



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.15 Общий психологический практикум**

(шифр и наименование дисциплины (модуля))

**37.03.01 Психология**

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) \_\_\_\_\_ **Психология** \_\_\_\_\_  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника \_\_\_\_\_ **Бакалавр** \_\_\_\_\_  
(наименование квалификации)

Форма обучения \_\_\_\_\_ **Очная, заочная** \_\_\_\_\_  
(очная, заочная)

Воронеж 2017

Учебно-методический комплекс дисциплины (модуля) утвержден на заседании кафедры психологии

Протокол от « 21 » июня 20 17 г. № 10

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

Л.В. Абдалина  
(инициалы, фамилия)

Разработчики:

Ст. преподаватель  
(занимаемая должность)

  
(подпись)

Н.А. Клевцова  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

**Содержание**

№ пп	Наименование раздела	Стр.
1.	Практические и интерактивные занятия по дисциплине (модулю)	4
1.1.	Практических занятий по дисциплине (модулю)	4
1.2.	Интерактивные занятия по дисциплине (модулю)	14
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины (модуля)	30
2.1.	Методические рекомендации преподавательскому составу	30
2.1.1.	Методические рекомендации по проведению учебных занятий	30
2.1.2.	Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий	31
2.1.3.	Методические рекомендации по контролю успеваемости	34
2.1.3.1.	Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины	34
2.1.3.2.	Промежуточная аттестация (итоговый контроль) уровня усвоения содержания дисциплины	35
2.1.3.3.	Критерии оценки учебных достижений обучающихся	35
2.2.	Методические указания обучающимся	37

## **1. Практические и интерактивные занятия по дисциплине (модулю)**

### 1.1. Практические занятия по дисциплине (модулю)

#### **Очная /заочная форма обучения**

##### **Тема 1. Основные методы психологического исследования (4/1 ч.)**

Анкетирование, беседа, биографический метод, генетический метод, интервью, интроспекция, лонгитюдное исследование, метод близнецов, моделирование, наблюдение, проективные методы, социометрия, тестирование, шкалирование, эксперимент.

Вопросы:

1. Метод анкетирования, метод беседы, автобиографический метод, генетический метод.
2. Метод интервью, метод интроспекции, лонгитюдное исследование.
3. Метод близнецов, моделирования, наблюдения. шкалирования.
4. Проективные психологические методы.
5. Метод социометрического исследования и психологического эксперимента.

##### **Тема 2. Общие принципы проведения психологического обследования (4/1 ч.)**

Процедура психологического обследования: изучение практического требования (запроса), формулировка психологической проблемы, выдвижение гипотез, выбор метода исследования, формулировка психологического диагноза, прогнозирование, разработка рекомендаций. Установление психологического контакта с испытуемым: позиция экспериментатора, установление доброжелательных отношений. Предоставление информации о результатах исследования: подача информации в зависимости от логики запроса, доступность, новизна, принцип «не навреди», обратная связь. В ходе занятия разбираются примеры из практики. Обучающимся предлагается найти выход из сложных ситуаций, заданных преподавателем, используется ролевая игра, в которой обучающиеся исполняют роли психолога, клиента, наблюдателя, заказчика, ее цель привить обучающимся практические навыки работы с клиентом.

Вопросы:

1. Правила проведения диагностического исследования.
2. Правила обработки данных исследования.
3. Правила написания отчета по результатам исследования.

##### **Тема 3. Этический стандарт практического психолога (6/1 ч.)**

Разбираются основные положения этического стандарта: обязанности и права психолога, организация деятельности психолога, содержание принципов и правил работы психолога: ненанесение ущерба,

компетентности, беспристрастности, конфиденциальности, осведомленного согласия. В ходе занятия разбираются примеры из практики. Обучающимся предлагается найти выход из сложных ситуаций, заданных преподавателем.

Вопросы:

1. Основные положения этического стандарта.
2. Обязанности и права психолога.
3. Организация деятельности психолога.
4. Содержание принципов и правил работы психолога.

#### **Тема 4. Приемы измерений и статистические способы обработки их результатов в психологическом исследовании (6/1 ч.)**

Типы измерительных шкал: шкалы наименований или номинативные шкалы, шкалы порядка или ординальные шкалы, шкалы интервалов, шкалы отношений; обработка результатов экспериментального исследования: представление результатов распределения дискретных признаков, представление результатов непрерывных признаков, группировка первичных результатов, меры центральной тенденции, меры изменчивости, меры взаимосвязи. В ходе занятия разбираются примеры из практики.

Вопросы:

1. Типы измерительных шкал.
2. Шкалы наименований или номинативные шкалы.
3. Шкалы порядка или ординальные шкалы.
4. Шкалы интервалов.
5. Шкалы отношений.
6. Обработка результатов экспериментального исследования.
7. Представление результатов распределения дискретных признаков.
8. Представление результатов непрерывных признаков.
9. Группировка первичных результатов.
10. Меры центральной тенденции, меры изменчивости, меры взаимосвязи.

#### **Тема 5. Классификация психодиагностических методик (6/1 ч.)**

Типы диагностических методик, методики высокого уровня формализации, малоформализованные методики. Обучающимся самостоятельно находят примеры методик различных типов, зачитывают свои сообщения по данной теме.

Вопросы:

1. Типы диагностических методик.
2. Методики высокого уровня формализации.
3. Малоформализованные методики.

#### **Тема 6. Требования к построению и проверке методик (4/1 ч.)**

Стандартизация, надежность, валидность. Конспектирование глав 1, 2 из монографии Анастаси А. Психологическое тестирование. Представление докладов с последующим их обсуждением.

Вопросы:

1. Основы психологической диагностики.
2. Требования к методам психологической диагностики.
3. Понятие стандартизации.
4. Понятие надежности.
5. Понятие валидности.
6. Представления о норме и патологии как основе постановки психологического диагноза.

**Тема 7. Психологическое тестирование (4/1 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде психодиагностических игр)**

История, сущность и особенности метода тестов, основные характеристики качества измерения, виды психодиагностических тестов. Построение первичной формы теста. Первичный анализ тестовых заданий. Проверка надежности теста. Стандартизация теста. Для проведения со обучающимся предлагаются следующие тесты (по выбору): ММРІ – минимульт, шкала тревожности Спилберга-Ханина, ДДО, ШТУР, тест механической понятливости Беннета и т.д.

Вопросы:

1. История, сущность и особенности метода тестов.
2. Основные характеристики качества измерения.
3. Виды психодиагностических тестов.
3. Построение первичной формы теста.
4. Первичный анализ тестовых заданий.
4. Проверка надежности теста.
5. Стандартизация теста.

**Тема 8. Наблюдение (2/0,5 ч.)**

Наблюдение как метод психологии, классификация наблюдений, типичные ошибки в психологическом наблюдении, отличия научного наблюдения от житейского, положительные и отрицательные черты наблюдения как метода, виды наблюдений. Разбор практических ситуаций. По выбору: схема наблюдения Бейлза, схема наблюдения Залужного и т.д.

Вопросы:

1. Наблюдение – как метод психологии.
2. Классификация наблюдений.
3. Типичные ошибки в психологическом наблюдении.
4. Отличия научного наблюдения от житейского,
5. Положительные и отрицательные черты наблюдения как метода.
6. Виды наблюдений.

**Тема 9. Интервьюирование (2/0,5 ч.)**

Интервьюирование как разновидность метода опроса, особенности организации интервью, виды интервью. По выбору: отношение к школе

(разработано Т. Нежной). Разработка собственного варианта интервью на свободную тему (не менее двух вариантов), и т.д.

Вопросы:

1. Интервьюирование как разновидность метода опроса.
2. Особенности организации интервью.
3. Виды интервью.

### **Тема 10. Анкетирование (2/0,5 ч.)**

Общая характеристика метода, виды вопросов в анкете, основные правила составления анкет: наглядность, кривая нормального распределения, шрифт, принцип комикса, информативность. Подытоживает блок создание обучающимся собственного варианта анкеты с не менее чем трехкратной апробацией.

Вопросы:

1. Общая характеристика метода.
2. Основные правила составления анкет.
3. Виды вопросов в анкете.

**Тема 11. Проективные методики (2/0,5 ч.)** Общая характеристика проективных методов обследования, основные разновидности проективных методик. По выбору: рисунок несуществующего животного, ДДЧ, незавершенные предложения Сакса/Леви и т.д.

Вопросы:

1. Общая характеристика проективных методов обследования.
2. Основные разновидности проективных методик.

### **Тема 12. Процедура и основные характеристики психологического эксперимента (2/0,5 ч.)**

Организация и проведение экспериментального исследования, идеальный и реальный эксперимент, экспериментальная выборка, экспериментальные переменные и способы их контроля, определение внешней переменной. По выбору: ассоциативный эксперимент, формирующий эксперимент и т.д. (результаты проведенного обучающимися эксперимента обсуждаются в группе).

Вопросы:

1. Организация и проведение экспериментального исследования.
2. Идеальный и реальный эксперимент.
3. Экспериментальная выборка.
4. Экспериментальные переменные и способы их контроля.
5. Определение внешней переменной.

### **Тема 13. Социометрия (2/0,5 ч.)**

Тема изучается самостоятельно, обучающиеся должны предоставить выводы по результатам проведенной социометрии в выбранной ими для исследования группе. Групповое обсуждение достоинств и недостатков

данного метода, а также обсуждение результатов проведенных обучающимися исследований.

Вопросы:

1. Общая характеристика метода.
2. Варианты социометрического исследования.
3. Способы предоставления обратной связи по результатам диагностики.

#### **Тема 14. Контент-анализ (2/0,5 ч.)**

Контент-анализ как разновидность метода продуктов деятельности, содержание основных процедур контент-анализа. Разбор реальных ситуаций, методика Б. Форера «Незаконченные предложения», анализ отрывков из произведений классиков.

Вопросы:

1. Контент-анализ как разновидность метода продуктов деятельности.
2. Содержание основных процедур контент-анализа.
3. Разбор реальных ситуаций, методика Б. Форера «Незаконченные предложения», анализ отрывков из произведений классиков.

#### **Тема 15. Корреляционный анализ (2/0,5 ч.)**

Корреляционный анализ как средство получения информации, особенности процедур линейной и ранговой корреляции. Повыбору: методика Дембо-Рубинштейна и т.д.

Вопросы:

1. Корреляционный анализ как средство получения информации.
2. Особенности процедур линейной и ранговой корреляции.

#### **Тема 16. Экспертное оценивание (2/0,5 ч.)**

Сущность и специфические особенности экспертного оценивания, причины нарушения достоверности результатов экспертизы (на примере дидактического оценивания). Разбор практических ситуаций, экспертная оценка качеств личности руководителя и характеристик способов управления (Методика Ю.П. Платонова). Методики по выбору.

Вопросы:

1. Сущность и специфические особенности экспертного оценивания.
2. Причины нарушения достоверности результатов экспертизы (на примере дидактического оценивания).
3. Разбор практических ситуаций, экспертная оценка качеств личности руководителя и характеристик способов управления (Методика Ю.П. Платонова).

#### **Тема 17. Объединение психодиагностических методик в блоки (2/0,5 ч.)**

Комплексное использование стандартизованных и полустандартизованных методик дает возможность составить более или



менее точное описание исследуемого качества. Обучающиеся в ходе занятия должны составить собственный план исследования того или иного качества, опробовать его друг на друге. Затем необходимо объединить несколько методик в единый блок, опробовать блок друг на друге и написать заключение по результатам работы.

Вопросы:

1. Комплексное использование стандартизованных и полустандартизованных методик.
2. Составление точного описания исследуемого качества.

**Тема 18. Ощущения. Исследование ощущений психофизическими методами (2/0,5 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде лабораторной работы)**

Методы определения абсолютных порогов чувствительности, обработка экспериментальных данных, методы определения разностных порогов чувствительности. По выбору: определение границ полей зрения и функциональной асимметрии глаз (с помощью периметра Ферстера), исследование динамики абсолютных порогов чувствительности в условиях темновой адаптации (с помощью адаптометра), определение абсолютных порогов слуховой чувствительности (с помощью аудиометра), определение зрительных пространственных порогов различения и т.д.

Вопросы:

1. Исследование абсолютного и дифференциального порогов зрительной и слуховой чувствительности.
2. Исследование кожной чувствительности.

**Тема 19. Исследование восприятия (2/0,5 ч.)**

Особенности восприятия при пассивном и активном осязании, исследование идентификации многомерных и одномерных зрительных стимулов. Измерение объема восприятия. Геометрические иллюзии зрительного восприятия (иллюзия Мюллер-Лайера). Иллюзии установки и т.д.

Вопросы:

1. Особенности восприятия при пассивном и активном осязании.
2. Исследование идентификации многомерных и одномерных зрительных стимулов.
3. Измерение объема восприятия. Геометрические иллюзии зрительного восприятия (иллюзия Мюллер-Лайера). Иллюзии установки.
4. Изучение объема зрительного восприятия в зависимости от степени осмысленности материала.
5. Особенности построения зрительного образа на основе вербального описания.

**Тема 20. Исследование представлений и воображения (2/0,5 ч.)**

Оценка яркости-четкости представлений (по методу саморанжирования). Измерение психологического возраста и т.д.

Вопросы:

1. Исследование творческого мышления и воображения. Тест Торранса и его модификации.

2. Методы развития воображения.

3. Измерение психологического возраста.

### **Тема 21. Исследование памяти (2/0,5 ч.)**

Исследование произвольного запоминания и условий его продуктивности. Измерение объема кратковременной памяти. Исследование динамики процесса заучивания. Исследование непосредственного и опосредованного запоминания и т.д.

Вопросы:

1. Измерение объема кратковременной памяти (по методу Джекобса).

2. Исследование кратковременной памяти на вербальном, образном, предметном материале. Изучение кратковременной зрительной памяти.

3. Исследование оперативной памяти.

4. Исследование произвольного запоминания. Произвольная память (эффективность и точность запоминания).

5. Исследование смысловой и механической памяти. Сравнение непосредственного и опосредованного запоминания методом пиктограмм. Измерение объема кратковременной памяти методом определения отсутствующего элемента на цифровом и буквенном материале.

6. Диагностика нарушения памяти.

### **Тема 22. Исследование внимания (2/0,5 ч.)**

Исследование характеристик избирательного внимания методом корректурной пробы. Исследование переключаемости внимания (с помощью таблиц Шульте в модификации Марищука – Сысоева) и т.д.

Вопросы:

1. Корректурная проба и ее варианты.

2. Красно-черная таблица и ее модификации.

3. Методика Мюнстерберга.

4. Таблица Крепелина.

5. Исследование отдельных свойств внимания: объем, распределение, концентрация, переключение.

6. Методы диагностики нарушения внимания.

### **Тема 23. Экспериментально-психологические методы исследования мышления и речи (2/0,5 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде занятия, расширяющего словарный запас)**

Исследование влияния прошлого опыта на способ решения задач (методика Лачинса). Определение лабильности-ригидности мыслительных процессов (словесный лабиринт). Изучение особенностей наглядно-действенного мышления (сложение фигур). Изучение особенностей

наглядно-образного мышления (методика двойной стимуляции, пиктограмма и т.д.). Понятийное мышление (сравнение понятий, исключение лишнего, логика связей и т.д.). исследование процедуры рассуждения. Исследование индивидуально-психологических особенностей мышления (методики «Отгадывание загадок», «Понимание пословиц» и т.д.). Изучение особенностей группового мышления. Прямой ассоциативный тест. Аудирование речи, построение индивидуального профиля слушателя. Оценка свойств говорящего. Психографологические особенности письменной речи и т.д.

Вопросы:

1. Анализ отношений понятий. Образование понятий. Сравнение понятий. Исключение слов.
2. Тест общих способностей Г. Айзенка.
3. Тест вербальных способностей Г. Айзенка. Тест вычислительных способностей Г. Айзенка. Тест визуально-пространственных способностей Г. Айзенка.
4. Исследование структуры интеллекта. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Школьный тест умственного развития.
5. Исследование невербального мышления. Культурно-свободный тест интеллекта Р. Кеттелла. Матрицы Равенна.
6. Исследование интеллектуальной лабильности.
7. Определение лабильности – ригидности мыслительных процессов с помощью методики «Словесный лабиринт».
8. Исследование потребности - мотивационной сферы. Диагностика направленности личности. Изучение ценностных ориентаций.
9. Диагностика социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере. Исследование уровня субъективного контроля.

**Тема 24. Эмоции (2/0,5 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде психологической игры)**

Изучение экспрессивного компонента эмоции методом наблюдения эмоциональной экспрессии. Самооценка эмоционального состояния. Распознавание эмоций по выражению лица.

Вопросы:

1. Личностные и ситуативные факторы эмоциональных состояний. Шкала дифференциальных эмоций.
2. Исследование доминирующих эмоциональных состояний. Эмоциональная направленность.
3. Исследование тревожности. Тест Дж. Тейлор. Изучение ситуативной и личностной тревожности. Тест Ч. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.
4. Изучение фрустрации. Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга.
5. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко. Диагностика эмпатии.
6. Тест агрессивности А. Ассингера.

**Тема 25. Диагностика отдельных свойств и состояний. Профиль личности (6/0,5 ч.)**

Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма (опросник Айзенка). Исследование тревожности. Диагностика эмпатии. Оценка уровня притязаний. Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности. Исследование личности с помощью модифицированной формы *B* опросника FPI. Исследование личности биографическим методом. Компьютерная психодиагностика. Статистическая обработка накопленных данных психодиагностики.

Вопросы:

1. Методы диагностики нарушения мотивационно-волевой сферы
2. Исследование уровня субъективного контроля.
3. Исследование мотивации к успеху. Исследование мотивации к избеганию неудач.
2. Исследование готовности к риску.
4. Диагностика мотивации к учебной деятельности.
5. Диагностика мотивации к профессиональной деятельности.
6. Методы диагностики нарушения мотивационно-волевой сферы.
7. Личностный опросник Г. Айзенка (EPI).
8. Личностный опросник Г. Шмишека.
9. Фрайбургский опросник.
10. Методика определения типа характера по К.Г. Юнгу.
11. Опросник мини-мульти (ММРП).
12. Методика определений акцентуаций характера К. Леонгарда.
13. Методика диагностики темперамента Я. Стреляу.
14. Методика определения психологической характеристики темперамента.
15. Методика многофакторного исследования личности Р. Кэттелла

**Тема 26. Психолого-педагогическая диагностика: развитие интеллектуальных функций. Профориентированность (6/4 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде психологической деловой игры)**

Оценка внимания младшего школьника. Оценка кратковременной памяти младшего школьника. Оценка мышления младшего школьника. Оценка умения читать вслух у детей младшего и среднего школьного возраста. Самооценка умения читать «про себя». Оценка умений письменной речи у школьников средних и старших классов. Определение профессиональной направленности личности. Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации. Профессиональная мотивация учащегося. Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности. Подготовка первичной профконсультации. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей в процессе первичной профконсультации.

Вопросы:

1. Оценка внимания младшего школьника. Оценка кратковременной памяти младшего школьника.

2. Оценка мышления младшего школьника. Оценка умения читать вслух у детей младшего и среднего школьного возраста. Самооценка умения читать «про себя».

3. Оценка умений письменной речи у школьников средних и старших классов.

4. Определение профессиональной направленности личности. Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации.

5. Профессиональная мотивация учащегося. Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности.

### **Тема 27. Социально психологическая диагностика (12/4 ч.)**

Диагностика социально-психологического климата группы. Методика изучения привлекательности работы как одного из показателей социально-психологического климата. Анализ структуры и качества рабочих отношений в организации. Экспертная оценка психологических характеристик личности руководителя. Проектирование деловых игр.

Вопросы:

1. Диагностика социально-психологического климата группы.

2. Методика изучения привлекательности работы как одного из показателей социально-психологического климата.

3. Анализ структуры и качества рабочих отношений в организации.

4. Экспертная оценка психологических характеристик личности руководителя.

5. Проектирование деловых игр.

### **Тема 28. Активные методы психологии: консультирование, психотренинг, аутогенная тренировка, психотерапия, коррекция (18/4 ч.) (Тема изучается в интерактивной форме, в виде занятия аутогенной тренировкой)**

Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре. Использование теста Лири в практической работе психолога службы знакомств. Ведение беседы в проблемной ситуации психологического консультирования (ролевая игра). Анализ трудных ситуаций общения в малой группе в процессе психологической подготовки. Тренировка техники чтения. Метод аутогенной тренировки. Анализ РДВ. Выявление жизненных сценариев. Генограмма. Психогимнастика и другие активные методы по выбору.

Вопросы:

1. Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре.

2. Использование теста Лири в практической работе психолога службы знакомств.

3. Ведение беседы в проблемной ситуации психологического консультирования (ролевая игра).

4. Анализ трудных ситуаций общения в малой группе в процессе психологической подготовки.

5. Тренировка техники чтения. Метод аутогенной тренировки. Анализ РДВ. Выявление жизненных сценариев. Генограмма. Психогимнастика и другие активные методы по выбору.

## 1.2. Интерактивные занятия по дисциплине (модулю)

### Тема 7. Психологическое тестирование

#### Психодиагностические игры

##### Тест «Вот же это слово»

Цель теста: помочь разобраться с внутренними переживаниями.

Основная идея теста: найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека.

Ключевое слово: это лишь тот конец нити, за который надо схватиться чтобы распутать клубок проблем.

Настоящая методика предназначена исключительно для само тестирования. Диагностическая ценность для профессиональной психодиагностики ничтожна. В первую очередь из-за того, что ситуация психодиагностики в силу социальной желательности пишущихся слов нарушает свободное течение ассоциаций.

К тому же весьма желательно, чтобы тестирование проходило в спокойной обстановке. Лучше в одиночестве.

Возрастная категория: от 14 лет.

Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло – то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении ВСЕГО теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось.

По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное – чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова.

У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру.

Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером.

### Обработка результатов

То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать минут столько-то, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи.

Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста.

#### **Упражнение «Диагностика отношений к своей деятельности»**

Цель: формулирование личных проблем, оценка выборов своей деятельности.

Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось делать чаще в вашей жизни.

Укажите 3 вещи, которые вам бы хотелось перестать делать.

Объясните, почему не делаете первые 3 и делаете последние 3.

#### **Упражнение «Волшебная чайная»**

Выбирается водящий, который выходит из комнаты.

Ведущий. Все вы – кондитерские изделия. Сейчас подумайте буквально минуту, кем вы являетесь (изделия не должны повторяться) и по кругу назовите себя. Просто наименование. А остальные запоминают. Сейчас к нам придет покупатель.

Заходит водящий, ему объясняют, куда он попал, и предлагают набор кондитерских изделий. После того как он выбрал, дается следующая инструкция: «Но наши кондитерские изделия непростые. Чтобы попробовать их, нужно угадать, кто за каждым из них скрывается. Вы можете задавать вопросы любому присутствующему здесь: какое это кондитерское изделие, какая у него начинка, упаковка и т.п. Те, кто отвечает на вопрос, описывают кондитерское изделие, не забывая, кто стоит за ним. Надо описать это изделие так, как если бы этот человек действительно им был».

#### **Методика «Близнец издалека»**

Предназначение. Эта методика предназначена для предварительного знакомства с ценностно-смысловой сферой личности, выявления ведущих ценностных ориентаций в жизни человека. Методика не требует много времени для проведения и обработки. Вся обработка состоит лишь из качественного анализа ответов испытуемого. Методика хорошо подходит для составления психологического портрета испытуемого.

Психолог предлагает испытуемому представить существование брата-близнеца, о котором раньше он ничего не знал. Предлагается ответить на вопрос о том, какие обстоятельства жизни брата-близнеца могут вызвать зависть, и максимально детально записать эти обстоятельства.

Данная вымышленная, но вполне понятная для испытуемого ситуация побуждает его к раскрытию основных жизненных ценностей. К раскрытию в таком качестве, в котором они есть.

Методика носит проективный характер, но её предназначение может быть вполне понятным испытуемому. Поэтому её не следует применять в целях профотбора и других подобных. Методику можно применять и в ходе психологических консультаций, и в качестве одной из процедур психологического тренинга.

Оцениваемые качества. Ценности.

Возрастная категория: от 15 лет и выше.

Инструкция:

Перед испытуемым кладётся чистый лист бумаги. При необходимости лист помечается фамилией испытуемого или какими-то иными идентификационными метками. Проговаривается инструкция (приведена ниже). Очень желательно не ограничивать испытуемого во времени. Если позволяет время и место, то сразу после получения от испытуемого листка психолог просматривает его и задаёт уточняющие вопросы. Это делается в том случае, если испытуемый написал непонятно, слишком кратко или ограничился общими словами.

Задания

Инструкция для мужчин:

Представьте, что Вы узнали о существовании своего брата-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь он живёт далеко, но вот приехал к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали брату.

Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни брата?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваш брат-близнец, во что он одет, какая причёска и т.д. Представьте как и что он говорит, его индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Инструкция для женщин:

Представьте, что Вы узнали о существовании своей сестры-близнеца. Вас разлучили ещё в младенчестве. Теперь она живёт далеко, но вот приехала к Вам в гости. Вы разговорились, много узнали друг о друге. В чём-то Вы позавидовали сестре.



Вопрос. Что могло вызвать у Вас эту зависть, какие обстоятельства жизни сестры?

Смело пишите всё, что приходит в голову. Если Вы представите эту сцену во всех деталях, то Вам будет легче ответить на этот вопрос. Попробуйте представить как выглядит Ваша сестра-близнец, во что она одета, какая причёска и т.д. Представьте как и что она говорит, её индивидуальные манеры поведения. Представьте и то, как Вы завидуете и – может быть – как Вы злитесь.

Выпишите на лист бумаги всё то, что могло бы вызвать зависть. Старайтесь писать конкретно, не ограничиваясь общими фразами вроде «Успех в жизни» или «Счастье в личной жизни».

Обработка результатов:

Производится лишь качественный анализ ответов испытуемого, исходя из целей психодиагностики. Если объём написанных испытуемым обстоятельств достаточно велик, то их можно попробовать обобщить, сокращая количество позиций. Например, если испытуемый указывает «хороший автомобиль» и «собственная яхта», то можно свести в пункт «материальное благополучие».

**Упражнение «На какой я ступеньке?»**

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

**Тема 18. Ощущения. Исследование ощущений психофизическими методами**

### **Определение особенностей восприятия формы при пассивном и активном осязании**

Цель – проследить и объективно зафиксировать процесс формирования осязательного образа при пассивном и активном осязании объекта.

Задачи:

1. Зафиксировать особенности формирования осязательного образа фигуры при пассивном осязании.
2. Зафиксировать особенности формирования осязательного образа фигуры при активном осязании.
3. Зафиксировать особенности формирования осязательного образа фигур различной формы.

#### 4. Выявить доминирующую руку при бимануальном осязании.

Теоретическое обоснование.

Термин «осязание» обычно употребляют в двух разных значениях. С одной стороны, – для обозначения кожной чувствительности, и тогда рассматривают ее виды: температурную, болевую, тактильную чувствительность, строение кожных рецепторов, пороги их чувствительности и т. п.

С другой стороны, под осязанием понимают гаптическую чувствительность, которая включает два компонента: тактильный и кинестетический. Гаптическая чувствительность проявляется в процессе ощупывания, и ее органом является рука. В результате активного ощупывания формируется осязательный образ предмета. Если предмет покоится на руке, то имеется лишь пассивное осязание. И только если испытуемый активно ощупывает предмет (что соответствует реальным условиям восприятия), можно говорить об активном осязании.

В процессе активного ощупывания предметов двумя руками (в этом случае говорят о бимануальном осязании) можно экспериментально вычленить различные виды ощупывающих движений: макродвижения руки, а также микро- и макродвижения пальцев. Оба вида движений на разных этапах формирования осязательного образа выполняют как познавательные, так и контролирующие функции.

Оборудование: экспериментальный материал состоит из набора плоских пронумерованных геометрических фигур, изготовленных из жесткого картона. Фигуры отличаются друг от друга сложностью контура (3 – выпуклые, 3 – вогнутые). Для фиксации результатов эксперимента в виде зарисовок предъявляемых стимулов–фигур каждый испытуемый должен иметь лист бумаги.

Ход работы.

Для сравнения точности пассивного и активного осязания в данном эксперименте предусмотрено проведение пяти опытов.

Опыт № 1. Пассивное осязание неподвижной фигуры–стимула.

Экспериментатор кладет фигуру на неподвижную ладонь испытуемого. При этом экспериментатору запрещается нажимать на фигуру, а испытуемому производить перемещение ее на ладони и ощупывать с помощью другой руки. По сигналу испытуемого экспериментатор убирает фигуру, после чего испытуемый приступает к зарисовке воспринятой фигуры.

Опыт № 2. Пассивное осязание при движении фигуры–стимула.

Экспериментатор плавно обводит контуром фигуры по неподвижному указательному пальцу правой руки испытуемого. После одного обведения контуром фигуры испытуемый приступает к зарисовке ее формы.

Опыт № 3. Редуцированное (искусственное) активное осязание.

Испытуемый сам последовательно (без возвратов) обводит контур фигуры–стимула пальцем правой руки. При этом ему разрешается 3–4-кратное обведение контура каждой фигуры. Экспериментатор во время

опыта придерживает фигуру таким образом, чтобы в процессе обведения она оставалась неподвижной.

Опыт № 4. Активное осязание.

Испытуемый сам ощупывает одной рукой предъявленную фигуру. Время ощупывания не ограничено. После ощупывания фигуры испытуемый делает ее зарисовку.

Опыт № 5. Бимануальное осязание.

Экспериментатор предъявляет испытуемому фигуру, предлагая как можно точнее определить ее форму с помощью осязания – активного ощупывания двумя руками. Испытуемого просят в процессе ощупывания производить самонаблюдение с целью подробного анализа функций движения пальцев каждой из рук, а также функций правой и левой рук. Кроме словесного отчета о характере движений испытуемый делает зарисовки фигур.

Общие требования ко всем опытам:

- 1) каждая фигура предъявляется испытуемому на опознание по 2 раза;
- 2) испытуемый не должен видеть фигуры до опыта;
- 3) при проведении эксперимента глаза испытуемого закрыты.

Результаты фиксируются в таблицу.

Обработка результатов.

Для обработки результатов рисунки испытуемого группируют соответственно номеру опыта и форме тест-объекта.

Опыты № 1-4:

Качество рисунков оценивают по 3-балльной шкале:

3 – рисунок в точности соответствует форме тест-объекта;  
2 – в рисунке искажены длины отдельных сторон и углы (также могут быть пропущены один или несколько элементов фигуры – оригинала, но в целом должно присутствовать сходство с ним);

1 – сходство между рисунком и фигурой-оригиналом полностью отсутствует.

Полученные балльные оценки для каждой фигуры в опытах заносят в таблицу и рассчитывают средний балл для каждого опыта и для каждой формы фигуры.

Опыт № 5.

Обработка его результатов заключается в составлении экспериментатором письменного заключения об особенностях бимануального осязания. При этом предлагается обратить внимание на следующие особенности функции рук и пальцев:

разную активность правой и левой рук;

разную функциональную роль пальцев (роль указательного, среднего, безымянного и мизинца правой руки);

симультанную работу пальцев (насколько быстро осуществляется опознание объекта).

При анализе полученных результатов необходимо обратить особое внимание на описание особенностей бимануального осязания (с учетом

самоанализа испытуемого). При этом требуется сравнить активность правой и левой рук при опознании объектов с результатами выявления доминирующей руки в предыдущих лабораторных работах (при несовпадении – сделать предположение о его причинах). Кроме того, опираясь на полученные балльные оценки, необходимо выявить вид осязания и вид фигур, наиболее точно воспринятые испытуемым.

Контрольные вопросы:

1. Каковы особенности восприятия формы при пассивном осязании?
2. В чем состоит специфика восприятия формы при активном восприятии?
3. Каковы функции движения пальцев в процессе активного осязания?
4. Какова роль осязания в практической деятельности людей?

## **Тема 23. Экспериментально-психологические методы исследования мышления и речи**

### **Занятие, расширяющее словарный запас**

Упражнения (блок 1)

1. «Назови похожее»

Цель: активизировать словарный запас за счет слов, обозначающих различные эмоции.

Ведущий называет основную эмоцию (или показывает ее схематическое изображение, или разыгрывает сам), а обучающиеся вспоминают те слова, которые обозначают эту эмоцию. Можно разделить на две команды. Представители каждой команды по очереди называют синонимы. Выигрывает та команда, которая последней назвала слово.

2. Рассматривание картинки и картины, где изображены люди, лица, отгадываем и называем, какое настроение у этого человека, предполагаем, почему оно такое. Словарь: веселое, хорошее, сердитое, плохое, печальное, угрюмое, подавленное.

3. Пытаемся определить и назвать какое выражение глаз.

Словарь: насмешливое, хитрое, озорное, бесшабашное, печальное, обиженное, злое, злобное, безумное, испуганное, жалкое, умоляющее, просящее, жалостливое.

4. Подобрать слова к картинке, на которой изображены веселящиеся люди.

Словарь: радость, веселье, праздник, восторг, ликование.

5. Подбираем слова к картине с печальным сюжетом.

Словарь: грусть, тоска, печаль, уныние, горе, хандра.

Упражнения (блок 2)

1. «Кто скажет о нем (имя) хорошее». (аутсайдер, не сумевший «вписаться» в отношения со сверстниками).

2. «Кто может найти добрые, хорошие слова для ...» (ребенка, воспитателя, куклы, книги и т.п.).

3. «Кто расскажет о себе хорошее». Вариант: упражнение с зеркалом. Начало: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех милее ...», а дальше нужно придумать «гимн» себе, или другу, маме, папе, бабушке, дедушке.

## Тема 24. Эмоции

### Психологическая игра «Эмоции и чувства»

#### Занятие 1 «Мне плохо»

**Цели:** формирование навыков самоанализа и наблюдения, через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; актуализация опыта саморегуляции; осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь.

#### **Ведущий:**

Уважаемые обучающиеся! Наше сегодняшнее занятие посвящено эмоциям и чувствам.

Эмоции отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Многие люди не умеют осознавать собственные эмоции и чувства. В результате наши чувства оказываются «замороженными», как в холодильнике. Чтобы научиться раскрепощать свои эмоции, разрешить им «оттаять», важно уметь анализировать собственные чувства.

#### **1. Упражнение «О пользе и вреде эмоций»**

Участники разбиваются на группы по 3-5 человек, желающие могут работать и парами, и в одиночку, и заполняют таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред

Здесь важно подчеркнуть возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему, необоснованность однозначного деления эмоций на полезные и вредные. **Пример:** страх. Вред страха -

удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Так же можно «разложить по полочкам» и остальные эмоции.

## **2. Упражнение «Наши эмоции - наши поступки»**

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения дальше: «... когда... и я поступаю...».

Затем следует обсуждение: о чем вы думаете, когда совершаете тот или иной поступок? Всегда ли люди думают, когда что-то делают? Ведущий предлагает группе подтвердить или опровергнуть правильность утверждения: «Прежде, чем что-либо сделать, подумай!» В каких ситуациях этот постулат приемлем? Необходимо подвести подростков к формированию у них следующей установки: «Впереди любого действия должна идти мысль!» Вместе с ребятами ведущий рассуждает о том, что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться перед совершением необдуманного действия.

## **3. Упражнение «Твое настроение»**

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это - ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка - и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а

мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

#### **4. Упражнение «Аукцион»**

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются.

### **Тема 26. Психолого-педагогическая диагностика: развитие интеллектуальных функций. Профориентированность**

#### **Профориентационная психологическая деловая игра**

##### **Упражнение «Профессия – специальность»**

Цель игры – повышение у участников уровня осознания таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о разнообразии профессионального труда.

Игровое упражнение может проводиться как в кругу (от 6-8 до 15-20 участников), так и в работе с целым классом. По времени оно занимает от 10 до 15–20 минут. Общая процедура следующая:

1. Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия – группа родственных специальностей (например, профессия-учитель, специальность – учитель физкультуры и т.п.).

2. Инструкция: «Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности». Если кто-то из игроков называет сомнительные специальности или откровенно ошибается, ему можно задавать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии. Желательно, чтобы ведущий сам ориентировался в обсуждаемых профессиях, т.е. еще перед игрой сам попытался бы назвать соответствующие специальности.

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу «пинг-понга» (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность, и т.д.). Такое усложнение хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

Откровенно говоря, данное упражнение не является очень интересным, поэтому долго проводить его не следует. Для ведущего важно не упустить

момент, когда следует остановиться. Но польза от упражнения несомненна и совсем от него отказываться профконсультанту не следует.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: профессия – учебное заведение (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести); профессия – медицинские противопоказания (для данной профессии); профессия – требуемые качества (проблема профессионально важных качеств) и т.д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу (класс) на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

#### Упражнение «Объявление»

Цель игры – повышение возможностей ориентации в профессиях.

В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернерство, консультирование, развивающая работа, обучение и т.д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами данного специалиста.

#### Игра «Приемная комиссия»

Цель игры – знакомство с требованиями при приеме в учебные заведения или на работу.

Условия проведения игры.

Игра рассчитана на учащихся 8-10 классов, а также на абитуриентов.

В игре могут участвовать от 3 до 10 человек. Для игры необходимо иметь конкретную справочную литературу («Справочник для поступающих в Вузы, ССУЗы, ПУ и ПЛ»), а ведущий должен знать особенности поступления (учебы или работы) в конкретное учебное заведение или на предприятие.

Процедура проведения игры.

1 этап. Ведущий знакомит участников с общей инструкцией.

Инструкция: «Все вы скоро будете куда-то поступать: в училища, техникумы, Вузы, оформляться на работу. Давайте пофантазируем и представим, что для поступления не нужно сдавать никаких экзаменов, а нужно пройти собеседование с членами приемной комиссии, которая и решит, зачислять Вас или не зачислять.

В нашей игре будет приемная комиссия и поступающие. Посмотрим, многим ли удастся поступить?».

2 этап. Выбирается приемная комиссия из 2-5 человек ( в зависимости от количества учащихся) и решается вопрос, какое учебное заведение будет представлено в игре. Ведущий может в обязательном порядке предложить наиболее престижное учебное заведение или наименее престижное



предприятие), сказав, что в следующих проигрываниях будут другие учебные заведения.

3 этап. Подготовка к игре. Члены приемной комиссии знакомятся с учебным заведением (читают рекламные проспекты, профессиограммы основных профессий, заранее подготовленных ведущим) и вырабатывают главные критерии отбора, например:

знание будущей профессии,  
желание учиться в данном учебном заведении,  
способности к обучению,  
поведению,  
воспитанность и т.п.

Ведущий предлагает остальным учащимся подумать, чем они могут понравиться приемной комиссии и поступить в данное заведение. Время на подготовку может занять от 5 до 10 минут.

4 этап. Учащиеся по очереди пробуют поступить в учебное заведение. На одну попытку дается от 5 до 15 минут, в зависимости от числа играющих.

5 этап. Обсуждение игры.

Оценивается правильность действия членов приемной комиссии.

Ведущий должен сказать учащимся, какова реальная ситуация при поступлении в данное учебное заведение.

Диагностические возможности игры.

Выявляются знания об условиях поступления, обучения, возможностях работы после окончания того или иного учебного заведения или при устройстве на работу.

## **Тема 28. Активные методы психологии: консультирование, психотренинг, аутогенная тренировка, психотерапия, коррекция**

### **Аутогенная тренировка: условия возникновения аутогенного состояния, место, позы**

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек находится в тихом месте, расслабился в удобной позе, концентрирует внимание на чем-либо и при этом осуществляет концентрацию внимания особым образом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо результата. Эти условия были сформулированы в 1975 году американским исследователем Гербертом Бенсоном.

Он особенно подчеркивал важность последнего пункта, как в свое время это делал и Шульц, указавший на пассивный характер концентрации внимания при аутогенной тренировке. Знание этих условий чрезвычайно важно, так как избавляет занимающегося от необходимости делать какие-либо усилия над собой.

Сформулировав требования к условиям возникновения аутогенного состояния, Бенсон на их основе создал свой метод вхождения в аутогенное состояние. Основным моментом для упрощенного метода аутогенной

тренировки по Герберту Бенсону является концентрация внимания на дыхании. Поскольку Бенсон установил, что можно концентрировать внимание на чем угодно, он предложил как объект для концентрации дыхание.

**Инструкции Бенсона** таковы:

сядьте удобно в тихом месте;

закройте глаза;

глубоко расслабьте свои мышцы, начиная с ног и кончая лицом, сохраняйте их расслабленными;

дышите носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохнете, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох – выдох – «Раз», и т.д. Дышите легко и естественно;

занимайтесь 10-20 минут. Не пользуйтесь таймером или будильником, чтобы узнать время; для этого можно открыть глаза. После окончания концентрации на дыхании и слове «раз» посидите спокойно сначала с закрытыми глазами, потом – с открытыми. Не вставайте в течение нескольких минут;

не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состояние релаксации (расслабления). Сохраняйте пассивную позицию и позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Если ваше внимание отвлеклось, снова возвращайтесь к слову «раз». С практикой состояние релаксации будет возникать все легче. Занимайтесь один или два раза в день, но не ранее, чем спустя два часа после еды, чтобы процесс пищеварения не мешал возникновению состояния релаксации.

Место проведения занятий должно обеспечивать комфортабельные условия. Не должно быть слишком холодно или жарко, душно, шумно. Небольшой фоновый шум, как правило, не мешает занятиям; следует исключить внезапный и громкий шум. Затемненное помещение необязательно. Если свет из окна мешает, можно сесть спиной к окну.

Место для занятий аутогенной тренировкой должно быть таким, чтобы занимающийся чувствовал себя в безопасности, чтобы он был уверен, что ему не будут мешать и не воспользуются его расслабленным состоянием. По мере повышения тренированности требования к помещению уменьшаются.

Поза, в которой проводятся занятия называется «позой кучера». Для того чтобы принять ее, следует:

сесть на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки;

широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;

голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голених, подвиньте стопы вперед на 3-4 сантиметра до исчезновения напряжения;

голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;

покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;

положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого;

закройте глаза;

дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Эта поза для аутогенной тренировки используется чаще всего. В ней можно заниматься практически везде, где есть стул или табурет подходящей высоты. Перед занятием следует ослабить поясной ремень, расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки, ослабить узел галстука, снять часы, очки. На первых порах поза кажется неудобной, но по мере ее освоения выявляются ее достоинства: неприхотливость и универсальность.

Распространенные ошибки: многие садятся не на край стула, а на все сиденье, что приводит к затеканию ног, излишне наклоняются вперед, что приводит к болям в шее, опираются предплечьями на бедра.

Наиболее распространенная ошибка в начале обучения АТ – неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого – стремление внушить себе нужное состояние. Именно поэтому помимо основных упражнений (которые будут представлены ниже) существует также специальное вводное упражнение АТ.

Его цель – создание предварительных условий для начала занятия аутогенной тренировкой. В подходящем месте примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, обратив особое внимание на «маску релаксации», закройте глаза. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос. Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии, являющемся следствием нахождения в тихом месте, расслабления в удобной позе и отключения от окружающего при закрывании глаз.

Не внушайте себе какого-то особого спокойствия, пассивно сосредоточьтесь на том, которое у вас есть в данное время. Даже если вы напряжены на девять десятых, сосредоточьтесь на одной десятой расслабления. Занимайтесь ровно столько, сколько вы можете заниматься пассивно – помните, что только пассивная концентрация дает эффект.

Если вы начали отвлекаться, следует выйти из упражнения. В первый раз концентрируйтесь на упражнении всего несколько секунд, чтобы не было соблазна активно вызывать спокойствие. В течение нескольких секунд сосредоточиться на реальном спокойствии может даже рассеянный человек.

### **Аутогенная тренировка: упражнение первое. Тяжесть**

Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;

положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;

в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться.

По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут меняться:

ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;

ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;

тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

### **Аутогенная тренировка: упражнение второе. Тепло**

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме – уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки.

После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле

будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

### **Аутогенная тренировка: упражнение третье. Сердце**

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем – на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

### **Аутогенная тренировка: упражнение четвертое. Дыхание**

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния.

### **Аутогенная тренировка: упражнение пятое. Солнечное сплетение**

В аутогенном состоянии нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопровождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в области солнечного сплетения нормализует деятельность органов брюшной полости.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход.

В дальнейшем время концентрации на тепле в области солнечного сплетения будет удлиняться, как это было с предыдущими упражнениями.

Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в живот.

### **Аутогенная тренировка: упражнение шестое. Лоб**

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови, в том числе уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в области лба. Пассивная концентрация на прохладе лба позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сосредоточьтесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыхании и тепле в животе. Затем, не переставая их чувствовать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния. В дальнейшем удлиняйте время концентрации на прохладе лба. Не стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу – прохлада должна быть легкой.

Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете легкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распространяться на виски, нос, глазницы, но необязательно.

### **Выход из аутогенного состояния**

1. Перестаньте выполнять инструкции и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули.

2. Медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте.

3. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей.

4. Дождитесь окончания очередного выдоха.

5. Сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх.

6. Сделайте паузу продолжительностью около 1-2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода.

7. Одновременно резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия.

## **2. Методические рекомендации по изучению дисциплины (модуля)**

### **2.1. Методические рекомендации преподавательскому составу**

#### **2.1.1. Методические рекомендации по проведению учебных занятий**

Особенность преподавания теоретической части дисциплины заключается в широком использовании общедидактических методов обучения, основным из которых должен быть выбран метод устного изложения учебного материала в виде традиционных и проблемных лекций, лекций с проблемными вопросами. Все лекции должны быть направлены на

фундаментальную подготовку, обеспечивающую дальнейшую практическую направленность обучения специалистов соответствующего профиля. Поэтому в них основной упор следует делать на сообщение обучающимся специальных знаний, запас которых необходим для решения различных проблем, возникающих как в процессе обучения, так и в будущей практической деятельности в условиях рыночной экономики.

В процессе лекционных занятий, наряду с методом монологического изложения материала, необходимо использовать метод рассуждающего (проблемного) изложения. Поэтому преподавателю важно на лекциях активно обращаться к студенческой аудитории, как в процессе создания проблемных ситуаций и формулировки проблем, так и в поиске путей их разрешения.

Особенностью преподавания практической части является использование семинарских и практических занятий с применением методов показа, совместного выполнения (заданий) упражнений, активного группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать семинары - дискуссии, деловые игры с разбором конкретных практических ситуаций.

Практические занятия необходимо строить, исходя из потребностей умения решать типовые и творческие задачи будущей профессиональной деятельности с использованием электронно-вычислительной и другой техники.

Целью проведения семинарских занятий является углубление теоретических знаний, формирование у обучающихся умений свободно оперировать ими, применять теорию к решению практических задач, и в целом развивать творческое профессиональное мышление обучающихся.

Для углубления теоретических знаний следует осуществлять ориентацию обучающихся на самостоятельное изучение дополнительной литературы, их участие в научной работе, выполнение НИР отдельными, наиболее подготовленными обучающимися.

Для достижения воспитательных целей учебных занятий необходимо в полной мере использовать возможности содержания дисциплины, личный пример педагога, индивидуальный подход к обучающимся в образовательном процессе.

### 2.1.2. Методические рекомендации по проведению интерактивных занятий

Интерактивные формы обучения (психологические игры, упражнения, тренинги, групповое обсуждение, интерактивная экскурсия, и др.) можно использовать в процессе обучения обучающихся. Кроме того, преподаватель кафедры может применять не только ныне существующие интерактивные формы, а также разработать новые в зависимости от цели занятия, т.е. активно участвовать в процессе совершенствования, модернизации учебного процесса.

Следует обратить внимание на то, что в ходе подготовки занятия на основе интерактивных форм обучения перед преподавателем стоит вопрос не только в выборе наиболее эффективной и подходящей формы обучения для изучения конкретной темы, а открывается возможность сочетать несколько методов обучения для решения проблемы, что, несомненно, способствует лучшему осмыслению обучающихся. Представляется целесообразным рассмотреть необходимость использования разных интерактивных форм обучения для решения поставленной задачи.

Принципы работы на интерактивном занятии:

занятие – не лекция, а общая работа.

все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы.

каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу.

нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея).

все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

### **1. Подготовка занятия**

Ведущий (куратор, педагог) производит подбор темы, ситуации, определение дефиниций (все термины, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), подбор конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективной для работы с данной темой в данной группе.

При разработке интерактивного занятия рекомендуем обратить особое внимание на следующие моменты:

#### **1. Участники занятия, выбор темы:**

возраст участников, их интересы, будущая специальность.

временные рамки проведения занятия.

проводились ли занятия по этой теме в данной студенческой группе ранее.

заинтересованность группы в данном занятии.

#### **2. Перечень необходимых условий:**

должна быть четко определена цель занятия.

подготовлены раздаточные материалы.

обеспечено техническое оборудование.

обозначены участники.

определены основные вопросы, их последовательность.

подобраны практические примеры из жизни.

#### **3. Что должно быть при подготовке каждого занятия:**

уточнение проблем, которые предстоит решить.

обозначение перспективы реализации полученных знаний.

определение практического блока (чем группа будет заниматься на занятии).



#### 4. Раздаточные материалы:

программа занятия.

раздаточные материалы должны быть адаптированы к студенческой аудитории («Пишите для аудитории!»).

материал должен быть структурирован.

использование графиков, иллюстраций, схем, символов.

#### 2. Вступление:

Сообщение темы и цели занятия.

участники знакомятся с предлагаемой ситуацией, с проблемой, над решением которой им предстоит работать, а также с целью, которую им нужно достичь;

педагог информирует участников о рамочных условиях, правилах работы в группе, дает четкие инструкции о том, в каких пределах участники могут действовать на занятии;

при необходимости нужно представить участников (в случае, если занятие межгрупповое, междисциплинарное);

добиться однозначного семантического понимания терминов, понятий и т.п. Для этого с помощью вопросов и ответов следует уточнить понятийный аппарат, рабочие определения изучаемой темы.

Систематическое уточнение понятийного аппарата сформирует у обучающихся установку, привычку оперировать только хорошо понятными терминами, не употреблять малопонятные слова, систематически пользоваться справочной литературой.

Примерные правила работы в группе: быть активным, уважать мнение участников, быть доброжелательным, быть пунктуальным, ответственным, не перебивать, быть открытым для взаимодействия, быть заинтересованным, стремиться найти истину, придерживаться регламента, креативность, уважать правила работы в группе.

#### 3. Основная часть:

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия, и включает в себя:

Выяснение позиций участников;

Сегментация аудитории и организация коммуникации между сегментами (Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создается из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования: 1) выяснение набора позиций аудитории, 2) осмысление общего для этих позиций содержания, 3) переосмысление

этого содержания и наполнение его новым смыслом, 4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла)

#### **4. Выводы (рефлексия)**

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков.

Преподавателю кафедры необходимо глубоко вникнуть в данный вид обучения. Применение и подготовка обучающихся к той или иной интерактивной форме обучения для изучения конкретной дисциплины (темы занятия) должны быть отражены в рабочей программе дисциплины и в методических рекомендациях по подготовке к занятию в интерактивной (конкретной) форме.

#### **2.1.3. Методические рекомендации по контролю успеваемости**

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме зачета и экзамена. К экзамену допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

##### **2.1.3.1. Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины**

Текущую аттестацию (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины рекомендуется проводить в ходе всех видов учебных занятий методами устного и письменного опроса (работ), в процессе выступлений обучающихся на практических занятиях и защиты рефератов, а также методом тестирования.

Качество письменных работ оценивается исходя из того, что обучающиеся:

выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины;

применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области;

представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

#### 2.1.3.2. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) уровня усвоения содержания дисциплины

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в форме экзамена. К экзамену допускаются обучающиеся, успешно выполнившие все виды отчетности, предусмотренные по дисциплине учебным планом. В ходе экзамена проверяется степень усвоения материала, умение творчески и последовательно, четко и кратко отвечать на поставленные вопросы, делать конкретные выводы и формулировать обоснованные предложения. Итоговая оценка охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения дисциплины и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами.

В ходе итогового контроля акцент делается на проверку способностей обучающихся к творческому мышлению и использованию понятийного аппарата дисциплины в решении профессиональных задач по соответствующей специальности.

#### 2.1.3.3. Критерии оценки учебных достижений обучающихся

В зависимости от успеваемости обучающегося в течение учебного семестра и на основании теоретического опроса выставляются:

На 1 этапе «Текущий контроль успеваемости» на основании устного и письменного опроса оценивается по следующим критериям:

«Зачтено» – обучающийся показывает знание предмета, задач, цели дисциплины и ее значения для будущей профессиональной деятельности; теоретических основ проведения психологических исследований; сфер применения психологических компетенций и базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида.

«Не зачтено» – обучающийся не знает предмет, задачи, цель дисциплины и ее значение для будущей профессиональной деятельности; теоретические основы проведения психологических исследований; сферы применения психологических компетенций и базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида.

На 2 этапе «Рубежный контроль» на основании тестирования и защиты реферата ответы оцениваются по следующим критериям:

«Зачтено» – обучающийся умеет использовать знания для решения конкретных задач психологии; применять базовые знания для проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида. В решении одного из четырёх вариантов теста 50-100

% правильных ответов. Представленный реферат соответствует предъявляемым требованиям.

«Не зачтено» – обучающийся не умеет использовать знания для решения конкретных задач психологии; применять базовые знания для проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида. В решении одного из четырёх вариантов теста менее 50% правильных ответов. Представленный реферат не соответствует предъявляемым требованиям.

На 3 этапе «Промежуточная аттестация» качество ответов на экзамене оценивается:

«Отлично» – обучающийся знает предмет, задачи, цель дисциплины и ее значения для будущей профессиональной деятельности; теоретических основ проведения психологических исследований; сфер применения психологических компетенций и базовых процедурах анализа проблем человека, социализации индивида. Умеет использовать знания для решения конкретных задач психологии; применять базовые знания для проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида. Владеет навыками постановки профессиональных задач; способами оценивания качества изученного материала; проведения психологических исследований в различных научных и научно-практических областях психологии; решения профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Хорошо» – обучающийся знает предмет, задачи, цель дисциплины и ее значение для будущей профессиональной деятельности; теоретических основ проведения психологических исследований; сфер применения психологических компетенций и базовых процедурах анализа проблем человека, социализации индивида. Допускает незначительные ошибки при демонстрации умения использовать знания для решения конкретных задач психологии; для проведения стандартного прикладного исследования в определённой области психологии; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида. Владеет навыками постановки профессиональных задач; способами оценивания качества изученного материала; проведения психологических исследований в различных научных и научно-практических областях психологии; решения профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Удовлетворительно» – обучающийся допускает незначительные ошибки в знании предмета, задачи, цели дисциплины и ее значения для будущей профессиональной деятельности; теоретических основ проведения психологических исследований; сфер применения психологических

компетенций и базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида. Допускает ошибки при демонстрации умения использовать знания для решения конкретных задач психологии, при проведении стандартного прикладного исследования в определённой области психологии; проводить базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида. Не владеет навыками постановки профессиональных задач; способов оценивания качества изученного материала; при проведении психологических исследований в различных научных и научно-практических областях психологии; решении профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности; анализа проблем человека, социализации индивида, функционирования людей с ОВЗ, в том числе и при различных заболеваниях.

«Неудовлетворительно» – знания и умения не соответствуют оценке «удовлетворительно».

## 2.2. Методические указания обучающимся.

### 2.2.1. Рекомендации по продуктивному усвоению учебного материала

Учебным планом для обучающихся предусмотрена самостоятельная работа. Самостоятельное изучение обучающимися соответствующих тем необходимо для более глубокого и полного их раскрытия. Самостоятельная работа должна проводиться дополнительно, вне зависимости от лекционных и семинарских занятий. Для этого необходимо выполнить задания для самостоятельных работ, которые даются в соответствующем разделе УМК. Форма контроля самостоятельной работы определяется преподавателем индивидуально или для группы – реферат, устный опрос и др.

Для эффективного и полного освоения знаниями по дисциплине необходимо большое внимание уделять правильной и полной работе с литературой. В рабочей программе дается необходимый перечень основной и дополнительной литературы. В основную литературу включены источники, содержащие наиболее полный спектр фактического материала по рассматриваемым темам, а также являющиеся наиболее доступными для обучающихся. Дополнительная литература представляет собой альтернативные источники, а также материалы, более глубоко раскрывающие отдельные стороны тех или иных вопросов. В целом, обучающимся необходимо обращаться как к основной так и дополнительной литературе. Для подготовки к семинарским, практическим, самостоятельным занятиям большой выбор представляет глобальная сеть Интернет, содержащая образовательные и научные ресурсы по курсу.

Методические рекомендации:

1. Изучив глубоко содержание дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм

самостоятельной работы обучающихся, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

2. Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя обучающихся к завершению изучения дисциплины на её высший уровень.

3. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

4. Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать обучающихся методам такой работы.

2.2.2. Рекомендации по подготовке к занятиям в интерактивной форме

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения обучающихся:

обучающиеся должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;

способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;

распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.

соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.

при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;

спорить в дружественной манере;

быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Обучающиеся никогда не должны умышленно исказить факты, примеры или мнения;

внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.

язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

### 2.2.3. Требования к оформлению рефератов

Тематика рефератов разрабатывается преподавателем дисциплины и предоставляется обучающимся заранее либо самим преподавателем, либо методистом соответствующей кафедры (через старост).

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание

по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится по центру вверху страницы. Титульный лист не нумеруется.

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2-3 параграфами (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения;

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотацией – какой именно источник (монография, публикация и т.п.), основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

В основной части дается характеристика и анализ темы реферата в целом, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами. В конце каждой главы должен делаться вывод (подвывод), который начинается словами: «Таким образом...», «Итак...», «Значит...», «В заключение главы отметим...», «Все сказанное позволяет сделать вывод...», «Подводя итог...» и т.д. Вывод содержит краткое заключение по §§ главы (объем 0,5-1 лист). В содержании не обозначается.

Заключение содержит те подвыводы по параграфам, которые даны в работе (1-1,5 листа). Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотрится заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

Список литературы. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется

В подстрочнике: цитата выделяется кавычками, затем следует номер ссылки. Нумерация ссылок на каждой странице начинается заново. Например, «Цитата...»<sup>[1]</sup>.

Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название

работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Рефераты сдаются преподавателю в указанный срок. Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.)

Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный обучающемуся реферат должен быть исправлен в соответствии с рекомендациями преподавателя. Обучающийся, не получивший зачет по реферату, к экзамену или зачету не допускается.