуально-психологические особенности человека: темперамент, характер, задатки, способности
- понятия «человек как индивид», «субъект», «личность», «индивидуальность»;
- структуру личности; формирование личности.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы. При этом отмечается, что студент достаточно хорошо ориентируется в источниках профессиональной литературы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, продемонстрировавшему твердые и полные знания всего программного материала по теме, показавшему правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; правильные, последовательные и конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако, в ответах студент допускает неточности и ошибки, не являющиеся существенными.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему твердое знание и понимание основных вопросов программы по теме; при этом ответы студента на все вопросы не содержат грубых ошибок; при наводящих вопросах преподавателя студент легко устраняет допущенные при ответе неточности и несущественные ошибки. Из ответов студента видно, что основная рекомендованная литература усвоена и использована им недостаточно. Студент с трудом ориентируется в нормативных правовых актах по специальной дисциплине.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае неправильного ответа или отказ от ответа хотя бы на один из вопросов, задаваемых преподавателем. Студент допускает при ответе грубые ошибки, демонстрирует непонимание сущности излагаемых вопросов; дает неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы, не ориентируется в нормативной литературе.

При оценке устного ответа учитывается:

1. полнота и правильность ответа;
2. степень осознанности понимания изученного;

3. уровень оформления ответа.

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- обстоятельно и достаточно полно излагает материал;
- может обосновать свои суждения, привести примеры;
- строит ответ последовательно;
- демонстрирует понимание изучаемого материала.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- демонстрирует знание и понимание изучаемого материала, однако допускает ошибки в ответе, но самостоятельно исправляет их после замечаний преподавателя;
- не всегда может убедительно обосновать свое суждение.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:

- демонстрирует знание основных теоретических положений изучаемого материала, но излагает материал не в полном объеме;
- не может привести необходимые примеры;
- нарушает последовательность в изложении.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент:

- демонстрирует незнание большей части изученного материала;
- не может привести необходимые примеры;
- излагает материал беспорядочно и неуверенно.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы	Количество часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию		12	
Тема 1.1. Предмет и задачи психологии	Содержание учебного материала: Предмет и задачи психологии как науки. Сравнительная характеристика научной и житейской психологии. Отрасли психологии. Связь психологии с другими науками	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.2. Методы изучения психики	Содержание учебного материала: Понятие о методе научного познания в психологии. Методы психологии на разных этапах ее развития: метод интроспекции, объективные методы, психоанализ, методы психологической помощи. Основные методы психологических исследований.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Самостоятельная работа 1. Заполнение аналитических таблиц по теме «Методы изучения психики»	2	

Тема 1.3. Психика и ее развитие	Содержание учебного материала: Понятие о психике. Возникновение и развитие психики. Гипотеза А. Н. Леонтьева о чувствительности. Эволюция психики. Основные стадии развития психики животных. Общее представление о формах поведения: инстинкт, научение, навык, интеллект. Физиологические основы психики человека	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.4. Сознание человека	Содержание учебного материала: Сознание как высшая форма отражения человеком действительности. Структура сознания. Культурно-историческая концепция развития психики человека. Понятие высшей психической функции. Основные источники развития высших психических функций у человека. Сравнение психики человека и животных. Сознание и бессознательное. Общая характеристика неосознаваемых психических процессов.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.5. Деятельность	Содержание учебного материала: Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 1. Решение психологических задач по теме «Деятельность»	2	
Раздел 2. Познавательные психические процессы		31	
Тема 2.1. Ощущения	Содержание учебного материала: Понятие об ощущениях, функции ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсibilизация, синестезия).	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 2. Игротерапия - основа развития ощущений	2	
	Практическое занятие 3. Решение психологических задач по теме «Ощущения»	1	
Тема 2.2. Восприятие	Содержание учебного материала: Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация видов восприятия.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 4. Иллюзии зрительного восприятия. Реше-	3	

	ние психологических задач по теме «Восприятие»		
Тема 2.3 Внимани- е	Содержание учебного материала: Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 5. Изучение свойств внимания по результатам диагностического исследования.	2	
	Практическое занятие 6. Решение психологических задач по теме «Внимание»	2	
Тема 2.4. Память	Содержание учебного материала: Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 7. Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.	2	
	Практическое занятие 8. Решение психологических задач по теме «Память»	2	
Тема 2.5. Вообра- жение	Содержание учебного материала: Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 9. Решение психологических задач по теме «Воображение»	2	
Тема 2.6. Мышле- ние	Содержание учебного материала: Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления	3	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 10. Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования	2	
	Практическое занятие 11. Решение психологических задач по теме «Мышление»	2	
Тема 2.7. Речь	Содержание учебного материала: Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Зна-	1	ОК 01, ОК 02, ОК 09

	чение и смысл. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.		
	Практическое занятие 12. Решение психологических задач по теме «Речь»	2	
Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности		29	
Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность	Содержание учебного материала: Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 13. Практические упражнения на исследование самосознания. Треугольник Дилтса	2	
	Практическое занятие 14. Решение психологических задач по теме «Личность и ее структура»	2	
Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности	Содержание учебного материала: Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Содержание учебного материала: Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 15. Основы саморегуляции. Дневник эмоций	2	
	Практическое занятие 16. Исследование волевых качеств личности.	2	
	Практическое занятие 17. Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности»	2	
Тема 3.3. Темперамент	Содержание учебного материала: Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Типологии темперамента.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 18. Исследование типов темперамента.	2	
Тема 3.4. Характер	Содержание учебного материала: Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Типологии характера. Формирование характера.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09
	Практическое занятие 19. Решение психологических задач по теме «Характер»	2	
Тема 3.5. Способ-	Содержание учебного материала:	3	ОК 01, ОК 02,

ности	Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. Виды способностей. Развитие способностей.		ОК 09
	Практическое занятие 20. Решение психологических задач по теме «Способности»	2	
Промежуточная аттестация и экзамен		18	ОК 01, ОК 02, ОК 09
Всего:		90	

Содержание практических занятий

Раздел 1. Введение в психологию

Тема 1.5. Деятельность

Практическое занятие 1.

Решение психологических задач по теме «Деятельность»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- закрепить теоретические знания по теме.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- деятельность, ее психологическую структуру, виды деятельности;

уметь:

– применять имеющиеся знания для решения педагогических задач.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:
 Основные понятия психологической теории деятельности. Макроструктура деятельности. Соотношение внешней и внутренней деятельности. Освоение деятельности. Категория деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Психологические характеристики деятельности. Потребности как источник активности. Особенности потребностей человека. Структура деятельности. Многоуровневая модель строения деятельности в теории А.Н. Леонтьева: уровень особых деятельностей; 200 уровень действий; уровень операций; уровень психофизиологических функций. Действие как единица деятельности. Микроструктура действия. Внешняя и внутренняя деятельность. Интериоризация и экстериоризация. Теория поэтапного формирования умственных действий (П.Я. Гальперин). Проблема формирования навыка. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности. Психологическая характеристика основных видов деятельности: труда, учения, игры. Деятельность и поведение

Содержание практических заданий:

1. Составьте схему, отражающую структуру деятельности по А.Н. Леонтьеву. На основе этой схемы из приведенных ниже понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим: труд, деятельность, трудовое действие, нажатие педали тормоза, трудовая операция.
2. Проанализируйте приведенные тексты. Определите, о каких видах деятельности идет в них речь. Попробуйте определить все возможные мотивы описанных деятельностей, цели, действия, задачи, операции.

1) Давным-давно во французском городе Шартре строился большой собор. Троице рабочим, подвозившим на тачках строительный камень, задали один и тот же вопрос: «Что вы делаете?» Первый ответил сквозь плотно стиснутые зубы: «Таскаю тяжелые тачки с этим проклятым камнем, будь он неладен! Вон какие мозоли на руках набил!» Второй сказал добродушно: «Как это – что делаю? Зарабатываю на кусок хлеба своей жене и двум маленьким дочуркам». А третий распрямился, отер со лба крупные капли пота, широко улыбнулся и сказал: «Я строю Шартрский собор!»

2) Школьник не понял материал из объяснения преподавателя и дома, чувствуя, что завтра его обязательно спросят, просто заучил его наизусть.

3) Собираясь пройти из кухни через комнату, мама увидела, что две ее дочери пяти и семи лет расстелили на полу одеяло и лежат на разложенном диване в одних трусах, постелив на него банное полотенце. Мама возмутилась, что дети опять разделись, навели беспорядок и ступила на одеяло. Девочки стали кричать, что мама сейчас намочнет и ее надо вытирать.

4) Актер играет в детском спектакле роль медведя: ходит вразвалку, рычит и охает, говорит подчеркнуто низким голосом.

5) Ребенок делает уборку в кукольном уголке, имитируя действия своей мамы: подметает пол «веником» из скрученного в трубочку листа бумаги, вытирает пыль носовым платком, раскладывает по местам кукольные вещи, приговаривая: «Когда эти дети будут за собой убирать».

6) Перед поездкой за границу человек посещает курсы интенсивного освоения иностранного языка, на которых ему приходится постоянно разыгрывать диалоги с другими курсантами, имитируя общение в магазине, в гостинице, в гостях и в других ситуациях.

3. Опираясь на работу С.Л. Рубинштейна, сравните между собой основные виды деятельности, заполнив таблицу «Сравнительная характеристика основных видов деятельности».

Критерии сравнения	Труд	Учение	Игра
специфика потребностей			
специфика мотивов			
специфика целей			
специфика действий			
необходимость волевых усилий			

4. Приведите примеры интериоризации и экстериоризации умственных и практических действий из вашей жизни. Например, как эти процессы проявляются в формировании навыка открывания ключом замка своей квартиры, в умножении чисел в уме и пр.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.

З. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.1. Ощущения.

Практическое занятие 2.

Игротерапия - основа развития ощущений

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- показать значимость игротерапии в развитии детских ощущений.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- особенности развития ощущений;

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Что такое ощущения. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Развитие ощущений.

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Контрольные вопросы:

- Сформулируйте понятие «Ощущение».
- Какие виды ощущений Вы знаете?
- Назовите основные закономерности развития ощущений.
- Каковы особенности развития ощущений?

Задание 1.

Подберите разные игры для развития ощущений ребёнка.

Устно ответьте на вопросы:

Для какого возраста они предназначены? В чём их сходство и отличие?

Задание 2.

Сформируйте картотеку игр, обмениваясь информацией с одноклассниками.

Задание 3.

Раскройте значимость игротерапии в развитии ощущений ребёнка.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Белкина, В. Н. Детская психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Н. Белкина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 170 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10065-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474647> (дата обращения: 01.08.2022).

2. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 01.08.2022).

3. Феоктистова, С. В. Психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. В. Феоктистова, Т. Ю. Маринова, Н. Н. Васильева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.1. Ощущения.

Практическое занятие 3.

Решение психологических задач на тему «Ощущения».

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 1 час.

Цель практического занятия:

- закрепить теоретические знания по теме.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- ощущения, функции и физиологические механизмы.

Уметь:

применять имеющиеся знания для решения педагогических задач.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие об ощущениях, функции ощущений. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Развитие ощущений. Физиологические механизмы ощущений. Классификация видов ощущений. Основные свойства ощущений: (чувствительность, адаптация, контраст ощущений, сенсibilизация, синестезия).

Содержание практических заданий:

1. Из перечисленных понятий постройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к предыдущим: - ощущение, психика, осознание, познание, чувственный образ, отражение.

2. Прочитайте примеры. Определите, какая закономерность ощущений проявляется в каждом из них. 1) Результаты исследований показывают, что температура помещений, стены которых окрашены в «холодные» тона (серый, синий, зеленый), воспринимаются человеком на 3–5 градусов ниже, чем она есть на самом деле. 2) Запах соленых огурцов или чеснока порождает ощущение голода и аппетита. 3) У людей, работающих на птицеферме, притупляются ощущения к неприятным запахам. 4) Боль легкой царапины на пальце практически исчезает при появлении серьезного ранения руки. 5) Молодая женщина через некоторое время после свадьбы перестает ощущать обручальное кольцо на пальце (при его регулярной носке). 6) В рецензии на пение Изабель Обре было написано: «У нее – красивый голос, чистый, как хрусталь, и вместе с тем плотный, как запах поздних осенних цветов...»

3. Прочитайте несколько разделов книги О. Скороходовой «Как я воспринимаю и представляю окружающий мир» («Как я воспринимаю окружающий мир», «Как я узнаю некоторых людей на расстоянии») и поразмышляйте над тем, благодаря каким особенностям ощущений и восприятий психика незрячих и неслышащих людей способна отражать окружающий мир и ориентироваться в нем.

4. Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться. Ответ: Адаптация.

б) Под влиянием некоторых запахов (например, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности. Ответ: Синестезия.

в) У людей, занимающихся музыкой, наблюдается заметное повышение чувствительности к различению тона. Ответ: Сенсibilизация, обусловленная специфическими требованиями деятельности.

г) Слепоглохая Ольга Скороходова по запаху узнавала вошедшего в комнату человека; слушала музыку, положив руку на крышку рояля. Ответ: Компенсаторная сенсibilизация.

Требования к результатам работы: устная работа
Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.2. Восприятие

Практическое занятие 4.

Иллюзии зрительного восприятия. Решение психологических задач по теме «Восприятие»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 3 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Восприятие» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- восприятие; его свойства, виды и зависимость от характера деятельности.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о восприятии, свойства восприятия: предметность, целостность, константность и осмысленность восприятия. Зависимость восприятия от характера деятельности. Роль моторных компонентов в восприятии. Классификация видов восприятия.

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

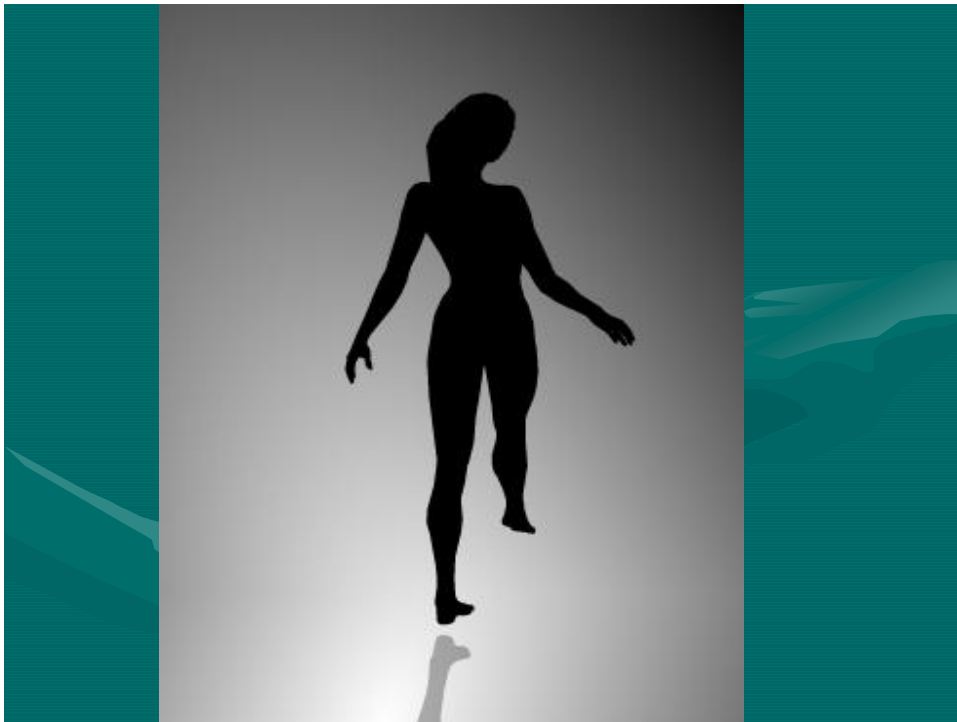
- 1.Рассмотреть картинки из сети Интернет не менее 20 штук на предмет определения вида иллюзии зрительного восприятия.
2. Дайте определения понятиям: перцептивные процессы, ощущение, восприятие, порог чувствительности, модальность ощущений, орган чувств, сенсорный эталон, перцептивный эталон, предметность восприятия, целостность восприятия, структурность восприятия, константность восприятия, осмысленность восприятия, апперцепция.

3.Составьте сравнительную таблицу «Сходство и различия ощущения и восприятие».

	Ощущение	Восприятие
Сходство 1.	Ощущение и восприятие – познавательные психические процессы.	

2.	Ощущение и восприятие образуют чувственную ступень познания	
3.	Общими являются условия возникновения ощущения и восприятия (непосредственное воздействие окружающих предметов на органы чувств).	
Отличия 1.	В процессе ощущения отражаются отдельные свойства предметов.	При восприятии предмет отражается целиком, во всем многообразии свойств.
2.	В результате ощущений возникает более или менее смутное чувство (сладости, яркости, громкости и т.п.).	В результате восприятия складывается целостный образ предмета. Восприятие включает в себя комплекс разнообразных ощущений, но восприятие не сводится к сумме ощущений, т.к. в образе восприятия достраиваются с участием воображения те качества предмета, которые в данный момент могут не ощущаться.
3.	Ощущения привязаны к конкретному анализатору, к конкретной сенсорной системе.	Восприятие связано с комплексной работой анализаторов. Может быть выделена лишь модальность преобладающего объема переработанной в процессе восприятия сенсорной системой информации. Построение образа происходит на основе синтеза ощущений от разных модальностей.

4. Ответьте на вопросы: А). Позволяет ли восприятие в полной и адекватной мере отражать человеку мир? Б). Откуда берутся иллюзии и установки восприятия? В). Как воспринимают мир незрячие и неслышащие люди? Г). Чем восприятие человеком человека отличается от восприятия человеком предмета?
5. На чём основывается наше восприятие? Конечно, на мышлении. У человека преобладает в работе либо правое, либо левое полушарие. Проведём небольшой тест. Внимательно, посмотрите на женщину, которая вращается. Если вы видите, что она вращается по часовой стрелке у вас преобладает правое полушарие, если против часовой, то левое.



6. В составе процесса восприятия можно выделить четыре операции:
- 1) **обнаружение** — исходная фаза, на которой человек может лишь определить, есть ли воздействие;
 - 2) **различение** — выделение в предмете интересующих человека признаков;
 - 3) **идентификация** — сопоставление предмета с одним из известных человеку образов;
 - 4) **опознание** знакомых объектов.

Один из вас будет исследователем, а другой — испытуемым. Испытуемый закрывает глаза и делает то, что ему говорит исследователь. В задании несколько шагов-опытов.

1 опыт — пассивное осязание неподвижного предмета. Экспериментатор кладет предмет на неподвижную ладонь испытуемого. Экспериментатору запрещается нажимать на предмет, а испытуемому — перемещать его на ладони и ощупывать другой рукой. По сигналу испытуемого экспериментатор прячет предмет, испытуемый открывает глаза и в тетради зарисовывает предмет в реальную величину.

2 опыт — пассивное осязание при движении предмета. Экспериментатор плавно обводит ребром предмета по неподвижному указательному пальцу правой руки испытуемого. После одного полного обведения контуром фигуры испытуемый зарисовывает ее на новом листе.

3 опыт — искусственное активное осязание. Испытуемый сам последовательно (без возвратов) обводит контур предмета, указательным пальцем правой руки (или левой, если он — левша). При этом разрешается 3-4-кратное обведение контура предмета. Экспериментатор придерживает его так, чтобы он оставался неподвижным.

4 опыт — активное осязание. Испытуемый сам одной рукой ощупывает предмет, сколько хочет. Затем открывает глаза и снова зарисовывает его.

5 опыт — бимануальное осязание (двумя руками). Испытуемый ощупывает предмет двумя руками. Затем сообщает, что это такое.

Обсуждение. На каком шаге вы уже догадались, что это за предмет? Как легче опознавать предмет, как — труднее? Почему?

7. Восприятие — очень быстрый процесс. Эта быстрота эволюционно обусловлена и необходима для выживания и ориентировки в окружающем мире: если кошка будет долго «распознавать», не мышка ли это перед ней бежит, то останется голодной. Последовательное протекание всех операций восприятия часто кажется мгновенным. Например, вы «ловите» маршрутку: 1) вы видите, что едет машина с каким-то, пока не видным,

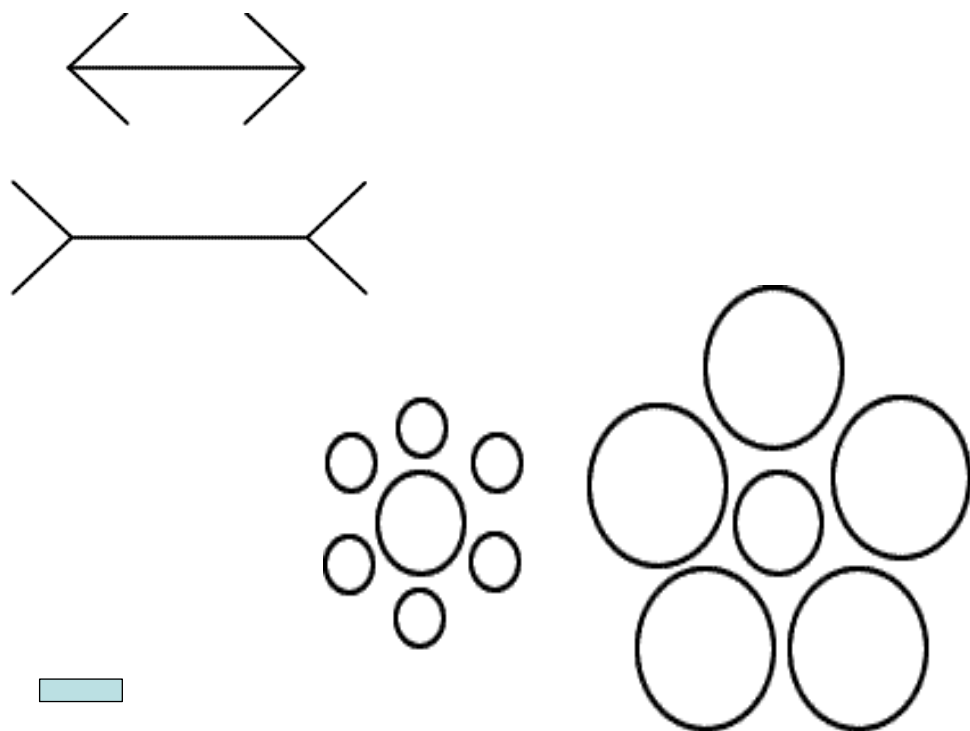
номером — возможно, вашим (обнаружение); 2) вы всматриваетесь в номер, пытаетесь увидеть очертания цифр (различение); 3) приближаясь, черточки начинают приобретать знакомые очертания и становятся похожими на определенные цифры (идентификация); 4) вы узнали номер маршрутки. Это не ваша!

Упражнение. Выполняется в группах по 3-4 чел. В течение 5 минут напишите в тетради пример какого-нибудь акта восприятия (о том, как увидели, узнали, услышали, почувствовали предмет или явление) и опишите, вследствие каких операций это произошло.

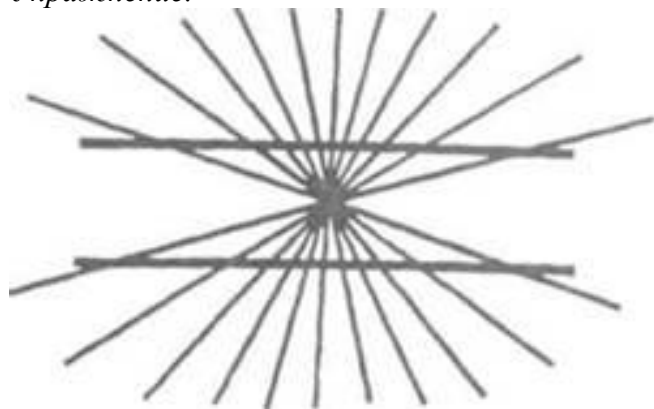
8. В зависимости от того, что является объектом восприятия, можно выделить следующие его **виды: а) восприятие предметов,**

Восприятие предметов происходит, в основном, за счет восприятия формы, так как она является наиболее надежным признаком вещи, остающимся неизменным при изменениях цвета, величины, положения предмета.

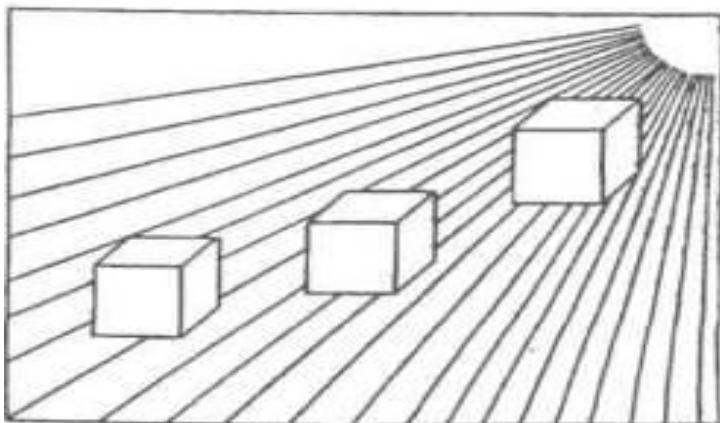
Упражнение:



Упражнение.

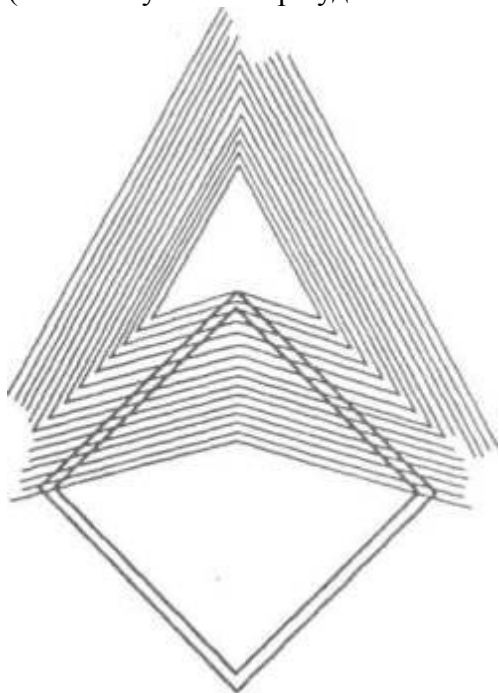


Параллельны ли горизонтальные линии?



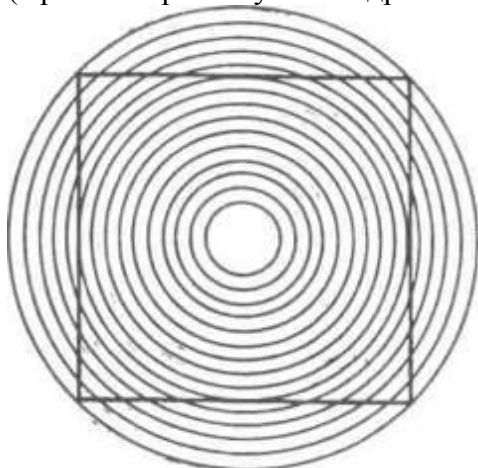
Равны ли по величине кубы?

(Равные кубы по мере удаления по законам линейной перспективы кажутся больше)



Прямой или острый верхний угол квадрата?

(Правый верхний угол квадрата кажется не *прямым*, а *острым*)



Прямолинейны ли стороны квадрата?

(Прямолинейные стороны квадрата кажутся изогнутыми)

б) времени,

Упражнение «Чувство времени». Все закрывают глаза. Учитель подает сигнал: «Начали!». Надо постараться уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Просто откройте глаза и поднимите руку, как только, с вашей точки зрения, прошла минута. Каждый продолжает сидеть молча до тех пор, пока все не откроют глаза. В зависимости от того, раньше, вовремя или позже ученик поднял руку, учитель знаком показывает, какой значок ему следует отметить в тетради: -, 0 или +.

Приведите примеры случаев искажения восприятия времени в вашей жизни

в) движений,.

Известна иллюзия при *восприятии движения*, когда сидя в вагоне стоящего поезда и наблюдая в окно движущийся другой поезд, кажется, будто едешь сам.

г) отношений между предметами,

Женщинам хорошо известно влияние на восприятие *отношений между предметами* — например, предметов гардероба: их цвета, размера, рисунка и пр. Синяя кофточка делает бледно-голубые глаза ярко-голубыми. Черная одежда «стройнит», то есть делает объем тела зрительно меньше. Вертикальные полосы на одежде делают вас как будто выше, а горизонтальные — «короче». Высокий каблук «удлиняет» ногу. Все искусство макияжа, одежды, прически, походки, поз, жестов и т. п. призвано создавать иллюзии восприятия человека как более красивого, стройного, рослого, уверенного и какого-то там еще, нежели он есть на самом деле. В принципе, этот обман невинен, а зачастую даже необходим.

д) пространства,

Размер предметов может искажать *восприятие пространства*. — человека.

9. Наше восприятие связано с творческой переработкой информации. Задание два стихотворения на непонятном языке перевести на понятный нам язык.

10. Свойства восприятия

Хотя восприятие субъективно и у всех оно разное, есть некоторые общие черты, характеризующие восприятие человека — свойства восприятия.

Активность. Восприятие всегда в действии, его работу нельзя остановить по собственному желанию. Можно его приглушить, изменить, не обращать на что-то внимание, но нельзя его прекратить. Восприятие всегда в поиске новой информации — так уж оно устроено. Попробуйте ничего не чувствовать, «выключить» свое восприятие мира.

Упражнение: На наше восприятие влияет множество факторов. Какие?

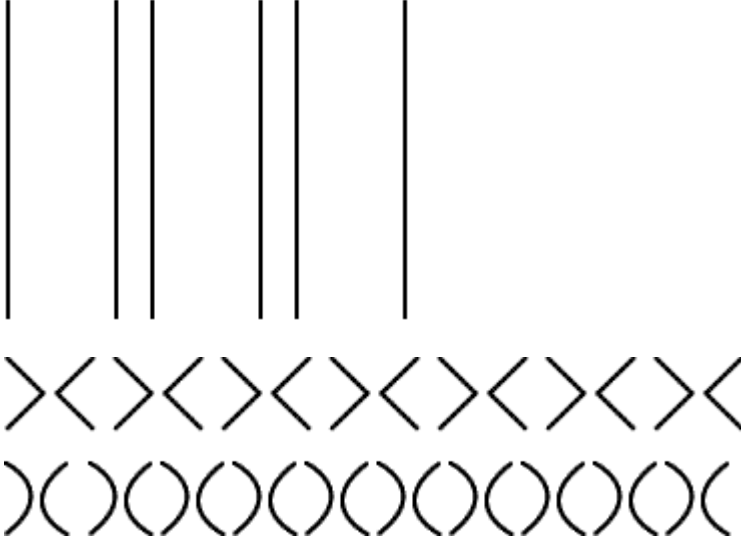
Один из факторов это предметы или явления находящиеся в сотрудничестве или в соседстве с объектом восприятия. Тест М

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Время выполнения задания - 2 мин.

Предметность. Восприятие всегда связано с каким-то предметом или явлением, вызвано ими. Вся информация, получаемая нами с помощью органов чувств, относится нами к этому предмету. Вещь вызвала в наших рецепторах какие-то сигналы, а не деятельность рецепторов вызвала образ вещи (это уже не восприятие, а галлюцинации — представление о предмете). Восприятие — это отражение реально существующих предметов и явлений, поэтому предметные свойства окружающего нас мира являются решающими для нормальной работы восприятия. Когда нет реальных воздействий, нет нормального восприятия, оно искажено. Это показано в опытах по лишению ощущений. Человека погружали в ванну с водой температуры тела (таким образом он не чувствовал никаких телесных ощущений), под монотонные однообразные звуки (а восприятие не терпит однообразия, ему нужны изменения и приносимая ими информация), при рассеянном белом свете («никаком», будто его и нет), руки были в перчатках (чтобы исключить осязание). В такой ситуации восприятию нечего было перерабатывать — не поступало никакой информации. И тогда оно начинало работать искаженно — «развлекать само себя»: у человека возникали галлюцинации и ему начинало казаться,

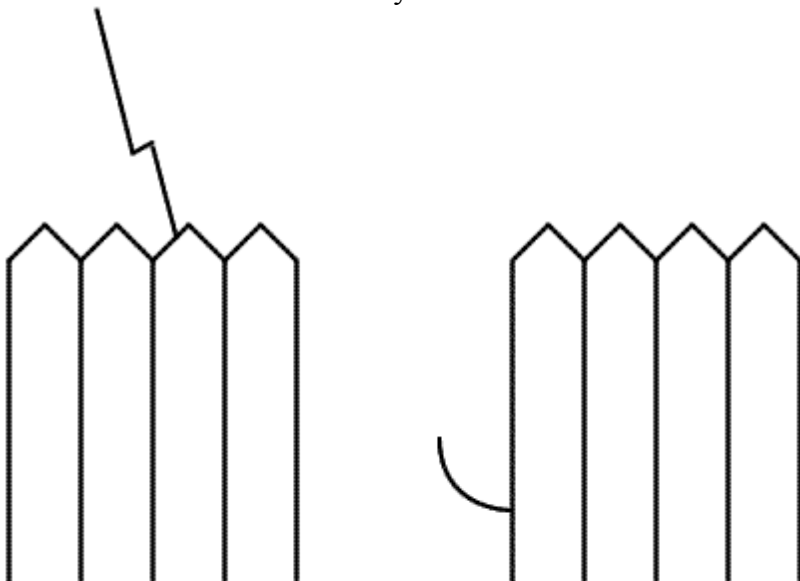
ся, что он сходит с ума. Аналогичные состояния возникают у человека при воздействии однообразных стимулов: беспорядочных узоров, повторяющихся звуков, бессмысленных слов, — восприятие притупляется.

Целостность. Мы живем в мире вещей, их отношений друг с другом, в мире целых ситуаций. В любой совокупности признаков наше восприятие отражает отношения между ними, стремится объединить в какое-то целое, чтобы определить, что это. В бессмысленных пятнах мы видим знакомые нам образы. В простом наборе линий рано или поздно мы увидим какие-то фигуры.



Константность (постоянство). Условия, в которых происходит восприятие, чрезвычайно многообразны и изменчивы. Но объект воспринимается нами достаточно постоянным, независимо от условий его восприятия. Например, верблюд может повернуться к нам передом или боком, быть плохо освещен, может быть выкрашен в черно-белую полоску, — но мы все равно признаем в нем верблюда, а не зебру. Благодаря константности, предметы воспринимаются как относительно постоянные по форме, цвету, величине и положению.

Осмысленность. Животное способно воспринимать несомую предметом информацию только буквально: хрустнула ветка — крадется враг, стукнула миска — несут еду. Человек может из воспринимаемых им вещей и событий делать совершенно «непрямые» выводы. Как Штирлиц: стоит цветок на окне — явка провалена, штора отдернута — можно заходить. Так же по части изображения человек способен «додумать» целую картину, да еще и объяснить ее. Можете ли вы в рис. 8 признать солдата, идущего с собакой мимо дыры в заборе? А на рис. 9 — угадать слово? А понять смысл сочетания букв: СОБАКАЕСТМЯСО?





Некоторые свойства восприятия можно охарактеризовать количественно:

Порог восприятия. Существует *физиологический порог* восприятия — уровень чувствительности рецептора, при котором он регистрирует наличие стимула. А есть *порог осознания* восприятия стимула. Между ними есть разница. Иногда организм чувствует что-то, но не может понять что. Например, знаешь, что написал с ошибкой, но не видишь ее. Порог восприятия можно измерить только специальными приборами.

Объем восприятия можно измерить без приборов.

Упражнение «Измерение объема зрительного восприятия».

Сейчас, вам будет показано изображение 10 предметов, на 1 секунду. Запишите, что вы увидели.

Обсуждение. Обычный объем мгновенного восприятия составляет 7 плюс-минус 2 предмета. А как у вас? Что помешало воспринять больше предметов? Что повлияло на то, что вы запомнили именно эти изображения?

На наше восприятие влияет множество факторов. Какие?

Один из факторов это предметы или явления находящиеся в сотрудничестве или в соседстве с объектом восприятия.

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Время выполнения задания - 2 мин.

11. Продолжите предложения:

1. Отражение в коре головного мозга предметов явлений – это ...
2. Роль прошлого опыта связана с....
3. Искажение или неправильное восприятие – это ...
4. Способность воспринимать мир в форме предметов – это ...
5. Образ воспринимаемых предметов не дан в готовом виде, а мысленно достраивается – это...
6. Способность воспринимать предметы постоянными по форме, цвету, величине – это ...
7. Отношение каждого предмета к определённом классу – это...
8. Зрительное, слуховое, осязательное – это...
9. Зрительный, слуховой, кожный, мышечный – это...
10. Фантом конечности – это...

9. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ ДИКТАНТ ПО ТЕМЕ «ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ»

1. Укажите, что определяет минимальная величина раздражителя, вызывающая первые, едва заметные ощущения.
2. Укажите, в какой зависимости находятся чувствительность и абсолютный порог ощущения.
3. Назовите свойство ощущения, состоящее в привыкании к раздражителю, путем изменения порога ощущения.
4. Назовите свойство ощущений, состоящее в изменении одних ощущений под влиянием других.
5. Укажите, как называется взаимодействие ощущений, при котором происходит усиление одного ощущения под влиянием другого.
6. Как называется свойство ощущений, при котором раздражитель одной модальности вызывает ощущение другой модальности?

7. Назовите свойство восприятия, состоящее в постоянстве восприятия предметов в изменяющихся условиях.
8. Назовите свойство, устанавливающего зависимость восприятия от прошлого опыта, рода занятий и т.д. у человека.
9. Назовите термин, определяющий высокую чувствительность органов чувств, нервной системы.
10. Назовите термин, обозначающий дефицит ощущений.

10. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ТЕМЕ

1. Чувствительность:
 - а) образует основу ощущений;
 - б) ориентирует организм к среде;
 - в) выполняет сигнальную функцию;
 - г) все ответы верны.
2. Основные стадии последовательного развития форм психического отражения:
 - а) чувствительность;
 - б) раздражимость;
 - в) тропизм;
 - г) все ответы верны.
3. Первичной фазой ощущения как психо-физиологического процесса является
 - а) психический процесс;
 - б) физический процесс;
 - в) физиологический процесс;
 - г) все ответы верны.
4. К экстероцептивным ощущениям относят:
 - а) зрительные;
 - б) органические;
 - в) вибрационные;
 - г) все ответы верны.
5. Проприоцептивные ощущения – это:
 - а) вкусовые;
 - б) обонятельные;
 - в) вестибулярные;
 - г) все ответы верны.
6. Минимальная величина раздражителя, вызывающая ощущения, называется:
 - а) верхним абсолютным порогом чувствительности;
 - б) нижним порогом;
 - в) разностным порогом;
 - г) все ответы верны.
7. Психофизиологическая закономерность ощущений, приводящая к изменению чувствительности - это:
 - а) адаптация;
 - б) контраст;
 - в) сенсibilизация;
 - г) все ответы верны.
8. Основные свойства ощущений
 - а) качество;
 - б) интенсивность;
 - в) длительность;
 - г) пространственная локализация;
 - д) все ответы верны.
9. Определите, о каких закономерностях ощущений идет речь в примерах:
 - 1) при виде лимона у многих людей выделяется слюна и ощущается вкус кислого;

- 2) музыкант слышал разницу между звуками в 1/8 тона, тогда как обычный человек может уловить разницу в S тона;
- 3) когда человек начинает носить жесткие контактные линзы, они ему очень мешают, но со временем он перестает их ощущать;
- 4) если люди обычно видят в радуге лишь 7 цветов, то китайские школьники, благодаря специальным упражнениям, видят в ней свыше 30 оттенков цветов;
- 5) почему водители не обращают внимания на игрушки, висящие на лобовом стекле их машины?
- 6) почему человек не ощущает пылинок, попадающих на его лицо?
- 7) в романе Э.Л.Войнич есть эпизод: «Джули, жена брата Артура, отчитывает своего родственника: от ее такого пронзительного голоса, - замечает автор, - у Артура стало кисло во рту»;
- 8) человек, занимающийся йогой, может ходить по лезвию ножа без обуви, не ощущая боли. Почему?
- 9) если люди продолжительное время живут в экологически загрязненных районах, то при выезде на природу у них возникает головокружение и даже головная боль;
- 10) люди, живущие в странах с теплым климатом, хуже переносят морозы. Почему?
- 11) существует определенный порядок подачи спиртных напитков: сначала подаются более легкие, с более тонким букетом, а потом уже более крепкие вина;
- 12) когда человек прислушивается, он прикрывает глаза. Почему?
- 13) человек не замечает тиканья часов в комнате. Почему?
- 14) когда человек пьет горячий чай, он кладет много сахара. После остывания чай кажется намного слаще горячего. Почему?

Требования к результатам работы: письменная и устная работа в группах.

Формы контроля: групповая

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.3. Внимание

Практическое занятие 5.

Изучение свойств внимания по результатам диагностического обследования

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Внимание» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- внимание; его свойства, виды, способы развития.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию;

-пользоваться диагностическими материалами и интерпретировать результаты.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки тестов с ключами и секундомер.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания

Содержание практических заданий и рекомендации (инструкции) по выполнению:

Контрольные вопросы:

- Сформулируйте понятие «внимание».
- В чём сущность и значение этого психического процесса?
- Виды и свойства внимания?

Задание 1.

Познакомьтесь с методиками изучения внимания, пройдите 3 методики из предложенных:

- «Коррекатурная проба» Бурдона (оценка устойчивости и концентрации внимания)
- Тест Э. Ландольта (оценка объема и концентрации внимания)
- Тест «Таблицы Шульте» (оценка объема динамического внимания)
- Таблица Горбова-Шульте (оценка переключения внимания)
- Методика Мюнстерберга (оценка избирательности внимания)
- Методика «Расстановки чисел» (оценка произвольного внимания)
- Методика «Перепутанные линии Рисса» (оценка концентрации и устойчивости вним.)
- Тест Поппельрейтера (оценка распределения внимания)

Запишите результаты тестирования. Выясните преимущества данных методов.

Задание 2.

Предложите способы работы по развитию детского внимания.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.3. Внимание

Практическое занятие 6.

Решение психологических задач по теме «Внимание»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 час.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Внимание» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- внимание; его свойства, виды, способы развития.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию и использовать это для решения психологических задач.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки тестов с ключами и секундомер.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о внимании, функции внимания. Свойства внимания: устойчивость, объем внимания, переключение, сосредоточенность, распределение внимания. Рассеянность и ее виды. Виды внимания. Непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание. Развитие внимания

Содержание практических заданий:

Задача 1. Дайте определения понятиям: внимание, произвольное внимание, непроизвольное внимание, послепроизвольное внимание, отвлекаемость, переключение внимания, концентрация внимания, устойчивость внимания, распределение внимания, объем внимания.

Задача 2. Из перечисленных понятий постройте логические ряды так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим: психика, внимание, послепроизвольное внимание, отражение, интегративный процесс.

Задача 3. Прочитайте примеры. Определите, какие виды внимания в них описаны. Охарактеризуйте их свойства. 1) Одни ученики во время контрольной поворачивают голову в сторону внезапно открывшейся двери в класс, а другие – продолжают выполнять задания. 2) Юлий Цезарь мог одновременно делать семь не связанных между собою дел. 3) Ребенок двух лет сидит на ковре и строит из кубиков башню. Мимо катится мяч, брошенный другими детьми. Малыш тянется за этой игрушкой, встает на ноги и бежит за ней. По дороге видит улыбающуюся ему воспитательницу, которая говорит: «Кто к нам бежит? Саша!» Мальчик останавливается перед взрослым, смотрит ему в глаза, улыбается и машет руками.

Приведите примеры проявления основных видов внимания и условий, которые их вызывают.

Задача 4. Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

а) Гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами.

б) Выпускник усиленно готовится к экзамену по геометрии.

в) Читая рассказы Л.Н.Толстого, школьница слышит громкую музыку, доносящуюся из окна.

г) Ученикам нужно прослушать небольшой рассказ и назвать встретившиеся в нем прилагательные.

д) Рабочую тишину в классе нарушают звуки сигнализации припаркованной во дворе школы машины.

е) Получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя.

ж) Испытуемые по команде психолога в течение пяти минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а».

з) Учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться.

и) Перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная.

к) Корректор проверяет ошибки в напечатанной статье.

л) Секретарь набирает на компьютере текст приказа под диктовку начальника.

м) Примерно 65-70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.

н) Заканчивается урок, учащиеся пытаются разобраться в материале, но время от времени они отвлекаются, заговаривают друг с другом. Чтобы активизировать их деятельность, учитель резко по-

вышает голос. Класс успокаивается, но ненадолго, а вскоре снова начинает шуметь. Учителю приходится снова повысить голос.

Задача 5. Опишите ситуации, в которых проявляются основные свойства внимания (устойчивость, концентрация, распределение, переключение).

Задача 6. Проранжируйте действия, требующие распределения внимания, в порядке нарастания степени трудности:

- а) Читать про себя с полным пониманием текста и одновременно записывать под диктовку слова.
- б) Чистить картошку и одновременно смотреть любимую телепередачу.
- в) Ходить по гимнастическому бревну, декламируя при этом стихи.
- г) Вести автомобиль и разговаривать при этом с пассажиром на иностранном языке (язык изучается четыре месяца).
- д) Вести автомобиль и беседовать с коллегой о работе.
- е) Читать про себя с полным пониманием текст и одновременно записывать названия категорий, к которым относятся диктуемые слова.
- ж) Осуществлять синхронный перевод речи оратора, говорящего в среднем темпе.

Задача 7. Напишите рекомендации по поводу того, как организовывать на уроках внимание учащихся со следующими особенностями:

- а) с низкой концентрацией
- б) с хорошим распределением
- в) с плохим переключением.

Рекомендации должны содержать следующие компоненты: цель, описание ситуации, адресат и способы воздействия.

Задача 8. Чтобы во время урока или самостоятельных занятий учащиеся были в состоянии управлять своим произвольным вниманием, о каких условиях его организации и поддержания им следует помнить?

Задача 9. Опишите ситуации, в которых возникает необходимость привлечения внимания. Предложите способы привлечения внимания в данных ситуациях.

Задача 10. Определите, какие способы привлечения внимания (повторение, новизна, изменение интенсивности, контрастные цвета, формы или размеры, искусственное подогревание общественного интереса) использованы в следующих случаях.

- а) Женщина нарисовала на своей черной машине белую полосу.
- б) Учитель повышает голос и кричит: «Тихо!».
- в) У прилавка на рынке, где можно поторговаться, постоянно собирается много покупателей.
- г) Мать постоянно твердит своему ребенку: «Не забудь убрать свою комнату».
- д) Взрослый человек обливает каждого встречного из водяного пистолета.
- е) Новый преподаватель входит в аудиторию и молча ждет, когда установится тишина.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.4. Память

Практическое занятие 7.

Исследование индивидуальных особенностей памяти. Развитие памяти. Мнемотехника.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Память» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- память; его свойства, виды, способы развития.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки, секундомер.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:
Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.

Содержание практических заданий:

Задание 1. Изучить индивидуальные особенности памяти с помощью конкретных методик и подвести итоги о видах и свойствах памяти:

- Исследование индивидуальных особенностей памяти (по методике «Запоминание 10 слов» А.Р. Лурия);
- Изучение способности к опосредствованному запоминанию (по методике «Опосредованное запоминание» А.Н.Леонтьева);
- Исследование индивидуальных особенностей памяти (по методике «Пиктограмма»);
- Исследование индивидуальных особенностей памяти (по методике «Воспроизведение рассказов»);
- Определение объема кратковременной памяти (по методике «Повторение цифр» Д. Векслера);
- Изучение способности к смысловой обработке запоминаемого материала (по методике «Группировка»);
- Изучение особенностей образной памяти (по методике «Образная память»);
- Изучение зависимости произвольного запоминания от характера деятельности человека (по методике «Исследование произвольного запоминания» П.И.Зинченко).

Задание 2.

Изучите мнемотехники: метод численно-буквенного кода, метод ассоциаций, метод Цицерона, метод пиктограмм.

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.4. Память

Практическое занятие 8.

Решение психологических задач по теме «Память».

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Память» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- память; его свойства, виды, способы развития.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию и использовать это для решения психологических задач.

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Определение и общая характеристика памяти. Понятие об ассоциациях, виды ассоциаций. Процессы памяти. Свойства и виды памяти.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Приведите примеры проявления различных видов памяти в жизненных и профессиональных ситуациях (по разным классификациям).

Задача 2. Определите, какие виды памяти проявляются в следующих ситуациях:

- а) При встрече девушка называет номер своего телефона знакомому и тот через некоторое время безошибочно его набирает.
- б) Учитель предлагает классу посмотреть в окно и рассказать, что ученики только что увидели.
- в) Школьник получил задание выучить к торжественному вечеру большое стихотворение.
- г) Проходя мимо кондитерской, девочка почувствовала знакомый запах и вспомнила, что покупала здесь ванильное пирожное.
- д) Мама посылает сына в магазин, перечисляя ему названия продуктов и просит повторить то, что он услышал.
- е) Ребенок рассказывает на уроке параграф, который он выучил накануне.
- ж) Услышав по телефону голос, девушка сразу же узнала своего приятеля.
- з) Девочки разучивают на уроке хореографии новый танец и повторяют каждое движение по нескольку раз.
- и) Дети надолго запомнили интересный рассказ, с которым их познакомили на творческом вечере известного писателя.
- к) Молодой человек по памяти подобрал услышанную ранее мелодию.
- л) По возвращении из путешествия юноша еще долго мысленно бродил полюбившимися маршрутами.
- м) Попробовав однажды рыбий жир, ребенок испытывает отвращение каждый раз, когда видит его.

Задача 3. Какие процессы и явления памяти проявляются в следующих ситуациях:

- а) Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем воспроизвел ее с точностью.
- б) Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45%.
- в) На экзамене по математике ученик долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бином Ньютона.

- г) Ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране.
- д) Мальчик никак не мог выучить большое стихотворение, хотя и много раз повторял его. Решив, что с задачей ему не справиться, он лег спать и утром повторил его без ошибок.
- Е) Во время экзаменационной сессии студенты за три дня усваивают больше материала, чем за несколько месяцев до этого.

Задача 4. Приведите примеры использования приемов запоминания и воспроизведения информации.

Задача 5. Школьнику необходимо через неделю воспроизвести достаточно большой текст на иностранном языке. В день, предшествующий испытанию, он принимается за дело и, хотя учит текст с 15.00 до 23.00, воспроизвести его не в состоянии. Какая помощь родителей будет в данном случае наиболее полезна:

- а) Объяснить, что текст надо заучивать не целиком, а по частям.
- б) Рассказать о целесообразности распределения повторений во времени.
- в) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, принимая во внимание явление реминесценции.
- г) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, так как при этом удастся избежать ретроактивного торможения.

Задача 6. Напишите рекомендации о том, как можно использовать закономерности памяти в учебной и профессиональной деятельности.

Задача 7. Определите причины забывания в каждом из следующих примеров.

- а) Вчера вечером мальчик выучил наизусть стихотворение, а теперь не может вспомнить третью строчку.
- б) Девушка так обрадовалась, когда узнала, что выиграла в лотерею, что забыла о стоящем на плите кофе. В результате кофе пригорел.
- в) Новый сотрудник пришел на прием без галстука, поскольку забыл его надеть, и все над ним смеялись. Однако ему никто не говорил, что вечер будет официальным.
- г) Накануне вечером девушка смотрела новости, где передавали прогноз погоды, но в это время мечтала о предстоящем летнем отпуске. Теперь она не может вспомнить, ожидается ли сегодня дождь.

Задача 8. Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
1. В случае, если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.
2. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.
3. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.
4. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
5. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.
6. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.
8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.
8. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.
10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.
10. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.
10. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

Задача 9. Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?

1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
2. В случае, если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.
3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависят от важности запоминаемого материала.
4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.
5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.
7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.
8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.
9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.
10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.
11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.
12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

Задача 10. Определите, в каких из перечисленных обстоятельствах память работает лучше или хуже:

- когда мы стареем;
- когда мы хотим показать себя с лучшей стороны;
- когда мы поглощены интересной работой;
- когда нас торопят;
- когда на нас давят обстоятельства;
- когда возникают отвлекающие факторы;
- когда нас перебивают;
- когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев и т.д.);
- когда мы погружены в размышления;
- когда мы устали или хотим спать;
- когда мы находимся в привычной обстановке;
- когда мы действуем на «автопилоте»;
- когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации;
- когда мы действуем в направлении сознательно поставленной цели;
- когда мы находимся в стрессе;
- когда мы пребываем в депрессии;
- когда мы слишком тревожны;
- когда мы находимся в условиях дефицита времени.

Задача 11. Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.

1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.
1. Богатство памяти — мера освоения материальной и духовной реальности.
2. Хорошая память — основа обучения.
3. Чем человек умней, тем лучше его память.
4. Богатый запас слов — показатель хорошей памяти и хорошего ума.
5. Любая научная работа делает память лучше.
6. Если человек утрачивает память, он теряет ум.
7. Без памяти человек перестает быть личностью.
8. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом.

Задача 12. Объясните приведенный факт. Почему А. Бине так и не запомнил молитвы?

Французский психолог А. Бине был не верующим в Бога человеком, а его жена, наоборот, была очень религиозна. Каждый день перед сном она читала молитву, того же требовала и от супруга. Бине, не желая обижать жену, покорно повторял за ней слова молитвы. Так продолжалось много лет. Однако после стольких повторений Бине все-таки молитвы не запомнил и самостоятельно не мог ее воспроизвести.

Задача 13. Как вы объясните описанные ниже факты?

1. Учащимся предлагают для запоминания два рассказа и предупреждают, что один из них должен быть рассказан на следующий день, а второй следует запомнить «навсегда». Через несколько недель производился опрос учащихся, и было установлено, что рассказ, прочитанный с установкой запомнить «навсегда», они помнят лучше.
1. Один актер должен был неожиданно для себя заменить своего товарища и в течение одного дня выучить его роль; во время спектакля он знал ее в совершенстве, но после спектакля все выученное, как он сам выразился, «словно губкой стерло из памяти», и роль была забыта им совершенно.
2. После ответственного диктанта некоторые ученики класса стремятся выяснить у учителя, как надо писать слово, вызвавшее у них затруднение. Получив ответ, они в дальнейшем, уже никогда не испытывают затруднений в написании этого слова... Если же отнести выяснение правильного написания слова к моменту работы над ошибками, то эффект будет иным.

Задача 14. Найдите причину, по которой одна группа испытуемых лучше другой запоминает предложения.

Одной группе испытуемых давали шесть предложений, в пяти из которых были допущены грамматические ошибки. Испытуемые должны были прочесть предложения и исправить ошибки. Другая группа испытуемых также получала шесть предложений, в которых были допущены не грамматические, а смысловые ошибки. Испытуемые после прочтения каждой фразы должны были указать на ошибку. После окончания работы обеим группам испытуемых неожиданно предлагалось воспроизвести предложения.

Задача 15. Почему американский психолог Прибрам давал следующий совет? На какие механизмы памяти он опирался?

Представьте себе, что вы только что познакомились с девушкой, и она вам чрезвычайно понравилась. Вы делаете с ней несколько первых шагов, и вот неприятность! Она встречает какого-то другого мужчину и дает ему свой домашний телефон. Что нужно делать в этом случае? Немедленно дать ему пощечину! Конечно, вы будете иметь неприятности от дамы сердца, но зато сможете спать спокойно. Если вы исполните эту акцию сразу, то я вам ручаюсь, что телефона он не запомнит, а если замешкаетесь, то такой надежности уже нет.

Задача 16. Определите, в каких из перечисленных примеров речь идет о непосредственной (оперативной, мгновенной, сенсорной), кратковременной или долговременной памяти.

1. При печатании на пишущей машинке, как только буква напечатана, человек тут же забывает ее, чтобы перейти к следующей.
1. Старушка всю жизнь помнит о своей первой любви.
2. Человек, набирающий малознакомый номер в телефоне-автомате и держащий в руках сумку, букет и торт, не имеет возможности держать перед глазами записную книжку, и ему приходится мысленно повторять номер, пока набирает его. Если его прервать в момент, пока он дозванивается, номер исчезнет из памяти.
3. Пожилой актрисе, работающей над мемуарами, кажется, что свои гимназические годы она помнит лучше, чем военные и перестроечные.
4. Авиадиспетчер на несколько минут сосредоточивает внимание на изображении движущейся точки на экране, а после посадки самолета тут же забывает о ней, переключая внимание на следующую.
5. Писатель, работающий над историческим романом, помнит огромное число архивных данных, хотя далеко не все они войдут в повествование.

6. Ожидая на остановке автобус № 664, человек помнит номера других, прошедших до «своего», автобусов (№ 47, 57, 119, 117 и т.д.), но, дождавшись, тут же выбрасывает их из памяти.
7. Люди, окончившие школу даже 40—50 лет назад, сохраняют в памяти имя первой учительницы.
8. Студент перед экзаменом помнит огромное количество цифр, дат, фактов, которые «улетучиваются» из головы, как только экзамен сдан.
9. Дошкольник, вспомнив летом о новогодних подарках, рисует Деда Мороза «по памяти».
10. На конференции с человеком пытается поболтать неинтересный ему собеседник. Высматривая в толпе знакомые лица, человек что-то отвечает на вопросы, как-то реагирует на реплики навязчивого собеседника, но, наконец избавившись от него, совершенно не помнит, о чем был разговор.

Задача 17. Проинтерпретируйте следующие высказывания. Попытайтесь разрешить эти парадоксы.

1. Память — это то, с помощью чего мы забываем. (*А. Чейз*)
1. Эрудиция — это память, а память — это воображение. (*Жаков*)
2. Память располагает более вместительной кладовой, чем вымысел. (*Монтень*)
3. Человеческая память — страшный дар. (*А. Цвейг*)
4. Мы благодарны памяти за то, что она позволяет нам запоминать. Однако нужно быть признательным ей и за то, что она позволяет забывать. (*Эррио*)
5. Благодарность забывчивей всего. (*Шиллер*)
6. Мы забываем намного больше, чем вспоминаем. (*Томас Фуллер*).

Требования к результатам работы: письменная работа.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.5. Воображение

Практическое занятие 9.

Решение психологических задач по теме «Воображение».

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Воображение» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- воображение, функции и виды.

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:
Понятие о воображении, функции воображения. Виды воображения. Приемы воображения. Воображение и творчество. Понятие о креативности. Развитие воображения.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются основные виды воображения (по разным классификациям).

Задача 2. Определите, какие виды воображения проявляются в следующих ситуациях:

- а) Учитель представляет, как отреагируют ученики на его рассказ.
- б) Глядя на облака в небе, человек видит в них очертания знакомых объектов.
- в) Мальчик мечтает стать известным политиком.
- г) Инженер, рассматривая чертеж, представляет, как может выглядеть данная машины в реальности.
- д) Детям дали задание подготовиться к конкурсу на самый оригинальный сюжет для новогоднего вечера.
- е) Ученик, читая в книге описания природы, живо представил себе картину морского побережья.
- ж) Мать, разговаривая с дочерью по телефону, представляет себе, как та выглядит в данный момент.
- з) Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с паучьими лапами.
- и) Учитель географии дает задание ученикам – по какой-либо точке, показанной на карте описать флору, фауну, рельеф, вид городов и жилищ данной местности.

Задача 3. Опишите ситуации, в которых проявляются различные функции воображения (целеполагание, представление действительности в образах, планирование, воздействие на физиологические и познавательные процессы, коммуникативная функция).

Задача 4. Придумайте рассказ, в котором встречаются слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь. Время на работу 10 минут. После завершения работы прочитайте некоторые из рассказов вслух.

Рассказ оценивают по следующим критериям: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность сюжета, неожиданность концовки.

Задача 5. Для оценки творческого воображения можно использовать следующую методику. За 5 минут нужно составить как можно больше осмысленных фраз, в каждую из которых должны входить три слова: «свет, воздух, земля».

Каждая фраза оценивается по пятибалльной системе: 5 – остроумная, оригинальная комбинация, 4 – правильное, логичное сочетание слов, 3 – пожалуй, и так можно, 2 – два слова связаны верно, а третье нелогично, 1 – бессмысленное сочетание слов. После подсчета суммы баллов по всем фразам рассчитывается коэффициент творческого воображения, который равен сумме баллов, деленных на число фраз, написанных за 5 минут.

Задача 6. Приведите примеры конкретных образов, созданных в результате работы воображения

Задача 7. Определите, какие приемы создания образов использовались в следующих примерах:

- а) В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, минотавры, сфинксы, драконы и т.д.
- б) Изобретатели конструируют аэросани, танки-амфибии, вертолеты, дирижабли, подводные лодки и т.п.
- в) Фантасты в своих произведениях используют такой сюжет как путешествие во времени.
- г) В сказках часто используются такие образы как ковер-самолет, сапоги-скороходы, шапка-невидимка.
- д) У Н.В.Гоголя в романе «Мертвые души» ярко представлены образы Манилова, Собакевича, Плюшкина и т.п.
- е) В рекламных роликах показывают увеличенные изображения представляемых продуктов.

Задача 8. Разработайте рекомендации по развитию творческого воображения.

Требования к результатам работы: устная работа в группах.

Формы контроля: групповая.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.6. Мышление

Практическое занятие 10.

Исследование особенностей мышления на основе результатов диагностического исследования

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Мышление» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- мышление, виды, операции и формы мышления, развитие мышления.

уметь:

- самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

- анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления.

Содержание практических заданий:

Задание 1.

Пройти диагностическое исследование:

- Определение уровня интеллекта (тест Векслера)

- определение типа мышления (методика Г.В. Резапкиной)

- Методики исследования особенностей мышления, а именно рефлексивности, аналитичности, обобщения как мыслительной операции, логическо-понятийного мышления, логичности умозаключений (<https://studfile.net/preview/4217808/>)

Задание 2.

На основе проведенных исследований ответьте на контрольные вопросы:

1. Отличие интеллектуальных процессов от перцептивных. Понятие о мышлении.

2. Виды и формы мышления, их характеристика.

3. Основные операции мышления.

4. Процесс решения мыслительных задач.

5. Чем мышление отличается от ощущения и восприятия?

6. Какие стороны окружающего мира человек может познать с помощью мышления?

7. Какие бывают виды мышления?

8. Что такое мысль и как она «рождается» в процессе мышления?

Требования к результатам работы: устная работа в группах.

Формы контроля: групповая.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.6. Мышление

Практическое занятие 11.

Решение психологических задач по теме «Мышление»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие –2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить темы «Мышление» и «Речь» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

-мышление, виды, операции и формы мышления, развитие мышления, речь, виды, значение, смысл и развитие

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий: Понятие о мышлении как высшей форме познавательной деятельности. Виды мышления. Предметно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое мышление. Операции мышления. Процесс решения мыслительных задач. Формы мышления: понятие, суждение, умозаключение. Развитие мышления

Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Дайте определения понятиям: интеллектуальные процессы, мышление, понятие, суждение, умозаключение, наглядно-действенное мышление, наглядно-образное мышление, словесно-логическое мышление, анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование, конкретизация.

Задача 2. Заполните таблицу «Мыслительные задачи и мыслительные операции», указав, какие мыслительные операции помогают человеку решить соответствующие задачи (не забудьте сами их попробовать решить):

Задачи	Решение	Мыслительные операции
Распределите следующие слова на две группы: добрый, отзывчивый, верный, аккуратный, хозяйственный, честный, экономный.		
Назовите одним понятием следующие слова: добрый, отзывчивый, честный, верный.		
Найдите смысловые различия между двумя высказываниями: «его порог чувствительности был низким» и «его порок чувствительности был низок».		
Найдите ошибки в следующих словах: интеллект, психалогия, конспектирование.		
Составьте из слов предложение: дом, чайник, пароход, облака.		
Решите следующую задачу: Петр имеет волосы светлого цвета и является братом Ивана с темным цветом волос. У Ивана есть двоюродный брат Вася с рыжими волосами. Кем Петру приходится Вася, если известно, что он живет отдельно?		

Задача 3. Какие из приведенных высказываний ошибочны и почему?:

- а) Интеллект – относительно устойчивая структура умственных способностей
- б) Интеллект человека нельзя оценить на основе наблюдений за результативностью его деятельности или успешностью выполнения умственных тестов.
- в) Мышление – процесс обобщенного и опосредованного отражения человеком действительности, непосредственно не связанный с ощущением и восприятием.
- г) Мышление человека можно понимать как творческое преобразование имеющихся в памяти представлений и образов
- д) Творческое образное мышление дает хотя и абстрактное, но точное и обобщенное отражение действительности.
- е) Теоретическое понятийное мышление позволяет получить конкретно-субъективное отражение действительности
- ж) И теоретическое, и практическое мышление одинаковым образом связаны с практикой
- з) Мышление характеризуется как процесс решения задач

Задача 4. Определите вид мышления:

- Написание учеником сочинения на свободную тему. (Наглядно-образное мышление)
- Изготовление мастером сложной детали на токарном станке. (Наглядно – действенное мышление)
- Проектирование дизайнером интерьера помещения. (Наглядно - образное мышление)
- Принятие диспетчером по управлению движением транспорта решения о немедленных действиях (Абстрактно-логическое мышление)
- Составление руководителем характеристики на своего сотрудника. (Абстрактно-логическое мышление)
- Решение студентом задачи по теоретической механике. (Теоретическое мышление).
- Приготовление кондитером пирожных по новому рецепту. (Наглядно – действенное мышление).
- Составление учителем вопросов к контрольной работе. (Словесно – логическое мышление).
- Собираание ребенком конструктора. (Наглядно - действенное мышление)
- Постановка врачом диагноза пациенту на основании описанных симптомов. (Наглядно - образное мышление)

Задача 5. Представьте краткую характеристику одного из видов мышления.

Например, *Наглядно-действенное мышление*— это особый вид мышления, процесс которого сводится к реальным, практическим действиям человека с материальными предметами в наглядно воспринимаемой ситуации.

В этом виде мышления внутренние, умственные действия практически минимальны или полностью отсутствуют. А задача решается за счет практических манипуляций с предметами. Это простейший вид мышления, свойственный многим животным, и доминирующий у первобытных людей.

Его можно заметить у детей раннего возраста, начиная с 6-8 месяца жизни.

Пример:

- доставание удаленных предметов путем преодоления физических препятствий на пути к ним
- если ребенок хочет взять игрушку, но не может достать ее рукой, то он может воспользоваться палкой
- если предмет находится высоко мы берем стул.

Задача 6. В какой из ситуаций обращение к мышлению не требуется:

- а) Все 30 лампочек елочной гирлянды неожиданно погасли, но телевизор работал.
- б) Во время урока учитель задал вопрос «как по-английски «граница»?»
- в) Надо было разжечь костер, но ни спичек, ни зажигалки у туристов не нашлось.
- г) Передвинуть тяжелый шкаф можно было только вчетвером, но Сидоров был совершенно один.

Задача 7. В какой из следующих ситуаций не представлена опосредованность мышления:

- а) Определив способ подключения, электромонтер стал по очереди проверять все лампочки.
- б) Хотя длина бикфордова шнура не превышала 1,5 метра, сапер спокойно двинулся в сторону стоящего невдалеке грузовика.
- в) Показания приборов свидетельствовали о том, что до ближайшего аэродрома самолету не дотянуть.
- г) Придя в себя после сильного удара, Петр с сожалением отметил, что обнаруженный им несколько секунд код утерян навсегда.

Задача 8. Опишите ситуации, в которых проявляются основные виды мышления (по различным классификациям).

Задача 9. Определите, какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях:

- а) Написание журналистом аналитической статьи.
- б) Изготовление портным выкройки по имеющимся размерам.
- в) Составление свидетелем словесного описания преступника.
- г) Собираение ребенком конструктора.
- д) Проектирование дизайнером интерьера помещения.
- е) Составление учителем вопросов к контрольной работе.
- ж) Принятие диспетчером по управлению движением транспорта решения о немедленных действиях.
- з) Нахождение автослесарем поломки в автомобиле.
- и) Составление архитектором будущего плана постройки.
- к) Перекладывание вещей на полке с места на место с целью найти способ наилучшего их размещения.
- л) Решение учебной задачи новым способом.

Задача 10. Приведите примеры ситуаций и учебных заданий, в которых актуализируются мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, конкретизация).

Задача 11. Какие мыслительные операции проявляются в приведенных ниже ситуациях:

- а) Преподаватель предлагает студентам сделать конспект статьи, составить план и выделить главную мысль.
- б) Задание мастера производственного обучения: из набора предложенных инструментов выберите те, которые относятся к слесарным инструментам.
- в) Задание ученикам: составить текст, используя новые слова.

- г) Начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.
- д) Задание ученикам - найти сходство между предложенными чертежами.
- е) В предложенной задаче выделите условия и скажите, что вам известно.
- ж) Установить закономерности в предложенных числовых рядах и продолжить их.
- з) После опроса всех свидетелей детектив наконец смог составить фотопортрет преступника.
- и) Ученики художественной школы изучают понятие формы предметов.

Задача 12. Какая из приведенных классификаций может быть признана правильной?

А. Часы бывают электронные, механические, настенные, напольные.

Б. Животные подразделяются на диких, домашних, сумчатых и млекопитающих.

В. В зависимости от содержания, хранящегося в памяти материала, различают следующие ее виды: образную, словесно-логическую, эмоциональную и двигательную.

Г. Обувь подразделяется на мужскую, женскую, детскую.

Задача 13. Напишите рекомендации о том, как в учебной деятельности ориентироваться на особенности мышления детей различного возраста.

Требования к результатам работы: устная работа в группах.

Формы контроля: групповая.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 2. Познавательные психические процессы

Тема 2.7. Речь

Практическое занятие 12.

Решение психологических задач по теме «Речь»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Речь» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- речь, виды, значение, смысл и развитие

уметь:

-самостоятельно находить информацию в учебной психологической литературе;

-анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Речь и ее функции. Речь как средство общения (коммуникация) и обобщения (мышления). Отличие речи от языка. Значение и смысл. Соотношение мышления и речи. Представление о внутренней речи, ее структура и значение. Эгоцентрическая речь. Развитие речи.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Ответьте на вопросы:

1. Понятие о языке и речи. Речь в структуре сознания человека.
2. Понятие о речи как психическом процессе. Взаимосвязь речи с другими психическими процессами.
3. Функции речи и их характеристика.
4. Процесс формирования речевого сообщения. Внутренняя речь.
5. Восприятие и понимание речевых высказываний. Значение и смысл.
6. Психологическая характеристика устной и письменной, монологической и диалогической речи.
7. Почему речь относится к интегративным психическим процессам?
8. Как речь связана с восприятием, вниманием, мышлением, воображением, памятью человека?
9. Как связаны речь и язык?
10. Люди разных стран друг от друга отличаются речью или языком?
11. Откуда берется человеческий язык?
12. Чем речевое общение в Интернете отличается от устного речевого общения?

Задача 2. Нарисуйте схему или несколько схем, отражающих разные виды речи. К каждой схеме дайте письменные пояснения.

Задача 3. Фраза «Иван любит Машу» может иметь разные смыслы. Назовите, какие именно смыслы может иметь эта фраза и с помощью каких средств эти разные смыслы передаются.

Задача 4. Прочитайте рассказ С.В. Михалкова «С чего начать?». На примере деятельности мальчика опишите, какую роль в осуществлении этой деятельности играет речь.

Письменно ответьте на вопросы: 1) Какие функции выполняет речь ребенка в данном конкретном случае? 2) Мог бы ребенок, не владеющий речью, также выполнить эту деятельность? Почему? 3) Как речь связана с мышлением и воображением ребенка? 4) Как речь связана с вниманием ребенка? 5) Как речь связана с постановкой целей и планированием деятельности?

С. Михалков «С чего начать?» (рассказ) Я хочу стать художником. Сейчас я буду рисовать. Карандаши у меня есть. Целых четыре: черный, красный, синий и зеленый. Бумага есть. Что же мне нарисовать? Нарисую петушка! Я их много видел – и живых петушков и нарисованных... Вот только с чего начать? С головы или с хвоста? Самое трудное – это начать! Начну с головы, а потом подрисую все остальное: хвост, крылья и лапки со шпорами... Вот! Хороший получился гребешок. Как настоящий! Теперь нарисую глаза и клюв... Что такое? Получился попугай! Ну ничего! Когда я ему приделаю хвост, он будет похож на петушка. Нет, лучше я сначала нарисую ему лапки со шпорами... А хвост я ему совсем не буду рисовать, потому что я не помню, какие у петушков хвосты бывают. Вместо хвоста я оставлю пустое место, как будто так и надо... Теперь я нарисую верблюда. Он у меня гораздо лучше получится. Я одного верблюда в цирке видел. С чего начать? Это я нарисовал горб. Вот только не знаю, сколько ему горбов сделать? Один или два? А может быть, три?.. Нет, верблюда я сейчас рисовать не буду. Сначала узнаю, сколько у него должно быть горбов, а тогда уже обязательно нарисую. А сейчас... Кого мне сейчас нарисовать? Кого? Придумал! Слона!.. Слонов рисовать совсем просто. У них есть хобот, потом клыки, большие уши и хвост. Я слона очень хорошо помню. Он у нас на полочке стоял, пока я его нечаянно не уронил. Очень хороший был слоник... Мама так рассердилась, когда он разбился... Буду рисовать слона... Только с чего начинать? Что главнее? Самое главное у каждого слона – хобот. Хобот у меня получился. И глаз хороший, и клыки... А где мне все остальное рисовать? Целый слон на листе не помещается... Просто я неверно начал рисовать. Если бы я начал рисовать сначала ноги, тогда поместился бы весь остальной слон. Зверей надо обязательно начинать рисовать с ног. А я начал с хобота. Поэтому слон у меня и не получился... Сейчас я нарисую жирафа. Сперва я нарисую жирафовы ноги, и тогда у меня нарисуетесь весь жираф. Вот... Ноги готовы. Ноги у жирафа длинные-предлинные, а сам он весь в пятнышках. Сколько у жирафа пятнышек? Совсем забыл... не помню... А какого они цвета? Я их нарисую, а потом раскрашу. Вот так... Пять синеньких и пять зелененьких. Красиво получилось! Пятнышки я нарисовал, а для шеи места не хватило. Что делать? Наверное, надо было бы начинать с шеи. Шея у жирафа тоже длинная-предлинная, длиннее ног... А что, если сделать ее покороче? Вот вам и жираф! Только он почему-то больше похож на собачку. Оказывается, я уже умею рисо-

вать собачек! А я не знал. Надо написать, что это собачка, а не жираф... Теперь я могу нарисовать даже тигра или льва! Сначала я нарисую гриву. Льва надо начинать обязательно с гривы... Грива у льва – самое главное... Грива есть, теперь надо нарисовать голову. Голова начинается там, где грива кончается... Вот... так... Как же это у меня получилось? Нарисовал голову, но не с той стороны... Надо ее с другой стороны нарисовать! Ой! У одного льва две головы! Не надо было мне начинать с гривы. Нарисовал гриву и сразу запутался. Настоящие художники никогда не начинают рисовать львов с гривы... Надо ее зачеркнуть! А теперь я нарисую целую картину. Как будто бежит зайчик и за ним гонится волк. Он хочет съесть бедненького зайчика... Зайчика я нарисую очень маленького, чтобы его было жалко. А волку я нарисую огромную пасть и много-много зубов... Нет, лучше клыков, чтобы было 219 пострашнее. Сначала я нарисую зайчика – он убежал в самый угол. А из другого угла за ним гонится волк... Сейчас он схватит зайчика... Только теперь у меня волк похож больше на жирафа. Значит, я все-таки умею рисовать жирафов? Чтобы нарисовать жирафа, надо начинать рисовать волка, и тогда получится жираф. Жалко только, что зайчик у меня похож не то на мышонка, не то на лягушонка... Я его завтра переделаю в рыбку. А сегодня я уже устал. Сегодня я не буду больше рисовать... И все-таки я буду художником! Раз есть карандаши и бумага – надо рисовать! Вот только узнаю у кого-нибудь, с чего надо начинать, когда рисуешь зверей? С головы, с хвоста или с чего-нибудь еще, вроде гривы или гребешка? Я очень люблю рисовать!

Требования к результатам работы: письменная.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность

Практическое занятие 13.

Практические упражнения на исследование самосознания.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Человек как субъект, личность и индивидуальность» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- индивид, личность, индивидуальность, самосознание

уметь:

- выявлять взаимосвязь самохарактеристики с характеристиками, даваемыми другим людям;
- понимать (чувственно) феномен «отношение»;
- выявлять множество межличностных ролей, которые выполняет;
- развить навык самосознания, чувствительности, эмпатии и саморефлексии.
- анализировать и систематизировать необходимую информацию

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.

Содержание практических заданий:

Упражнение 1

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная теория, касающаяся того, что именно делает его уникальным. Единственным в своем роде индивидом, отличающимся от всех остальных людей. При этом невольно возникает вопрос: разделяют ли окружающие мое мнение о самом себе, видят ли меня другие таким, каким я считаю себя? Если они определяют меня иначе, то, что же лежит в основе их восприятия и оценки? Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения данного задания.

Инструкция:

Возьмите несколько листов чистой бумаги и напишите на одном из них в правом верхнем углу то из своих имен, к которому вы в наибольшей степени привыкли (это могут быть имя, фамилия, уменьшительное имя, кличка и т. п.).

После этого:

- А. Дайте 10 ответов на вопрос, кто я такой? Сделайте это быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.
- Б. Ответьте на тот же вопрос так, как, по-вашему, отозвались бы о вас ваши отец или мать (выберите одного).
- В. Ответьте на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвался бы о вас ваш лучший друг (подруга).

Сравните эти три набора ответов и в письменной форме укажите следующее:

В чем состоит сходство? Каковы различия? Если есть различия, то как вы их объясните применительно к самому себе? В какой степени ведете себя по-разному с разными людьми и какие роли принимаете на себя при общении с близкими людьми? Каким образом эти различия объяснимы, исходя из индивидуальных особенностей этих других лиц, т. е. как их ожидания формируют те суждения о вас, которые вы им приписываете? Укажите, какие из 10 ответов вашей самохарактеристики касались:

- а. физических качеств (облик, сила, здоровье и т. п.);
- б. психологических особенностей (интеллект, эмоциональная сфера и т. п.);
- в. социальных ролей (профессиональная деятельность, семейное положение и т. п.).

Установите очередность (проранжируйте), которую вы считаете целесообразной, при перечислении этих групп качеств. Остаетесь ли вы также на своих первоначальных позициях в составлении своей самохарактеристики? Если нет, то запишите новый порядок следования упомянутых в самом начале качеств. Прибавились ли или заменились какие-либо из них и чем вы это объясните.

Если вы выполнили упражнения, то написанный вами итог можно определить как словесное определение вашей Я-концепции, т. е. относительно согласованного и зафиксированного представления о самом себе. Тут же отметьте зависимость Я-концепции от воспринимающих вас других людей, предпочитаемого вами варианта своего имени, который, кстати, тоже во многом зависит от окружающих.

В отчете по исследованию (для упр.1) напишите ответы на вышеозначенные вопросы (А. Б,В; 1-5), сделайте выводы по упражнению в целом.

Во 2 упражнении разберемся в том, как на суждения о других людях влияет наше отношение к ним.

Упражнение 2.

Вступая во взаимоотношения с окружающими, мы обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами воспринимаемых нами людей, а не особенностями собственного восприятия. Данное упражнение ставит целью продемонстрировать существование переменных, заключенных в нас самих и не относящихся к другим лицам. Это наглядно проявляется в нашем отношении, часто противоречивом, к людям, которых мы хорошо знаем.

Инструкция:

- А. Вспомните двух людей, которые вам очень нравятся (для обозначения используйте их инициалы). Укажите пять качеств, которые в них нравятся.
 - Б. Вспомните двух людей, которые вам совсем не нравятся. Обозначив их по той же схеме, запишите их качества, которые вам не нравятся.
 - В. Указав все эти качества, вы сможете увидеть, в чем схожи качества тех людей, которые вам нравятся и не нравятся. Например, включают ли два первых списка одни и те же прилагательные (предположим, «Добрый», «Щедрый»...). Произведя такое же сравнение второй пары, вы увидите сходство не нравящихся вам людей в отмеченных качествах (например, «жестокый», «косный»...).
 - Г. Сравните все четыре перечня и определите, какие личностные параметры людей заставляют вас любить их или напротив, ненавидеть.
 - Д. Отметьте, какие качества людей важны для вас, что вы ищете в окружающих, и что вас в них возмущает и отталкивает. Насколько связаны нравящиеся или не принимаемые качества в других людях с вашими характерологическими чертами?
- В отчете по исследованию (упр.2) запишите качества, следуя инструкции (А, Б), сделайте анализ (Г-Д) и запишите выводы по упр.2. Итоговый отчет по упражнениям 1, 2 отправьте для проверки преподавателю.

Упражнение 3.

Заполните пирамиду Дилтса, ответив последовательно на вопросы:

1. Что я имею? (окружение: что, где, когда и с кем)
2. Что я делаю? (поведение)
3. Как я делаю? (способности и навыки)
4. Зачем и почему я делаю? (мои ценности и убеждения)
5. Кто Я? (идентичность)
6. Во имя чего? (миссия)

Проанализируйте свою жизненную цель (желание) согласно этих вопросов. Напишите выводы.

Требования к результатам работы: письменная.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.1. Человек как субъект, личность и индивидуальность

Практическое занятие 14.

Решение психологических задач по теме «Личность и ее структура»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Человек как субъект, личность и индивидуальность» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- индивид, личность, индивидуальность, самосознание

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;

- решать психологические задачи

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность», «субъект», их соотношение. Понятие о человеке как субъекте и личности. Структура личности. Самосознание личности. Я-концепция. Механизмы психологической защиты. Направленность личности, формы ее проявления.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Какие механизмы психологической защиты действуют в следующих ситуациях:

а) После развода у Маргариты возникли серьезные финансовые трудности. Она сменила дорогие наряды на одежду спортивного стиля, стала ходить на работу пешком (раньше ее подвозил муж или же она брала такси). Коллег и знакомых она уверяла, что такая одежда удобна, а благодаря пешим прогулкам она получает всю необходимую физическую нагрузку и совершенно не нуждается в диете.

б) Антон Сидоренко часто приходит домой навеселе. По этому поводу в семье нередки ссоры. Тем не менее, когда его жена ушла в магазин, забыв взять с собой кошелек, и была вынуждена вернуться, Антон заявил: «Пить надо меньше, тогда и забывать не будешь».

в) Сергей не закончил домашнюю работу по биологии. Чтобы не позориться перед классом, он притворился, что у него болит голова, и опустил ее на парту.

г) Саша отвык от сосания пальца в четыре года. В семь лет ему сообщили, что его родители разводятся и он будет жить с мамой и «новым папой». Саша снова стал сосать палец.

д) Анна, звезда женского футбола, во время игры порвала связки на ноге. Когда врач сказал, что она никогда не сможет играть в футбол, она принялась старательно изучать методику работы футбольного тренера.

е) Маленькая Ирина очень расстроилась, что мама ее отшлепала. Она побежала в свой игрушечный уголок и побила куклу.

ж) Когда Светлана сердится, она садится за пианино. Она уже сочинила в такие минуты несколько прекрасных джазовых мелодий.

з) Ольга постоянно забывает поздравить отца, который ушел в другую семью, с днем рождения.

и) Иван не сдал экзамен по математике и объясняет это тем, что математика – очень сложный предмет.

к) Андрей последнее время пристрастился к выпивке, но не считает себя алкоголиком.

Задача 2. Проанализируйте приведенные примеры. Какие механизмы психологической защиты работают в каждой конкретной ситуации?

1. Молодая женщина избегает всяких контактов с мужчинами; под гипнозом она рассказывает, что в детстве подвергалась сексуальной агрессии со стороны своего дяди-алкоголика — событие, о котором в сознательном состоянии она совершенно не помнит.
2. В одном африканском племени бытует легенда, что тот, кто услышит шум осеннего водопада, умрет. Ни один представитель племени никогда не слышал шума падающей воды.

3. Некто заявляет, что был бы счастлив, прийти на свидание, сулящее ему работу, но забывает туда явиться.
4. У ребенка, которому запрещали играть своими экскрементами, развивается преувеличенная чистоплотность.
5. Женщина, которая не может иметь ребенка, становится образцовой патронажной сестрой.
6. Студенту, который с удовольствием «мошенничал» бы на экзамене, кажется, что все на него смотрят так, как если бы он «мошенничал» взаправду.
7. Агрессивный молодой человек становится «звездой» регби или футбола.
8. Маленькая девочка так сильно «любит» своего младшего братца, что все ночи проводит у его изголовья на тот случай, если он вдруг «перестанет» дышать.
9. Агрессивность женщины по отношению к мужу выражается в том, что она непроизвольно прячет принадлежащие ему вещи.
10. Некто убежден, что ему изменяет жена, хотя подсознательно он сам хочет изменить ей.
11. Некто, воспитанный властным отцом, становится активистом одного из общественных движений протеста.
12. Агрессивный человек часто ведет себя слишком вежливо или слишком слащаво по отношению к другим.
13. Некая мать чрезмерно заботится о своем ребенке, о котором во время беременности она даже и думать не хотела.

Человек не признается самому себе, что он не удовлетворен своей должностью и ему кажется, что все недовольны его работой

Задача 3. Прокомментируйте следующие фрагменты текста. Представителям, каких психологических направлений они могли бы принадлежать?

1. Человек как целое необъективируем. Поскольку он объективируем, он есть предмет... но в качестве такового он никогда не есть он сам. По отношению к нему как к объекту можно действовать посредством внешних рассудочных установлений согласно правилам и опыту. По отношению к нему самому... я могу действовать только в исторической конкретности, в которой уже никто не есть «случай», но в которой совершается судьба.
2. Человек наделен способностью видеть во всех предметно-символических формах мира лишь себя самого; меняя и тасуя символы, он лишь разбирает слой за слоем себя, чтобы в конце концов прийти к последнему непостижимому — и до конца не достижимому — символу: себе самому.
3. Все наши мысли и размышления — это формы внутреннего диалога типа «с одной стороны... с другой стороны...», туда и обратно. Пока мы воспринимаем побочные продукты внутреннего диалога как предельную реальность, мы в основном не осознаем этот процесс и то, как мы связаны временем и энергией, которые мы на это тратим. Мы не замечаем, что без конца делим наш жизненный опыт на две или больше ролей, конфликтующих между собой, потому что по крайней мере одна из них фиксируется идеальным «что должно случиться». Мы не знаем, что, стараясь избежать болезненных последствий этого разделения, стараясь сложить все снова, все, чего мы достигаем, это создание ложного единства: мы идентифицируемся с одной ролью и с убийственной серьезностью воспринимаем ее как само собой разумеющуюся, а за дополнительные роли как будто и не отвечаем. Большая часть того, что дзен называет «относительным разумом», а западная психология зовет «Эго», происходит из ложного концептуального единства этого незавершенного диалога.

Задача 4. В одной из своих книг К. Юнг сказал, что «человек является загадкой для самого себя». Попробуйте сформулировать свое представление о личности, отталкиваясь от круга вопросов, очерченных работой В. В. Налимова «Спонтанность сознания».

Развивая вероятно ориентированную философию, мы готовы встретиться лицом к лицу с основной проблемой — проблемой существования.

Что есть личность?

Это — фундаментальный вопрос не только для психологии, социологии и антропологии, но также и для философии и теологии. Это роковой вопрос для человека. Умение выстоять перед этим вопро-

сом, не испугаться его, не уклониться от него, будет определять возможность человека выжить в этом Море, быстро идущем в непонятное будущее.

Как идентифицировать человека?

Что остается неизменным на протяжении всей жизни, если все непосредственно воспринимаемое нами изменяется во времени? Какую роль в идентификации личности играет тело человека, если мы знаем, что в результате метаболического круговорота в мозге в течение нескольких месяцев почти все атомы оказываются замененными? Не является ли личность только процессом — может быть, точнее — *случайным процессом*, возможность развития которого определяется наличием физического тела? В чем различие в представлениях о личности в различных культурных традициях? Как связана личность с предельной (инвариантной времени) реальностью Мира? Останется что-либо содержательное от представления о личности, если снять с нее покровы, сброшенные на нее культурной средой и, соответственно, личной историей? Внесла ли современная наука что-то существенно новое в понимание природы личности?..

Являются ли личность и мир вечными?

Являются ли личность и мир имеющими конец?

Являются ли душа и тело идентичными? (По В. В. Налимову)

Задача 5. Ниже приведены разные способы осмысления «Я». Прокомментируйте их с точки зрения возможной поведенческой реализации. Какая из формулировок отражает ваше собственное восприятие своего «Я» и почему?

1. Каждый человек есть вселенная, которая с ним родилась и с ним умирает: под каждым надгробным камнем погребена целая всемирная история. (*Г. Гейне*)
2. Я ничто. Этот малый промежуток не способен отделить меня от небытия, куда мне надлежит идти. Я пришел лишь затем, чтобы составить множество; больше нечего было сделать из меня. (*Епископ Боссюэ*)
3. Тот, кто не поспевает в ногу с остальными, возможно, слышит иного барабанщика. Пусть шагает с той музыкой, которая слышится ему — слабая и отдаленная. (*Торо*)
4. Все мы жертвы... Наши судьбы предопределены космическим жребием, ветрами звезд и непостоянными вихрями, что дуют с мельниц богов». (*Г. Л. Дитрих*)
5. Окружающий мир, по-видимому, не овладевает нами полностью, даже когда мы выросли, но только на две трети; одна треть нашего «Я» еще не родилась. При каждом утреннем пробуждении мы как будто рождаемся заново». (*З. Фрейд*)
6. Я так бессмысленно чудесен, что Смысл склонился предо мной! (*И. Северянин*).

Задача 6. Подумайте, какие из приведенных ниже характеристик можно отнести к личностным, а какие к индивидуальным. На основании статьи А.Н. Леонтьева «Индивид и личность», а также на основании приведенных ниже характеристик самостоятельно заполните таблицу «Индивид и личность в психологии».

Индивид	Личность

Список характеристик: убеждения, характер, моральные нормы, эгоистические мотивы, мировоззрение, чувство неполноценности, 225 моторная активность, нервная возбудимость, агрессивность, мышление, культурность, темперамент, инстинкты, гуманность, память, воля, идеалы, физическая выносливость, патриотичность, ответственность, цвет глаз, ловкость, чувствительность, заботливость, альтруизм, конформизм, установка на запоминание только хороших событий, общительность, хорошая координация обеих рук, ответственность, конфликтность, эмоциональность, лживость, пластичность, быстрый темп деятельности, робость, добросовестность, подвижность, высокомерие, бестактность, реактивность, высокая сенсорная чувствительность, упрямство, увлеченность, тщеславие. Л

Требования к результатам работы: письменная.

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева, Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности

Практическое занятие 15.

Способы саморегуляции. Дневник эмоций

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Эмоции» на практике. Познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- эмоции, функции, виды, развитие эмоций

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;

- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций.

Содержание практических заданий:

Список правил взаимодействия (сообщается педагогом):

1. Конфиденциальности (информация с тренинга не выноситься за трендовую группу)
2. Искренности в общении и правило сказать «нет»
3. Обращение по имени или на «ты»
4. Я – высказывание (говорить от 1-го лица)
5. Безоценочность суждений (не критиковать участников тренинга)
6. Уважать мнение друг друга
7. Быть активными (все участвуют в упражнениях)
8. Внимательно слушать друг друга
9. Не перебивать говорящего
10. Выключить телефоны

Введение:

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе в вузе или колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому на сегодняшнем занятии Вы познакомитесь со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе.

Приветствие:

Упражнение 1. «Здравствуй, мое настроение цвета...»

Инструкция: Каждый участник тренинга по-очереди должен сказать, какого цвета у него настроение.

Например, «Здравствуй, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Основная часть тренинга:

Каждый хочет быть активным, позитивно настроенным весь рабочий или учебный день. Однако, этого не всегда можно достичь. Если возникает напряжение, усталость, утомление, то мы стремимся от него избавиться.

Сейчас давайте, вспомним: как Вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением?

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает:

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги. Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит вашему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.
11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но согласитесь, что мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Сейчас мы их рассмотрим.

Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

1. способ управления дыханием
2. способ управления мышечными зажимами (релаксация)
3. способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование)

4. способ самоодобрения (самопоощрения)
5. способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)
6. способ концентрации
7. способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

1 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления дыханием:

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Упражнение 2. «Дыхание»

Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох.

Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

Упражнение 3. «Свеча»

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 4. «Замок»

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 5. «Ха–дыхание»

Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 6. «Яблоки»

Инструкция: Стоя. Представьте, что перед каждым из Вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки весят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоко, потянитесь правой рукой как можно выше за ним, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь сорвите яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в корзину, стоящую на земле. Медленно выдохните на счет 1, 2, 3, 4.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 7. «Отдых»

Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделайте вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 8. «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

2 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ управления мышечными зажимами (релаксация):

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

Упражнение 9. «Релакс для тела»

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Инструкция: Сделаем упражнение на лицевую область. Начнем со рта.

1. улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть «улыбка до ушей». Улыбнитесь широко! Задержите! И расслабьтесь.

Теперь повторим это упражнение. Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Задержите! И расслабьтесь.

2. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе! Очень сильно сожмите их! Еще! Сильнее! Расслабьтесь.

Повторим это упражнение.

3. Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза!

Расслабьтесь. Повторим это упражнение.

Максимально высоко поднимите брови! Так высоко, насколько это возможно! Задержите!

Напишите свое имя глазами в воздухе.

Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 10 секунд.

Перейдем к плечам:

Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Давайте снимем это напряжение.

Инструкция: Поднимите правое плечо к правой мочке уха. Голова не наклоняется! Задержите на 5 секунд. Расслабьтесь (3 секунды). Теперь левое плечо к левой мочке уха. Повторить 3 раза.

Подбородок поднимите вверх и напишите им в воздухе следующие цифры:

1, отдохнули 5 секунд. Далее: 3, 7, 8, 10.

Потянуться. Вначале правую руку – в сторону, задержать на 5 секунд, затем расслабить ее и опустить вниз. Далее то же самое – влево. Теперь обе руки потянуть вперед. Задержать, сбросить.

Кисти рук:

Инструкция: Растопырьте пальцы рук как можно шире, задержите на 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Одновременно обе руки сжать в кулаки. Представьте, что вы выдавливаете себе сок лимона. Давите как можно сильнее в течение 5 секунд. Расслабьте. Повторить 3 раза.

Живот:

Инструкция: Представьте, что Вы собираетесь пролезть через узкий забор, ограждение. Но животик мешает. Втяните животик в себя и задержите на 5 секунд. Расслабьте его. Повторить 2 раза.

Бедра и живот:

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер.

Инструкция: Вытяните перед собой прямо обе ноги. Задержите на 7 сек., потом расслабьте ноги на 3 секунды. Повторите 2 раза.

Теперь представьте, что вы на пляже и зарываете пятки в песок. Только сейчас вы будите упираться пятками в пол как можно сильнее в течение 5 сек., перерыв на 3 сек. и повторить 2 раза.

Нижняя часть ног:

Инструкция: Оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимайте как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы! Выше! Задержите их! И расслабьтесь.

Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Выше! Задержите! Расслабьтесь.

Потом поднимите пятки высоко, высоко! Задержите на 5 секунд.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос) Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и др.).

Активная релаксация - мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие.

Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

3. Способ, связанный с воздействием слова (самопрограммирование):

Известно, что «слово может убить, слово может спасти».

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Упражнение 10. «Самоприказ»

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

- Сформулируйте самоприказ
- Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение 11. «Самопрограммирование»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
– Мысленно повторите его несколько раз.

4 способ самоодобрения (самопоощрения):

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Упражнение 12. «Солнышко»

Инструкция: Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение: Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

5. способ снятия нервно-психического напряжения:

Способ снятия напряжения самоприказом (аутогенная тренировка):

В основе АТ лежит самовнушение. Формулы аутогенной тренировки способствуют овладению способами вызывания релаксации – полной расслабленности мышц тела. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

В учебной деятельности эта способность к самоуправлению особенно необходима в условиях экзаменов, когда изменение эмоциональных состояний (волнение, беспокойство, страх).

Упражнение 13. «Почувствуй...»

Инструкция: Тренер включает спокойную музыку.

Закройте глаза и попытайтесь почувствовать то, что Я буду говорить:

- Мое лицо спокойно
- губы и зубы разжаты
- расслабляются мышцы шеи и затылка
- лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное
- прохладный ветерок овеивает лицо
- ветерок холодит виски
- мой лоб овеивает приятная прохлада
- дышится легко и свободно
- дыхание спокойное, ритмичное
- сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает
- прохлада освежает голову
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове
- нормализовалось давление
- голова свободна от тяжелых мыслей
- я могу сосредоточиться на любой мысли
- мои мысли ясны и четки
- голова свежая, светлая
- я совершенно спокойна (ен)
- ощущение покоя приятно мне
- пальцы и кисти рук расслабляются
- предплечье и локти расслабляются
- мои руки полностью расслаблены, неподвижны
- мое туловище полностью расслабленное
- ноги начинают расслабляться и тяжелеют
- вот они полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые
- весь мой организм отдыхает

- Я отдыхаю и успокаиваюсь
- мне удобно и спокойно
- моя нервная система успокаивается и перестраивается
- я спокойнее с каждым днем
- спокойствие становится основной чертой моего характера
- моя нервная система спокойно реагирует на все неприятности и трудности
- в любой обстановке сохраняю спокойствие, сдержанность и уверенность в себе
- ничто не выведет меня из состояния равновесия и уверенности
- мое самочувствие и настроение улучшается с каждым днем
- все тело свободно и расслаблено
- я совершенно спокойна (ен).

Обсуждение: Вам удалось почувствовать то, что Я Вам говорила?

Кому не удалось? Почему?

6 способ снятия нервно-психического напряжения:

Концентрация на чем-то.

Упражнение 14. «Концентрация на слове»

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда...

Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 15. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

2. Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

3. В течение 2-х минут: запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений: Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?

Способ концентрации поможет Вам в тех ситуациях, когда Вам надо быстро отвлечься от негативной ситуации, от человека, который вызвал у Вас негативные эмоции.

7 способ снятия нервно-психического напряжения:

Способы, связанные с использованием образов:

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы запоминаем в течение жизни.

Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Упражнение 16. «Образы»

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Вы приступаете к овладению приемами формирования образных представлений.

Тренер произносит отдельные слова, а участники тренингового занятия должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании и представить образы услышанных слов.

Зрительные образы: апельсин, море, поляна с цветами, птица.

Слуховые образы: шум волны, звон колокольчика, завывание ветра, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, прикосновение ко мху, теплая вода, холодный ветер, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная, аромат розы, запах моря.

Упражнение 17. «Море»

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... в далеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко. Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?

- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Заключительная часть занятия:

Упражнение 18. «Мне сегодня...»

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного участниками.

Инструкция: Каждый участник группы должен завершить фразу:

«Мне сегодня...».

В заключение отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет - и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что я не могу изменить, и ум - отличать одно от другого».

Человек, вооружённый знаниями, -
непобедим.
(М. Горький)

*Требования к результатам работы: устная.
Формы контроля: групповая.*

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева. Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности

Практическое занятие 16.

Исследование волевых качеств личности.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Воля» на практике. Познакомить участников тренинга с основными психологическими способами снятия нервно-психического напряжения, то есть способами саморегуляции организма.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- воля, волевые качества, развитие воли.

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;
- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.

Содержание практических заданий:

Методика исследования волевых качеств личности

Испытуемым предлагается оценить уровень развития собственных волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Каждый опросник (в данной методике их 5) позволяет диагностировать два параметра вышеперечисленных волевых качеств: выраженность и генерализованность. Под *выраженностью* волевого качества понимается наличие и устойчивость проявления основных его признаков. Под *генерализованностью* – универсальность качества, т.е. широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Шаг 1. Инструкция

Прочтите внимательно каждое суждение и подумайте, насколько оно для Вас характерно. Исходя из этого выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в сводном протоколе исследования напротив номера соответствующего суждения.

Варианты ответов:

1. «Так не бывает».
2. «Пожалуй, неверно».
3. «Может быть».
4. «Наверное, да».
5. «Уверен, что да».

Ответив на вопросы 1-го опросника «Целеустремленность», переходите к следующему и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол.

Сводный протокол исследования

№ п/п	Целеустремленность	Смелость, решительность	Настойчивость, упорство	Самостоятельность, инициативность	Самообладание, выдержка
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
в =		в =	в =	в =	в =
В = в+20 =		В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =	В = в+20 =
г =		г =	г =	г =	г =
Г = г+20 =		Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =	Г = г+20 =

Тексты опросников Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача на экзамене побуждает меня заниматься с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться в вузе.
5. Во время занятий мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж я ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. На большинстве занятий я ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Я редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в вузе, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель в жизни.
14. После неудачи на экзамене долго не могу заставить себя заниматься в полную силу.
15. К общественной работе я отношусь с меньшей ответственностью, чем к учебной.
16. Как правило, я заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Я постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое, в том числе общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что я достигну поставленной цели.

Смелость, решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, я всегда реально оцениваю свои возможности.
2. Я не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.
3. Мне трудно выполнять свои обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.
5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.
6. Я легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.
7. Установив для себя распорядок дня, я четко его придерживаюсь.
8. Меня часто мучают сомнения.
9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.
10. Вряд ли я смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.
11. Когда я анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.
12. Как правило, я избегаю рискованных ситуаций.
13. Я не испытываю страха перед сильным соперником.
14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.
15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.
16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.
17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.
18. Я с трудом преодолеваю страх.
19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.
20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость, упорство

1. Начиная любое дело, я уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Я всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя заниматься на фоне усталости.
4. На экзаменах я «борюсь» изо всех сил до последнего момента.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.
7. На занятии я заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто я бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше нравятся легкие, пусть даже менее результативные пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всего семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.
11. Обычно я не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. В основном я систематически готовлюсь к учебным занятиям в вузе.
14. Неудачи в период сессии резко снижают мою активность и желание продолжать учебу.
15. В споре я часто уступаю другим.
16. Я до конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Я испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Я не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, я всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто я испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Самостоятельность, инициативность

1. Как правило, все важные решения я принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Я никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.
4. При подготовке к учебным занятиям я довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.
5. Отсутствие совета, поддержки со стороны преподавателя значительно снижает мои результаты на экзамене.
6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
7. К практическим занятиям я стараюсь подойти творчески.
8. Я чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мной.
9. Прежде чем что-то сделать, я всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.

10. В разговоре или при знакомстве я стремлюсь предоставить инициативу другому.
11. Для меня удобнее всего выполнять работу по известному образцу.
12. Обычно я отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
13. К общественной работе я отношусь неформально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
14. При изучении любого учебного предмета я не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи зачета или экзамена.
15. Обычно я не задумываюсь над содержанием учебного материала, точно выполняю то, что предлагает преподаватель.
16. Я стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
17. Если я уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
18. Процесс творчества не привлекает меня.
19. Результаты моих выступлений на олимпиадах и конференциях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой преподаватель (руководитель).
20. В любую работу я стремлюсь внести что-то новое, что повышает мой интерес к ней.

Самообладание, выдержка

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
2. В споре мне обычно удается сохранить спокойствие и объективность.
3. Я не могу нормально заниматься, если меня что-то тревожит.
4. В течение всего экзамена я четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
5. Я совершенно не переношу боли.
6. Мне удастся сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.
7. Неприятности в вузе и дома не снижают качество моих занятий.
8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.
9. Когда я встревожен, то волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.
10. Во время экзамена я иногда не могу ответить даже то, что знаю.
11. Я считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.
12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.
13. На экзамене всегда мобилизуюсь и нередко получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.
15. На экзамене я с трудом владею собой.
16. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он не уместен.
17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.
18. В сложной ситуации я обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.
19. Я могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.
20. Я специально учусь владеть собой.

Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов

Обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Ключ

Выраженность волевого качества							Генерализованность волевого качества						
Номер ответа							Номер ответа						
Номер суждения	1	2	3	4	5		Номер суждения	1	2	3	4	5	
1	-2	-1	0	+1	+2		2	-2	-1	0	+1	+2	
6	-2	-1	0	+1	+2		3	+2	+1	0	-1	-2	
8	+2	+1	0	-1	-2		4	-2	-1	0	+1	+2	

9	+2	+1	0	-1	-2		5	+2	+1	0	-1	-2
11	+2	+1	0	-1	-2		7	-2	-1	0	+1	+2
12	+2	+1	0	-1	-2		10	+2	+1	0	-1	-2
16	-2	-1	0	+1	+2		13	-2	-1	0	+1	+2
17	-2	-1	0	+1	+2		14	+2	+1	0	-1	-2
18	+2	+1	0	-1	-2		15	+2	+1	0	-1	-2
20	-2	-1	0	+1	+2		19	-2	-1	0	+1	+2

В ключе выделены две группы суждений: диагностирующие выраженность волевых качеств (№ 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20) и диагностирующие генерализованность волевых качеств (№ 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19).

Напротив номера суждения указано количество баллов (-2, -1, 0, +1, +2), которое присуждается за каждый вариант ответа. Эти оценки заносятся в сводный протокол исследования рядом с номером ответа. Затем подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов, и окончательные результаты заносятся в нижнюю часть протокола.

Далее необходимо представить полученные результаты графически. В тетради чертится окружность диаметром 8 см. Из ее центра (нулевая точка) проводятся 5 радиусов, на которых наносятся деления от 0 до 40. Каждый радиус – показатель уровня выраженности одного из волевых качеств. Затем данные из сводного протокола переносятся на соответствующие радиусы с делениями. На каждый радиус наносятся по две точки: число баллов по параметру выраженности и по параметру генерализованности. Точки, обозначающие показатели выраженности всех волевых качеств, соединяются сплошной тонкой линией, а точки, обозначающие показатели генерализованности, – сплошной толстой линией. Получается два пятиугольника, расположенных внутри круга (рис. 1).

На основании графически представленных результатов делается заключение об уровне выраженности каждого волевого качества по параметрам выраженности и генерализованности.



Рис. Диаграмма показателей уровня выраженности волевых качеств

Уровни выраженности волевых качеств: 0 – 19 – низкий; 20 – 30 – средний; 31 – 40 – высокий. Целесообразно сравнить индивидуальные показатели уровня выраженности волевых качеств каждого испытуемого со среднегрупповыми показателями.

Шаг 3. Отчет о результатах исследования волевых качеств личности

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования уровня выраженности волевых качеств, ориентируясь на схемы, приведенные в табл. 1 и 2.

Таблица 1

Индивидуальные результаты исследования волевых качеств личности по параметру выраженности

Уровень выраженности волевых качеств по параметру выра- женности		Проявление волевых качеств		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) дея- тельности
0 – 19	Низкий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Высокий			

Таблица 2

Индивидуальные результаты исследования волевых качеств личности по параметру генерализованности

Уровень выраженности волевых качеств по параметру генерализованности		Проявление волевых качеств		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
0 – 19	Низкий			
20 – 30	Средний			
31 – 40	Высокий			

Контрольные вопросы:

1. Что такое воля? Какие волевые качества Вы знаете?
2. Какую роль играет воля в поведении и деятельности человека?
3. Существуют ли способы развития волевых качеств? Если да, то какие Вы знаете?

Требования к результатам работы: письменная

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева. Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванников. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 140 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.2. Эмоционально-волевая сфера личности

Практическое занятие 17.

Решение психологических задач по теме «Эмоционально-волевая сфера личности»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие - 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Эмоции. Воля» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- эмоции и воля, функции, виды, развитие эмоций и воли

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;
- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Общая характеристика эмоций. Физиологическая основа эмоций. Функции и виды эмоций. Высшие чувства. Развитие эмоций. Воля: понятие, значение. Структура волевого акта. Мотивация и волевая активность. Волевые качества человека и их развитие.

Содержание практических заданий:

Задание 1. Тема «Воля»

Задача 1. Проанализируйте приведенные высказывания. Какие из них, на ваш взгляд, верны, а какие — нет?

1. Единственный критерий проявления воли в поведении — волевые качества личности.
2. Главным признаком волевого поведения является недостаток побуждения и восполнение его.
3. Волевым называют действие, принятое на основе внушающего воздействия.
4. Аристотель впервые рассмотрел действия человека, принимаемые к исполнению как обязательные.
5. Волевое действие предполагает переход от самостимуляции к принятию решения и его осуществлению.

Задача 2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

1. Критерием проявления воли является...
 - а) волевое действие;
 - б) выбор мотивов и целей;
 - в) волевые качества личности;
 - г) все ответы верны;
 - д) все ответы неверны.
2. Волевое поведение выполняет функцию...
 - а) преодоления препятствий на пути к цели;
 - б) гармонизации мотивов;
 - в) устранения внутренних конфликтов;
 - г) все ответы верны;
 - д) все ответы неверны.

Задача 3. Определите, что в приведенном списке может быть отнесено к произвольной саморегуляции, а что — к волевому поведению.

Сдерживание эмоций, управление запоминанием текста, аутогенная тренировка, постановка целей, самовнушение, изменение цели, преодоление внутренних препятствий, ритуальные действия перед экзаменом, самоконтроль, планирование возможностей достижения, борьба мотивов, принятие решения, выбор между двумя равнозначными возможностями, снятие внутреннего напряжения, самовубеждение, релаксация, рефлексия, внутренний диалог с самим собой, смысловое связывание, создание новых мотивов-стимулов, самоподкрепление, формирование длительного намерения, построение жизненной стратегии, волевое усилие.

Задача 4. Проанализируйте отрывки. О каких волевых качествах в них идет речь?

1. А. де Сент-Экзюпери писал о своем товарище Гийоме: «Его величие — в чувстве ответственности. Он в ответе за самого себя, за почту, за товарищей, которые надеются на его возвращение. Он в ответе за судьбы человечества — ведь они зависят и от его труда... Быть человеком — это и значит чувствовать, что ты за все в ответе».
2. ...Каждый имел или искал (и находил) точку опоры не только в самом себе, но и еще в каком-то деле или интересе. Главным делом для большинства была борьба с фашистами, защита Ленинграда — это держало прежде всего. (*А. М. Адамович, Д. А. Гранин*)
3. Мир станет поистине подлинным только после того, как я его переделаю. (*Ален Боске*)
4. Ничто не делает жизнь так легко переносимой, как деятельность, направленная к одной цели. (*Шиллер*)

Задача 5. Выберите из предложенного списка слова, относящиеся к характеристике волевого поведения.

Мотив, саморегуляция, самооценка, желание, рефлексия, надежность, стремление, цель, эмоция, мышление, уверенность, планирование, усилие, уровень притязаний, движение, рефлекс, реагирование, агрессивность, настойчивость, побуждение, принятие решения, конфликт, сознание, намерение, восприятие, внимание, ценность, установка, свобода выбора, энергия, потребность, риск, авантюризм, импульсивность, дисциплинированность, ответственность, волюнтаризм.

Задача 6. Определите, где в предложенных ситуациях мы имеем дело с побудительной, а где — с тормозной функцией воли.

1. Пятиклассник Вова упорно трудится над задачей по математике, потому что хочет побыстрее пойти к соседу Мише посмотреть по видеку фильм с Клодом Ван Даммом, а мама сказала, что пойти можно только после того, как будут сделаны все уроки на завтра.
2. Абитуриент-ветеран Александр Неудачников уже в шестой раз недобирает баллы для поступления на факультет психологии, поэтому будет еще упорнее готовиться для поступления в седьмой раз.
3. Студент-медик Игорь целую ночь перед экзаменом учит анатомию. Латинские названия мышц, костей и нервов путаются и забываются, но Игорь воодушевляет себя мыслью, что он должен сдать этот последний экзамен, чтобы не потерять стипендию.
4. Официант ресторана «Модерн-на-Упе» Жорж Березкин был оскорблен словесно подвыпившим Пьером Афонькиным, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата «Цезарь», а о его смокинг Пьер вытер руки. Тем не менее, официант Березкин стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые.
5. Бальзаковская женщина Фаина Константиновна, вес которой составляет 150 кг, третий день сидит на диете, чтобы к субботе вписаться в платье, надеть которое она собирается на свидание с Иннокентием Аркадьевичем.
6. Тринадцатилетний Боб у светофора на Варшавке моет стекла в проезжающих иномарках. Заработанные собственным трудом деньги он бережет от случайных соблазнов, чтобы к весне купить себе кожаную «косуху», как у его кумира Вилли.

Задача 7. Разным возрастам свойственна разная степень сформированности волевой регуляции и волевых качеств. Определите, что из приведенного списка свойственно детям младшего школьного возраста, подросткам и старшеклассникам.

Дифференциация мотивов волевой регуляции; смелость; организованность; гибкость волевой регуляции; исполнительность; целенаправленность; использование физических действий в волевой регуляции (зажмуривание глаз, сжимание кулаков, напряжение мышц и т.д.); настойчивость; введение ограничений в распорядок собственной жизни; включение в волевою регуляцию познавательных мотивов; самоконтроль; включение в волевою регуляцию мотивов самоизменения; использование психических действий в волевой регуляции (выдержка, упорство, самовнушение, самоприказ и т.д.); самостоятельность в постановке целей волевой регуляции; умение ставить отдаленные цели; центрация на оценке результатов деятельности; увеличение осознанности в постановке целей волевой регуляции; волевое усилие в интеллектуальной деятельности; стремление к воспитанию у себя определенных качеств; выдержка; решительность; инициативность.

Задача 8. Оцените приведенный список слов с точки зрения того, какие из них, будучи применяемыми к себе, в большей мере характеризуют людей с сильной и слабой волей.

Надо, хочу, сомневаюсь, рассчитываю, могу, необходимо, выполняю, надеюсь, умею, должен, обязан, рискну, подумаю, страшусь, решу, буду, стану, желаю, требую, настаиваю, раздумываю, посоветуюсь, опасаюсь, колеблюсь, предполагаю, боюсь, мучаюсь, избегаю, непременно, попробую, справлюсь, обязательно, отложу, стремлюсь, добиваюсь, сдерживаюсь.

Задача 9. Определите, какие волевые качества (возбудимость волевого усилия, длительность волевого усилия, энергичность, подавление действия или способность к задержке) проявились в каждой из описанных ситуаций.

1. Согласно преданию, греческий воин, пробежав более 40 км из местечка Марафон в Афины и сообщив вест о победе греков над персами, упал мертвым на городской площади.

2. Конструктор А., учась в школе, плохо чертил и решил совершенствовать свои умения. Для начала он стал заниматься в чертежной группе. Поскольку занятия проводились по понедельникам, ему приходилось каждое воскресенье проводить за чертежами. Много раз ему хотелось бросить, но он чертил, переделывал каждую работу по 5-6 раз. Через два года занятий учитель черчения назвал его чертежи лучшими в школе.
3. Десятиклассник Б., возвращаясь из школы вдоль берега замерзшей реки, услышал слабые крики о помощи и увидел двух барахтающихся в обломках льда ребятишек. Юноша сбросил обувь, пальто и прыгнул в ледяную воду.
4. Шестиклассник В., чтобы развить свою волю, часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней 2-3 дня.
5. Героиня романа Р. Мерля «Под стеклом», чтобы преодолеть свою робость, застенчивость и слабоволие, писала себе жестокие приказы и развешивала их на стенах своей комнаты, снимая только тогда, когда приказ был выполнен.

Задача 10. Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы.

1. Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти. (*Бальзак*)
2. В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя. (*Бэбкок*)
3. Сколько дорог избирает и сколько находит доводов сердце, чтобы достичь того, к чему оно стремится. (*Дюма-сын*)
4. Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям. (*Ирвинг*)
5. У кого нет цели, тот не находит радости ни в каком занятии. (*Леонарди*)
6. Чем легче достижима цель, тем слабее стремление к ней. (*Плиний Младший*)
7. Целеустремленный человек находит средства, а когда не может найти, создает их. (*Цицерон*)
8. Тот, кого привели к цели, не имеет права считать, что он достиг ее. (*Эбнер-Эшенбах*)
9. Серьезное стремление к какой-либо цели — поистине половина успеха в ее достижении. (*В. Гумбольдт*)
10. Единственной преградой осуществлению наших планов на завтра могут быть наши сегодняшние сомнения. (*Ф. Рузвельт*)

Задание 2. Тема Эмоции и чувства

Задача 1. Напишите список известных вам эмоционально - волевых состояний и классифицируйте их.

Задача 2. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются различные эмоции и выделите основные структурные компоненты данных эмоций (предмет, эмоциональная окраска, потребность).

Задача 3. Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.

- а) Учитель видит, что ученик списывает контрольную работу у соседа, и делает ему замечание.
- б) Опытная массажистка делает пациенту массаж спины.
- в) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.
- г) Девушка получила от любимого письмо из армии.
- д) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.
- е) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.
- ж) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него.
- з) В жаркий летний полдень на даче мужчина обливается прохладной водой.
- и) Студент-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».

Задача 4. Опишите ситуации, в которых проявляются основные функции эмоций.

Задача 5. Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:

- а) Собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется.
- б) Не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте.
- в) От страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.

г) Услышав любимую мелодию, доносившуюся из приемника, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук.

д) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек чувствовал себя настолько счастливым, что даже не заметил, как начался дождь.

е) Разозлившись на своего любимого кота, испортившего обивку на новом диване, хозяйка отшлепала его.

ж) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец.

з) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.

и) Посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини.

к) После серьезной ссоры с другом у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.

Задача 6. Перечислите известные вам чувства и классифицируйте их по группам (интеллектуальные, моральные и эстетические).

Задача 7. Какой вариант поведения наиболее целесообразен, если человек находится в состоянии гнева?

Задача 8. Опишите, как могла бы выразить или сдержать свой гнев девушка в следующей ситуации. Даша два месяца не покладая рук работала над курсовой работой по физике. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь ее преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на один день. Даша чувствует, как ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Прямое выражение гнева: _____

Б. Косвенное выражение гнева: _____

В. Сдерживание гнева: _____

Задача 9. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.

г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

Задача 10. Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса.

Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

Задача 11. Определите, какие из нижеперечисленных эмоций встречаются у вас чаще всего, оцените их частоту и интенсивность по десятибалльной шкале:

1. Гнев

2. Тревога

3. Уныние, депрессия

4. Отчаяние

5. Разочарование

6. Чувство вины

7. Ощущение беспомощности

8. Раздражение

9. Чувство одиночества
10. Ярость
11. Беспокойство, нетерпеливость
12. Застенчивость
13. Ощущение, что вас не любят.

Если эмоция оценивается выше, чем 5 баллов, она должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса.

Опишите типичные ситуации, в которых возникают данные эмоции и предложите способы регуляции стресса в данных ситуациях.

Требования к результатам работы: письменная

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева.Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванников. — М.: Изд-во МГУ, 1991. — 140 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.3. Темперамент

Практическое занятие 18.

Исследование типов темперамента.

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие —2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Темперамент» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- темперамент

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;
- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о темпераменте. Физиологические основы и психологические характеристики темперамента. Типологии темперамента.

Содержание практических заданий:

Задание 1. Ответьте на вопросы:

1. Расскажите о темпераменте и его основных свойствах.
2. Расскажите о том, какое отражение выявленный у вас тип темперамента будет находить в вашей деятельности.

3. Дайте определение характеру. Расскажите о том, в каком соотношении находятся темперамент и характер человека.
4. Что называется акцентуацией характера? Каким образом акцентуация характера влияет на деятельность и общение субъекта?
5. Самовоспитание и его возможности.

Задание 2. Пройти методику определения свойств темперамента человека, проявляющихся в его практической деятельности и в общении с людьми (автор методики в.М. Русалов)

С помощью методики можно оценить энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Эти свойства темперамента по-разному проявляются в деятельности человека и во взаимоотношениях с окружающими, поэтому отдельно оценивается темперамент в деятельности и в общении по каждому из его свойств.

Инструкция. Вы должны ответить на следующие ниже вопросы, причём ответить "да" или "нет". Нейтральные ответы не допускаются.

1. Подвижный ли ты человек?
2. Всегда ли ты готов с ходу, не раздумывая, включиться в интересующий тебя разговор?
3. Предпочитаешь ли ты уединение большой компании?
4. Испытываешь ли ты постоянное желание чем-либо заниматься, что-либо делать?
5. Медленно ли ты говоришь?
6. Ранимый ли ты человек?
7. Часто ли тебе не спится из-за того, то ты поссорился с друзьями?
8. Всегда ли тебе хочется в свободное время чем-то заняться?
9. Часто ли в разговорах с людьми ты говоришь не подумав?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Чувствовал бы ты себя несчастным человеком, если бы надолго был лишён возможности разговаривать с людьми?
12. Опаздывал ли ты когда-нибудь на назначенную встречу или в школу?
13. Нравится ли тебе быстро бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь плохие оценки, замечания учителей и родителей?
15. Легко ли тебе выполнять работу, требующую длительного внимания и сосредоточенности?
16. Часто ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство беспокойства, если не выполнил как следует домашнее задание или какую-нибудь работу?
18. Часто ли твои мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие ловкости и быстроты действий?
20. Легко ли тебе найти новые варианты решения какой-нибудь задачи?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, если тебя неправильно поняли во время разговора?
22. Охотно ли ты выполняешь сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли так, то ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь собеседника?
25. Легко ли тебе одновременно делать несколько дел?
26. Возникают ли у тебя конфликты с друзьями из-за того, что ты им что-то говоришь не подумав?
27. Любишь ли ты простую, привычную, не требующую усилий работу?
28. Легко ли ты расстраиваешься, когда обнаруживаешь, что сделал что-то не так?
29. Любишь ли ты сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с незнакомыми людьми?
31. Предпочитаешь ли ты подумать, взвесить свои слова прежде, чем высказаться?
32. Все ли твои привычки хорошие?
33. Быстро ли двигаются твои руки, когда ты работаешь?
34. Молчишь ли ты, не торопясь вступить в контакт, в обществе незнакомых людей?
35. Легко ли ты переключаешься с одного способа решения задачи на другой?
36. Плохо ли к тебе относятся близкие люди?

- 37.Разговорчивый ли ты человек?
- 38.Легко ли тебе выполнять работу, требующую мгновенной реакции?
- 39.Говоришь ли ты свободно, без запинок?
- 40.Беспокоит ли тебя то, что связано с твоей учёбой и работой?
41. Обижаешься ли ты, когда люди указывают на твои недостатки?
42. Есть ли у тебя желание заниматься какой-нибудь ответственной работой?
43. Любишь ли ты всё делать медленно, неторопливо?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других?
45. Можешь ли ты без долгих раздумий задать другому человеку щекотливый, трудный для него вопрос?
- 46.Доставляют ли тебе удовольствие быстрые движения?
- 47.Легко ли тебе придумывать новые идеи, связанные с тем, чем ты занимаешься?
- 48.Возникает ли у тебя беспокойство и тревожность перед каким-нибудь важным, ответственным разговором?
- 49.Можно ли о тебе сказать, что ты быстро выполняешь все, что тебе поручается? 50.Любишь ли ты работать самостоятельно?
- 51.Легко ли узнать твое состояние по выражению лица?
52. Всегда ли ты выполняешь данное тобой обещание?
- 53.Обижаешься ли ты на то, как окружающие обходятся с тобой?
- 54.Любишь ли ты одновременно заниматься только одним делом?
- 55.Любишь ли ты быстрые игры?
56. Делаешь ли ты паузы в своей речи?
57. Любишь ли ты вносить оживление в компанию?
- 58.Чувствуешь ли ты в себе избыток сил и желание заняться каким-либо трудным делом? 59.Трудно ли тебе переключать внимание с одного дела на другое?
- 60.Бывает ли, что у тебя надолго портится настроение из-за того, что неожиданно срывается какое-нибудь дело?
- 61.Часто ли тебе не спится из-за того, что дела идут не так, как надо?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты потребность в работе, требую, щей полной отдачи сил?
65. Часто ли ты злишься, выходишь из себя?
- 66.Любишь ли ты одновременно заниматься многими делами?
67. Держишься ли ты свободно в большой компании?
- 68.Часто ли ты говоришь, не подумав как следует?
- 69.Возникает ли у тебя чувство неуверенности и беспокоит ли оно тебя?
- 70.Медленно ли ты работаешь?
- 71.Легко ли ты переключаешься с одной работы на другую?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Сплетничаешь ли ты иногда?
74. Молчалив ли ты в кругу друзей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя утешили и поддержали?
76. Охотно ли ты выполняешь много разных дел одновременно?
77. Охотно ли ты делаешь срочную работу?
78. Тянет ли тебя пообщаться с людьми в свободное время?
79. Часто ли у тебя бывает бессонница, если что-то не ладится в работе?
80. Дрожат ли у тебя руки во время ссоры?
81. Долго ли ты мысленно готовишься к тому, чтобы высказать своё мнение?
82. Есть ли среди твоих знакомых люди, которые тебе явно не нравятся?
83. Предпочитаешь ли ты заниматься лёгкой работой?
84. Легко ли тебя обидеть?
85. Начинаешь ли ты обычно первым разговор в компании?

86. Испытываешь ли ты желание больше быть среди людей?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своей учёбы или работы?
89. Всегда ли ты платил бы за провоз багажа, если бы не боялся проверки в транспорте?
90. Держишься ли ты обособленно в компании и на вечеринках?
91. Склонен ли ты преувеличивать неудачи, которые у тебя случаются в работе?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания вслух неожиданно возникшей мысли?
94. Предпочитаешь ли ты работать медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за неполадок в работе?
96. Нравится ли тебе говорить с людьми спокойно и медленно?
97. Часто ли ты волнуешься из-за ошибок в работе?
98. Способен ли ты хорошо выполнять долгую, трудоёмкую работу?
99. Можешь ли ты, не раздумывая, обратиться с просьбой к незнакомому человеку?
100. Часто ли ты чувствуешь себя неуверенно при общении с людьми?
101. Легко ли ты берёшься за выполнение новой, не знакомой тебе работы?
102. Устаёшь ли ты, когда тебе приходится долго говорить?
103. Нравится ли тебе работать неторопливо, без напряжения?
104. Нравится ли тебе разнообразная работа, постоянно требующая сосредоточения и переключения внимания с одного дела на другое?
105. Любишь ли ты подолгу бывать один?

Обработка результатов

Ниже для каждого свойства темперамента указаны соответствующие ему номера вопросов и варианты ответов на них. Если ответ, выбранный вами, совпадает с ключевым, то по этому свойству темперамента вы получаете один балл. Степень развития каждого свойства темперамента оценивается по числу полученных баллов.

Энергичность в работе: "да" в ответах на вопросы:

4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98; "нет" в ответах на вопросы: 27, 83, 103

Энергичность в общении с людьми: "да" в ответах на вопросы: 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; "нет" в ответах на вопросы: 3, 34, 74, 90, 105

Пластичность в работе: "да" в ответах на вопросы: 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 101; "нет" в ответах на вопросы: 54, 59

Пластичность в общении с людьми: "да" в ответах на вопросы: 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; "нет" в ответах на вопросы: 31, 81, 87, 93

Темп в работе: "да" в ответах на вопросы: 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 57; "нет" в ответах на вопросы: 29, 43, 70, 94

Темп в общении с людьми: "да" в ответах на вопросы: 24, 37, 39, 51, 72, 92; "нет" в ответах на вопросы: 5, 10, 16, 56, 96, 102

Эмоциональность в работе: "да" в ответах на вопросы: 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97

Эмоциональность в общении с людьми: "да" в ответах на вопросы: 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100

Контрольные вопросы: "да" в ответах на вопросы: 32, 52, 89; "нет" в ответах на вопросы: 12, 23, 44, 65, 73, 82

Анализ результатов

В каждой шкале темперамента выделены две подшкалы:

предметно-ориентированная и субъективно-ориентированная (или коммуникативная). Они отражают две сферы взаимосвязи человека со средой: предметный мир и общество, то есть деятельность и общение.

Показатель "Эр" – предметная эргичность характеризует уровень потребности человека в освоении предметного мира, жажда деятельности, стремление к умственному и физическому труду, степень вовлеченности в трудовую деятельность.

Показатель "СЭр" – социальная эргичность отражает уровень потребности в социальных контактах, свидетельствует о направленности на освоение социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительности и вовлеченности в социальную деятельность.

Показатель "П" – пластичность. Это показатель степени легкости или, наоборот, трудности переключения с одного предмета на другой, быстроты перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремления к разнообразию форм предметной деятельности.

Показатель "СП" – социальная пластичность помогает выяснять степень легкости или трудности переключения внимания в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ и готовых форм социального контакта.

Показатель "Т" – темп представляет скоростные особенности человека. Он свидетельствует о скорости выполнения отдельных операций, быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

Показатель "СТ" – социальный темп. С его помощью можно установить скоростные характеристики речедвигательных актов в процессе общения.

Показатель "Эм" – эмоциональность. Он предназначен для того, чтобы оценить эмоциональную чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

Показатель "СЭм" – социальная эмоциональность. Вопросы, соответствующие социальной эмоциональности, касаются эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере: чувствительности к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей.

Показатель контроля социальной желательности "К" – это показатель искренности ответов. Совпадающие ответы характеризуют степень искажения отвечающим за информации о себе. Чем больше показатель "К", тем меньше искренности, и, наоборот, чем он меньше, тем более достоверными считаются другие показатели темперамента. Считается, что отвечающий был искренним и честным сам с собой, если "К" не превышает 5.

Уровень каждого из исследуемых свойств темперамента оценивается отдельно. При этом если тот или иной показатель имеет величину в пределах 0-3, то это свидетельствует о низком уровне, если 4-8 – средний, и если 9-12 – высокий.

Хорошее знание студентов о свойствах собственного темперамента помогает им лучше прогнозировать свое поведение, рассчитывать сроки выполнения взятых на

Вначале по ответам на контрольные вопросы определяется, насколько искренни ваши ответы. Если ответы на контрольные вопросы более чем в трёх случаях совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на остальные вопросы вы старались представить себя в более выгодном свете. Если в ваших ответах на ключевые вопросы обнаруживается не более трёх совпадений с теми, которые даны выше, то свойства вашего темперамента по этому вопроснику установить можно.

Считается, что свойство темперамента сильно развито, если по нему получили 9 и более баллов, слабо развито, если получено 4 и менее баллов. При числе баллов от 5 до 8 свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента делается на основании сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующих разным типам темперамента.

Сангвиник — среднеразвитые показатели по всем свойствам темперамента.

Холерик — высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

Флегматик — низкие показатели по всем свойствам темперамента.

Меланхолик — низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях считается, что у человека смешанный тип темперамента.

Отдельно определяется тип темперамента человека, проявляющийся в работе, и тип темперамента, проявляющийся в общении с людьми.

Требования к результатам работы: письменная

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бышева.Е. А. Царегородцева. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В.А. Иванников. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 140 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.3. Темперамент

Практическое занятие 19.

Изучение особенностей собственного характера. Решение психологических задач по теме «Характер»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие – 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Характер» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- характер, понятие, типологии, формирование.

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;
- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о характере. Соотношение темперамента и характера. Типологии характера. Формирование характера. Акцентуации.

Содержание практических заданий:

Задание 1. Изучите особенности собственного характера по методике К. Леонгарда.

Задание 2. Заполните таблицы

Особенности общения и поведения в зависимости от акцентуации характера

Тип акцентуации	Особенности общения и деятельности	Привлекательные черты	Отталкивающие черты	Возможные конфликтные ситуации	Предпочитаемая деятельность

Предпосылки развития акцентуаций характера и возможности их педагогической коррекции

Тип акцентуации	Биологические предпосылки развития (тип темперамента)	Социальные предпосылки развития (особенности семейного воспитания)	Возможности коррекции

Задание 3. Ответьте на вопросы.

1. Были ли неожиданными полученные результаты?
2. Отмечают ли окружающие черты Вашего характера?
3. Мешают ли Вам отдельные акцентуации, если да, то чем именно или в каких ситуациях?
4. Как Ваш характер проявляется в деятельности и общении?
5. Можете ли Вы не показывать окружающим некоторые особенности Вашего характера?
6. Можете ли Вы по поведению других людей сделать заключение о наличии у них определенной акцентуации?
7. Нужно ли (можно ли) сообщать окружающим о том, что у них есть акцентуация характера, чтобы они изменили свое поведение?

Задание 4. Решите психологические задачи:

1. Под темпераментом понимают _____ характеристики психической деятельности.
 - статические,
 - содержательные,
 - динамические,
 - психологические.
2. Низкий уровень психической активности, замедленность движений, быстрая утомляемость, высокая эмоциональная сензитивность, преобладание отрицательных эмоций над положительными свойственно _____
3. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении – это _____
 - темперамент,
 - способности,
 - характер,
 - все ответы верны.
4. Своеобразные заострения характера, называются _____ характера.
5. О наличии способностей к какому-нибудь виду деятельности свидетельствует:
 - высокий темп обучения соответствующей деятельности,
 - энергетическая экономность выполнения данной деятельности,
 - индивидуальное своеобразие выполнения деятельности,
 - все ответы верны.
6. Высшая степень способностей личности к определенной деятельности называется _____
7. Соответствие между типом темпераментом и его проявлением:

1. Эмоции быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но не продолжительная	холерики
2. Люди "веселого нрава"	сангвиники
3. Трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях	флегматики
4. Беспокойны, тревожны, пессимистичны	меланхолики

8. Соответствие между акцентуацией характера и её характерной особенностью:

1. Характерны быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям	1. Астеническая акцентуация
--	-----------------------------

2. Характерны чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других	2. Конформная акцентуация
3. Характерны резкая смена настроения в зависимости от ситуации	3. Лабильная акцентуация

9. Вставьте пропущенные слова в предложениях.

1. В отечественной психологии характер определяется как совокупность ... свойств индивида, в которых выражаются способы его ... и способы
2. От ... зависят особенности характера, определяющие динамику его проявления.
3. Характер не наследуется и не является прирожденным качеством личности, он ... под влиянием условий жизни, в процессе воспитания и активного ... с окружающим миром.
4. На формирование характера особенно влияет
5. Черты ... отражают то, ... действует человек, а черты личности - то, ... он действует.
6. Характер имеет различную степень выраженности: ... характеры, ... характеры и ... характеры.
7. ... - это своеобразные заострения характера, которые подразделяются на ... и
8. И. П. Павлов назвал характер ... , а темперамент -

10. Прокомментируйте приведенные высказывания. Укажите наиболее верные, с вашей точки зрения, и неправильные.

1. Характер - это такое совокупное психическое свойство человека, которое и наследуется, и формируется в процессе его жизнедеятельности.
2. Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.
3. В характере проявляются и отношения личности, и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.
4. Характер - это сложившийся и укрепившийся в результате жизненных воздействий и воспитания типичный для личности стиль социального поведения.
5. Единство мотивов и воли есть то, что образует характер человека.
6. Характер - это программа типичного поведения в типичных обстоятельствах.
7. Так как поведение относительным образом определяется характером человека, то при изменениях характера оно остается неизменным.
8. В характере его индивидуальное своеобразие, порожаемое неповторимыми ситуациями социализации, вступает в противоречие с социально-типическим.
9. С характером рождаются, а личностью становятся.
10. Характер - совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении.
11. В «типах характеров» проявляется типичность, закономерность сочетаний определенных черт характера с определенными чертами личности, так что можно говорить о «личностно-характерологических типах».
12. С развитием личности человек начинает действовать всё более нормативно: личность в своем развитии «снимает» характер.

Требования к результатам работы: письменная

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное об-

разование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).

2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО — Москва: Издательский центр «Академия», 2021. — 496 с.

3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева.Е. А. Царегородцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2020. — 208 с.

Раздел 3. Личность. Индивидуальные особенности личности

Тема 3.5. Способности

Практическое занятие 20.

Решение психологических задач по теме «Способности»

Объем учебного времени, отведенный на практическое занятие — 2 часа.

Цель практического занятия:

- изучить тему «Способности» на практике.

Требования к знаниям, умениям:

знать:

- способности, виды и развитие.

уметь:

- анализировать и систематизировать необходимую информацию;
- освоить навыки эмоциональной регуляции

Необходимое оборудование и материалы: учебная аудитория, учебная психологическая литература, бланки.

Требования по теоретической готовности студентов к выполнению практических занятий:

Понятие о способностях. Задатки и способности. Врожденное и приобретенное. Виды способностей. Развитие способностей.

Содержание практических заданий:

Задача 1. Приведите примеры конкретных ситуаций, в которых актуализируются способности (по разным классификациям).

Задача 2. Выберите из предложенных ситуаций те, в которых могут проявляться способности:

- 1) Учитель легко может найти индивидуальный подход к ученикам.
- 2) Бухгалтер долго не может освоить новую систему тарифных ставок.
- 3) Ученик легко осваивает компьютер.
- 4) Врач не может поставить правильный диагноз после первичного осмотра.
- 5) Сотрудник заинтересован в быстром получении результата.
- 6) Девочка с легкостью выполняет сложные танцевальные движения.
- 7) Студент при выполнении дипломной работы проявляет творческий подход.
- 8) Продавец часто раздражается при общении с покупателями.
- 9) Сотрудник хорошо выполняет срочные задания, если руководитель обещает ему за это вознаграждение.
- 10) В результате длительных музыкальных занятий, у ученика сформировался хороший звуковысотный слух.
- 11) Девочка рано начала читать и уже в 5 лет она читала серьезные художественные произведения.
- 12) Учитель истории при объяснении новой темы пользуется только материалом учебника.
- 13) Ученик всегда первым из класса находит способ решения задач по химии.
- 14) Ребенок без удовольствия посещает музыкальную школу и подолгу разучивает каждое произведение.
- 15) Художник создает картину, придумав совершенно новую технику.

Задача 3. Для каких профессий необходимы следующие виды способностей:

- 1) мнемические;

- 2) интеллектуальные;
- 3) коммуникативные;
- 4) художественные;
- 5) психомоторные;
- 6) эмпатийные;
- 7) творческие;
- 8) вокальные;
- 9) сенсорно-перцептивные (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые);
- 10) организаторские;
- 11) учебные;
- 12) речевые.

Задача 4. Человек, имеющий феноменальную математическую одаренность, никогда не учился математике. Насколько успешно он будет выполнять функции специалиста в этой области?

Задача 5. Аспирантка посещала лекции всех преподавателей, с утра до вечера просиживала в библиотеке, успешно сдала экзамены по всем дисциплинам. Ее диссертация отражала точки зрения на проблему почти всех исследователей. Однако ей так и не удалось внятно сформулировать мысль о том, что в проблеме остается невыясненным. Какие психологические особенности аспирантки проявились в данной ситуации?

Задача 6. Приведите примеры различных видов компенсаций отсутствующих способностей, исходя из известных типов компенсаций:

- 1) недостаток способностей компенсируется приобретаемыми знаниями и умениями;
- 2) недостаточно выраженные способности компенсируются за счет формирования типического стиля деятельности;
- 3) недостаточное развитие одной способности компенсируется другой, более развитой и не связанной с первой способностью;
- 4) недостаточно выраженная одна способность компенсируется другой, сильно выраженной способностью, находящейся с ней в компенсаторных отношениях

Задача 7. Восемнадцатилетний юноша в минуты размышлений о своем призвании, выборе профессии сокрушается из-за отсутствия у себя каких-либо способностей. Что можно порекомендовать ему, чтобы восстановить его веру в собственные силы?

Задача 8. Разработайте психологические рекомендации по формированию способностей к различным видам деятельности (по усмотрению).

Требования к результатам работы: письменная

Формы контроля: индивидуальная.

Список рекомендуемой литературы:

1. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Макарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 185 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00903-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490034> (дата обращения: 12.08.2022).
2. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: учебник для учреждений СПО – Москва: Издательский центр «Академия», 2021. – 496 с.
3. Бухарова, И. С. Психология. Практикум: учебное пособие для среднего профессионального образования [Текст] / И. С. Бухарова, М. В. Бывшева.Е. А. Царегородцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 208 с.

Лист внесения изменений к методическим рекомендациям по практическим занятиям

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись	Номер и дата распорядительного документа о принятии изменений