

Областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ОГАПОУ СПК)

**Методические указания для студентов колледжа  
по выполнению практических заданий**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОП.02 Психология**

(наименование дисциплины)

**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

\_(код и наименование специальности)

Старый Оскол

Методические указания для студентов колледжа по выполнению практических заданий по учебной дисциплине ОП.02 Психология разработаны на основе рабочей программы Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах

**Составитель:**

**Зинченко Е.А.**, преподаватель ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж»

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
1. Общие основы психологии.....	5
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
2. Познавательная деятельность.....	8
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
3. Чувства и воля.....	12
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
4. Человек как индивид.....	16
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
5. Возрастная и педагогическая психология.....	19
Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу	
6. Психология межличностных отношений.....	24
Список используемой литературы.....	28

Данные методические указания разработаны по учебной дисциплине ОП.02 Психология для специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

В методическом пособии размещен ряд практических работ с целями и психологическим комментарием по каждой теме курса. В ходе выполнения предложенных практических занятий студенты будут овладевать техниками и приёмами проведения диагностического исследования, умениями правильно подбирать диагностический инструментарий, правилами убеждения, способами выхода из конфликтных ситуаций, умениями вести беседу в ходе социально-психологических тренингов и др. Дополняет методический практикум специально подобранные психологические упражнения и задачи позволяющие самостоятельным и групповым способами изучить личностную сферу, коммуникативные умения, межличностные отношения, психологическую атмосферу в группе и многое другое.

Данное методическое пособие по учебной дисциплине ОП.02 Психология представляет собой, главным образом, практическую направленность и значимость и может быть использован в будущей профессиональной деятельности как студентов, так и преподавателей. В структуре сборника предусмотрены виды самостоятельной работы студентов, направленные на закрепление знаний, формирование умений и навыков профессиональной педагогической деятельности. Эти задания нацеливают студента на самостоятельный анализ учебных программ, учебных и методических пособий.

Знания и умения, полученные при выполнении практических работ, будут содействовать профессиональному становлению будущего педагога в процессе дуального образования, в период прохождения производственной практики и на первоначальном этапе работы.

***Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 1. Общие основы психологии.***

## **Практическое занятие № 1**

Тема: *Применение основных методов психологических исследований и их варианты, используемые для сбора первичных данных.*

*Задания к практическому занятию*

**Цель:** овладение основами организации и проведения научного наблюдения.

**Вопросы для подготовки:**

I.

1. Основные принципы и свойства научного наблюдения.
2. Цель, объект и предмет наблюдения.
3. Классификация наблюдений.
4. Этапы научного наблюдения.
5. Способы регистрации наблюдаемого материала.
6. Типичные ошибки, допускаемые исследователями при наблюдении.

**Задание 1.** Определите вид наблюдения.

1. *Пример 1.* В 60-е годы XX в. Джейн Гудолл изучала особенности жизни диких шимпанзе. В процессе исследований наблюдатель обычно тихо сидел в зарослях, пока объекты, привыкнув к нему, не переставали обращать внимания на странного зрителя и не возвращались к нормальному образу действий. При этом в нескольких случаях были запечатлены на пленку эпизоды, свидетельствующие о том, что шимпанзе используют и даже изготавливают орудия труда. В частности, очистив от листьев пруттик, они медленно опускали «удочку» внутрь термитника. Насекомые, вцепившиеся в чужеродный предмет, извлекались наверх и поедались хитроумными ловцами....

**Задание 2.** В приведенных примерах выборочных наблюдений определите цель, вид наблюдения и форму регистрации.

*Пример 2.* Мать сообщает о Гюнтере в своих записях: «На стене был оторван кусок обоев. Заметна была попытка скрыть дефект стульями, придвинутыми к стене. Стулья были расставлены так, как это делает Гюнтер во время игры, и ясно было, что он является виновником дефекта. Я спросила Гильду и Гюнтера: «Кто оторвал кусок обоев?» Гильда уверенным тоном сказала: «Я – нет». Гюнтер стоял, отвернувшись от меня, и ответил так же: «Я – нет». Спокойным тоном я его подозвала. Гюнтер, спрятав руки за спину, просит: «Только не бить». Такое заявление равносильно признанию: Гюнтер ни разу не был наказан незаслуженно. Я: «Нет, я не буду тебя бить. Подойди-ка, мой мальчик. Посмотри, это ты оторвал?»

*Пример 3.* 1-й день. Перед первым прыжком проявил волнение сразу же после надевания парашюта. В это время был несколько встревожен и мало разговаривал, что для него совершенно не характерно. Жестикуляция была бедной, речь приглушенной. После совершения прыжка настроение приподнятое, но напряженность наблюдалась еще в течение часа.

2-й день. Перед вторым прыжком был уже менее напряжен. Шутил, но напряженность еще давала себя знать.

4-й день. Совершил прыжок с задержкой раскрытия парашюта на 10 с. Отделившись от самолета, прогнулся и обеспечил устойчивое положение тела. Открыл парашют через 10,2 с. Во время парашютирования действия были правильными. Перед приземлением развернулся в подвесной системе по ветру. После приземления настроение приподнятое.

6-й день. На старте перед посадкой в самолет был, как обычно, спокоен и благодушен. Много шутил и разговаривал с медиками. После прыжка настроение было отличным. Как всегда, отличался юмором.

14-й день. Совершил заключительный прыжок первого этапа парашютной подготовки с 50-секундной задержкой раскрытия парашюта. На старте перед полетом держался

свободно. Очень хорошо владел телом в свободном падении. Открыл парашют через 50,2 с. После прыжка находился в приподнятом настроении.

**Задание 3.** Составьте схему наблюдения за проявлением интереса школьников в процессе учебной деятельности.

**Задание для самостоятельной работы.** Путем наблюдения за студенческой группой сравните показатели заинтересованности во время любых двух учебных занятий. Для регистрации результатов используйте признаковую систему.

## **Практическое занятие № 2**

**Тема: Методы изучения психики.**

**Задания к практическому занятию**

**Цель:** развитие умений формулировать и редактировать вопросы анкеты.

**Вопросы для подготовки:**

1. Общая характеристика методики анкетирования, границы применения в психологии.
2. Основные виды вопросов в анкете, их характеристика.
3. Требования, предъявляемые к разработке анкеты, проведению анкетирования и обработке результатов.

## **Литература**

1. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию: Учебн. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2013. – С. 177–188.
2. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. – СПб., 2014. – С. 299.
3. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 2013. – С. 46–52.

**Задание 1.** Ниже приведены примеры неудачных вопросов анкеты, выясняющей особенности работы психологов. Найдите и объясните ошибки, допущенные при составлении вопросов анкеты.

1. Как Вы относитесь к своей профессии? Собираетесь ли и далее работать психологом:
  - а) это мое призвание, менять его не собираюсь;
  - б) буду и далее работать психологом, только не в этой организации;
  - в) пока буду работать психологом, потом – не знаю;
  - г) вероятно, изменю сферу деятельности, но еще не знаю, каким образом;
  - д) твердо решил перейти на другую работу;
  - е) затрудняюсь ответить.
2. Работаете ли Вы последнее время с полной отдачей сил или нет:
  - а) да, всегда;
  - б) не всегда, хотя стараюсь;
  - в) могу работать лучше;
  - г) не знаю.
3. Если Вас не удовлетворяет больше Ваша работа, укажите причину:
  - а) малая зарплата;
  - б) низкий социальный статус;
  - в) ухудшающийся уровень жизни;
  - г) социальная незащищенность;
  - д) другие ответы.
4. С каким настроением Вы обычно идете на работу:
  - а) настроение бодрое, хорошее;
  - б) настроение не всегда одинаковое;
  - в) настроение, как правило, неважное.

**Задание 2.** Составьте инструкцию и следующие виды вопросов для анкеты на тему «Мои интересы»:

1. Закрытый вопрос.
2. Полузакрытый вопрос.
3. Открытый вопрос.
4. О личности респондента.
5. О факте сознания.
6. О факте поведения.

**Задание для самостоятельной работы.** Разработать анкету на тему «Вуз глазами студентов».

### **Практическое занятие № 3**

**Тема: Анализ изменённых состояний сознания (сон, релаксация)**

*Задания к практическому занятию*

**Задание 1**

К какой форме поведения животных относится каждый из приводимых ниже примеров? Чем навыки животных отличаются от навыков человека?

1. Дождевой червь уползает с освещённого места.
2. Марк Твен писал: «Кошка, один раз сев на горячую плиту, больше не будет садиться на горячую плиту... и на холодную тоже».
3. В газетах описывали случай как дикий дельфин спас тонущего человека.
4. Курица, высиживая утят, бросается за ними в воду, пытаясь их спасти, а утята, как ни в чём не бывало, после купания следуют за курицей.

**Задание 2**

В научно-фантастическом рассказе описано следующее.

Однажды экспедиция археологов обнаружила пещеру, в которой жили человекоподобные существа, названные учёными троппи. Троппи питаются мясом, которое коптят на кострах самым примитивным образом. У троппи подвижные руки, напоминающие руки пигмеев, с длинными, хорошо развитыми пальцами. Указательным пальцем они часто показывают на отдалённые предметы. Они высекают огонь, обточенными кремнями над лишайником. Членам экспедиции удалось обучить троппи нескольким словам, но связной речи у них не наблюдалось. Они произносили отдельные звукосочетания: Одни, когда им было больно; другие- когда было радостно; третьи- когда угрожала опасность. Одного троппи удалось научить узнавать букву «Р», показывая ему банки с ветчиной, на которых была написана эта буква. Он научился писать эту букву карандашом. Троппи обтёсывают камни, ударяя по камню с необычайной точностью, отбивая от него сначала крупные, а потом всё более мелкие кусочки. Когда им показали, как обтёсывать камни при помощи настоящего молота и долота, троппи так и не научились пользоваться долотом, но из-за молота началась настоящая ссора.

1. Кто такие троппи- люди или животные?
2. По каким признакам это можно установить?

**Задание 3**

Определите, о каких составляющих сознания (чувственной ткани сознания, значениях или личностном смысле) идёт речь в следующих описаниях. Поясните свой ответ.

1. Вижу, вижу яркие гроздья рябин. Вижу, вижу дом её номер один...
2. Один говорит другому: «Хотел приколоться, а получилось- обломался!»
3. «Что за прелесть эти сказки!» (А. С. Пушкин.)
4. «Ставлю тебе за ответ пятёрку!»

**Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 2. Познавательная деятельность**

#### **Практическое занятие № 4**

**Тема: Исследование преобладающего типа запоминания. Исследование наблюдательности. Исследование переключения внимания. Исследование распределения и переключения внимания.**

**Вопросы для подготовки:**

1. Общая характеристика внимания.
2. Свойства внимания.
3. Требования к условиям проведения эксперимента по изучению познавательных процессов.

#### **Литература**

1. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2013. – С. 48–55.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2014. – С. 354–370.
3. Немов Р.С. Психология. – М.: Просвещение, 2014. – С. 171–176.

**Оборудование:** набор таблиц Шульте (5 шт.), секундомер.

Методика используется для исследования объема внимания, выявления скорости ориентировочно-поисковых движений взора, а также для исследования подвижности основных нервных процессов (возбуждения и торможения) и характеристики работоспособности нервных клеток коры мозга (работоспособность зависит от силы возбуждательного и тормозного процессов).

На таблицах в случайном порядке расположены цифры от 1 до 25. Исследуемый должен отыскивать числа по порядку, указывая карандашом и называя их вслух. Экспериментатор секундомером фиксирует время, затраченное на каждую таблицу, и допущенные ошибки (см. таблицу 1).

**Инструкция испытуемому:** Покажите числа по порядку от 1 до 25, называя их вслух, указывая карандашом. Постарайтесь выполнить задание как можно быстрее и без ошибок. Таблица 1

Форма записи данных в протоколе

После выполнения работы испытуемому в порядке самоотчета задаются вопросы:

- Какова Ваша стратегия работы в эксперименте?
- Испытывали ли затруднения при поиске чисел?

#### **Обработка результатов**

1. Построить график динамики работоспособности
2. Вычислить среднюю скорость работы испытуемого.

#### **Анализ данных**

Темп выполнения задания здоровыми людьми чаще всего равномерный. Снижение темпа к концу исследования (увеличение времени на поиск чисел в 3-й, 4-й, 5-й таблицах – см. приложение В) указывает на замедление подвижности нервных процессов. Пропуск чисел, показ вместо одной цифры другой, внешне сходной с ней, свидетельствуют о недостаточной концентрации нервных процессов, а нарастание количества ошибок в 3-й, 4-й, 5-й таблицах – о снижении работоспособности нервных клеток, истощаемости нервных процессов (при астенических состояниях).

Нормой считается нахождение чисел по порядку в таблице Шульте за 40–50 сек.

**Справка.** Методику применяют при исследовании как детей, так и взрослых. Среди испытуемых детского возраста – дети, которые уже хорошо знают цифры, могут легко считать в пределах нескольких десятков. В целом настоящая методика приемлема для исследования лиц старшей возрастной категории, так как она позволяет определить, насколько автоматизированы у них навыки сенсомоторики.

#### **Исследование избирательности внимания (Методика Мюнстерберга)**

**Цель:** определить уровень избирательности внимания.

**Материал и оборудование:**



1.

1.

i.

1. тестовый бланк;
2. карандаш;
3. секундомер.

### **Процедура исследования**

Исследование в парах (экспериментатор – испытуемый). *Экспериментатор*: читает инструкцию, предъявляет тестовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

**Инструкция испытуемому:** «Вам будет дан тест с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропускать ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда «Начали!».

### **Бланк работы испытуемого:**

бсолнцевтржшотсрайонзгуцновостъхэыгчафактуекэкзаментрочбвягшгцпрокуроргцрсеабеот  
еорияентеджзбъамхоккейтронцыуршролпгбъстелевизорщвралитеарсичккпамятьннгвттьло  
ьюхывцмйвьтшпдлрвосприятиетврпдлммпавпкзхшнгчыфлюбовьминьбдорбфпрщспект  
акльмслдрпвршгбдкрадостьюцгшзхщкцтбдлнародитржсвпркуьбрпщзшгнвррепортажмтбдлр  
пвфкцшлбщзхмконкурсчцкуфзхщшгнкуцджрличностьтмсчявыфкуцнггшзплаваниекуцшг  
нщзхжцкнгшщзхъэждлоккомедиячсмтьиботчаяниемсчфврплдшгнкюжэдхжзджцшголабор  
аториягшлрнкавыдльтрмпробьоснованиерпгншзхъхзщшгнкеуцйфвпсихиатриячтмрлджхз

После работы в порядке самоотчета необходимо уточнить, как испытуемый выполнял задание.

### **Обработка и анализ результатов**

Показатели избирательности внимания:

- время выполнения задания;
  - количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов.
1. Время работы испытуемого перевести в секунды, определить балл по таблице (см. таблицу).
  2. Количество ошибок перевести в баллы (1 ошибка – 1 балл).
  3. Балл за время – Баллы ошибок = Результат.
  4. Оценить результат по таблице и определить уровень избирательности внимания.

**Всего в тексте 25 слов:** солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

**Задание для самостоятельной работы.** Осуществить анализ данных экспериментального изучения характеристик внимания на примере методики Мюнстерберга и таблиц Шульте и Горбова.

## **Практическое занятие № 5**

**Тема:** *Исследование познавательного контроля в восприятии. Исследование восприятия времен. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека*

**Цель исследования:** определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

**Оборудование:** секундомер и таблица-протокол исследования (см. таблицу).

**Процедура исследования**

Исследование восприятия времени проводится в паре, состоящей из испытуемого и экспериментатора. Оно состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не считая и не глядя на часы.

Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера. Интервалы времени могут задаваться такие: 30 с, 1 мин., 120 с и др. (всего 4–5 интервалов).

**Инструкция испытуемому:** «Вам будет предложено, не пользуясь часами и не считая про себя, поднятием руки или сигналом «Стоп!» определить конец заданного отрезка времени. Каждый раз Вам будет сказано о том, какой длительности задается интервал, а его начало экспериментатор отметит ударом карандаша по столу».

В таблице-протоколе экспериментатор записывает заданный для определения интервал времени и фактическое время, которое испытуемый принял за заданный интервал.

Временной интервал, предложенный для оценки, отмечается в графе таблицы «С» в секундах; фактическое время, тоже в секундах, в графе «А» (см. таблицу 6):

Таблица

#### **Таблица-протокол исследования восприятия**

Коротких промежутков времени

#### **Обработка результатов**

$K_r = \frac{A}{C} \cdot 100\%$ , Точность оценки времени определяется для каждого опыта отдельно по формуле:

где  $K_r$  – коэффициент точности оценки времени;

А – фактический временной интервал, прошедший с момента начала оценки испытуемым заданного отрезка времени;

С – временной интервал, предложенный для оценки.

#### **Анализ результатов**

В ходе анализа результатов исследования важно определить, в каком соотношении к 100%, меньше или больше, находятся коэффициенты точности оценки времени испытуемого. Если по всем опытам испытуемый имеет **коэффициент больший, чем 100%**, то временные интервалы он недооценивает. Если его коэффициенты менее 100% – то временные интервалы он переоценивает. **Чем ближе коэффициенты к 100%** (например, 80%–110%), тем выше точность оценки коротких промежутков времени.

**Справка.** Люди отличаются по типологии оценки временных интервалов. Одни испытуемые их преувеличивают, а другие преуменьшают. В ряде случаев данная типология распространяется и на длительные интервалы времени. Однако некоторые субъекты короткие интервалы времени (до минуты) переоценивают, а интервалы больше минуты, наоборот, недооценивают.

Чтобы установить причины недооценки или переоценки временных интервалов, можно повторить опыты, усложнив их инструкцией с дополнительными указаниями. Например, определить заданный интервал времени, перечисляя при этом буквы алфавита. Введение инструкцией еще одной цели деятельности изменяет оценку испытуемым временных интервалов. Время в этом случае для испытуемого становится, как правило, менее заметным, то есть они, занимаясь другим делом, его недооценивают. Зная особенности восприятия и оценки интервалов времени, можно разработать систему приемов, которые пригодятся в моменты вынужденных ожиданий: ожиданий автотранспорта, событий, встреч и т.п. Снимающееся при этом психическое напряжение – один из моментов самовоспитания и обучения саморегуляции.

### **Практическое занятие № 6**

**Тема: Определение доминирующего вида воображения. Исследование творческого воображения.**

**Вопросы для подготовки:**

1. Виды воображения и их особенности.
2. Индивидуальные особенности воображения.
3. Требования к процедуре эксперимента.

**Литература**

1. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2013. – С. 203–207.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб., 2014. – С. 286–294, 344–348.
3. Немов Р. С. Психология. – М.: Просвещение, 2013. – С. 232–239.
4. Семиченко В.А. Психология: темперамент. – Київ, 2014. – С. 12–35.
5. Общая психология / Под ред. Петровского А.В. – М., 2013. – С. 405–417.

**Цель исследования:** определить уровень сложности воображения, степень фиксированности представлений, гибкость или ригидность воображения и степень его стереотипности или оригинальности.

**Материал и оборудование:** три листка бумаги размером 10х16 см без клеток или линеек. На первом листке в середине изображен контур равностороннего треугольника с длиной стороны 2,5 см. На третьем – контур квадрата с длиной стороны 2,5 см. Карандаш и секундомер.

#### **Процедура исследования**

Данное исследование проводят как с одним испытуемым, так и с группой. Но лучше, чтобы группа была небольшой, до 15 человек. В последнем случае экспериментатору нужно следить, чтобы никто из испытуемых до конца тестирования не разговаривал и не показывал свои рисунки другим.

Тестирование проводится в три этапа. На первом этапе испытуемому дают листок с изображенным на нем контуром круга, на втором – треугольника и на третьем – квадрата. Каждый этап исследования предваряется повторяющейся инструкцией.

**Инструкция испытуемому:** «Используя изображенный на этом листке контур геометрической фигуры, нарисуйте рисунок. Качество рисунка значения не имеет. Способ использования контура применяйте по своему усмотрению. По сигналу «Стоп!» рисование прекращайте».

Время рисования на каждом этапе экспериментатор определяет по секундомеру. В каждом случае оно должно быть равным 60 секундам.

По окончании тестирования испытуемого просят дать самоотчет и для этого спрашивают: «Понравилось ли Вам задание? Какие чувства Вы испытывали при его выполнении?»

#### **Обработка результатов**

Обработка результатов и определение уровней развития воображения, степени фиксированности представлений, гибкости или ригидности, а также оригинальности или стереотипности производится путем сопоставления содержания и анализа всех трех рисунков испытуемого.

#### **Определение уровня сложности воображения**

Сложность воображения констатируется по самому сложному из трех рисунков. Можно пользоваться шкалой, дающей возможность устанавливать пять уровней сложности.

**Первый уровень:** контур геометрической фигуры используется как основная деталь рисунка, сам рисунок простой, без дополнений и представляет собой одну фигуру.

**Второй уровень:** контур использован как основная деталь, но сам рисунок имеет дополнительные части.

**Третий уровень:** контур использован как основная деталь, а рисунок представляет собой некоторый сюжет, при этом могут быть введены дополнительные детали.

**Четвертый уровень:** контур геометрической фигуры продолжает быть основной деталью, но рисунок – это уже сложный сюжет с добавлением фигурок и деталей.

**Пятый уровень:** рисунок представляет собой сложный сюжет, в котором контур геометрической фигуры использован как одна из деталей.

#### **Определение гибкости воображения и степени фиксированности образов представлений**

Гибкость воображения зависит от фиксированности представлений. Степень фиксированности образов определяют по количеству рисунков, содержащих один и тот же сюжет.

Воображение будет *гибким*, когда фиксированность образов представлений не отражается в рисунках, то есть все рисунки на разные сюжеты и охватывают как внутреннюю, так и внешнюю части контура геометрической фигуры.

*Фиксированность* представлений слабая и гибкость воображения средняя, если два рисунка на один и тот же сюжет.

*Сильная фиксированность* образов в представлении и негибкость или *ригидность* воображения характеризуются по рисункам на один и тот же сюжет. Если все рисунки имеют один и тот же сюжет независимо от уровня их сложности – это ригидное воображение.

Ригидность воображения может быть и при отсутствии или слабой фиксации образов в представлении, когда рисунки выполнены строго внутри контуров геометрической фигуры. В этом случае внимание испытуемого фиксируется на внутреннем пространстве контура.

### ***Определение степени стереотипности воображения***

Стереотипность определяется по содержанию рисунков. Если содержание рисунка типичное, то воображение считается, так же как и сам рисунок, стереотипным, если не типичное – то творческим. К типичным рисункам относятся рисунки на следующие сюжеты.

Рисунки с *контуром круга*: солнце, цветок, человек, лицо человека или зайца, циферблат и часы, колесо, глобус, снеговик. Рисунки с *контуром треугольника*: треугольник и призма, крыша дома и дом, пирамида, человек с треугольной головой или туловищем, письмо, дорожный знак. Рисунки с *контуром квадрата*: человек с квадратной головой или туловищем, робот, телевизор, дом, окно, дополненная геометрическая фигура квадрата или куб, аквариум, салфетка, письмо.

Степень стереотипности можно дифференцировать по уровням.

Высокая степень стереотипности констатируется тогда, когда все рисунки на типичный сюжет.

Рисунок считается *оригинальным*, а воображение творческим при отсутствии стереотипности, когда все рисунки выполнены испытуемым на нетипичные сюжеты.

***Задание для самостоятельной работы.*** Обработать и проанализировать данные экспериментального изучения воображения

## ***Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 3. Чувства и воля***

### **Практическое занятие № 7**

***Тема: Обучение методам самоуправления и волевой саморегуляции.***

*Задания к практическому занятию*

#### ***Задание***

Укажите, какая функция воли (активизирующая или тормозящая) проявляется в каждой ситуации. Дайте обоснование своего ответа.

А. Человеку страшно хочется пить. Он подходит к водоёму, готов зачерпнуть воды и выпить её. Но ему говорят: «В этом водоёме обнаружен холерный вибрион, имейте это в виду». Человек выливает воду и идёт дальше. (По В. С. Мерлину.)

Б. Во время воздушного боя лётчик получил смертельную рану. В какое-то время он понял, что если выпустит из рук штурвал самолёта, погибнут все, кто там находится. И вот лётчик продолжает управлять самолётом, благополучно сажает его и тут же бессильно падает на пол кабины. Из самолёта его выносят уже мёртвым. (По Ф. Н. Гоноболину.)

В. В очень жаркий день подросток М. работал на пришкольном участке. Ребята позвали его купаться. Хотя М. выглядел очень усталым и изнурённым, он отказался, объяснив, что решил доводить любое начатое дело до конца. (По В. С. Мерлину.)

### **Задание**

#### **Прочитайте описание ситуации.**

Тренер А. Гомельский рассказывал о следующем приёме тренировки баскетболистов. Игрокам даётся задание пробежать 1500 метров по стадиону, передавая мяч в парах. Заканчивая дистанцию, игроки настраиваются на обычный интервал - отдых, но в это время звучит команда тренера: «Ещё один круг! (400 метров)» (По Д. Я. Богдановой.)

Определите, какой психический процесс совершенствуется в этой ситуации. Какие конкретно качества воспитываются таким способом?

### **Задание.**

Наличием или отсутствием, какого качества воли объясняются особенности поведения на контрольном уроке каждого из учеников?

А. Была контрольная работа по алгебре. Дал себе слово: что будет, то будет, а должен решать сам, ни у кого смотреть не буду. Решение последнего примера долго не удавалось. Вот внутренний голос и говорит: «Слово дал, а двойку получишь». Стали брать сомнения.... А другой голос твердит: «Владеть собой надо и в трудные минуты делать всё самому, а то никогда ничего не выйдет». Против первого голоса доводы привёл... и помогло. Вместе со звонком сдал работу учителю. ( По В. А. Крутецкому, Н. С. Лукину.)

Б. Запутался в контрольной по алгебре. Сижу, бумагу порчу, рву на мелкие части, всё из головы вылетело. Вижу: Оля списывает работу начисто, а в черновике весь ход решения виден. Сам не знаю, что меня толкнуло, но посмотрел я, как задача решается, и стал делать свою всё по порядку. ( По В. А. Крутецкому, Н. С. Лукину.)

### **Задание**

Я. А. Коменский говорил: «Школа без дисциплины, что мельница без воды».

Какое волевое качество учеников так высоко оценивал Коменский?

## **Практическое занятие № 8**

### **Тема:**

#### **Самонаблюдение за проявлением психологических особенностей личности**

#### **Задания к практическому занятию**

### **Задание**

Прочитайте.

Тренер А. Гомельский описывает такой приём тренировки баскетболистов: «В зале игроки выполняют упражнение высокой интенсивности- быстрый прорыв или прессинг в течение 5-6 минут. Игроки ожидают обычного после этого отдыха. Но вместо этого им даётся новое задание- проходы под щит с сопротивлением условного противника...» (По Д. Я. Богдановой.)

С какой целью тренер применяет такой приём тренировки? Какая психическая функция развивается в данном случае? Назовите условия её развития.

### **Задание**

Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие- к субъективным и почему?

- 1.Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
- 2.Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
- 3.Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действия в данном виде спорта.
- 4.Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
- 5.Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
- 6.Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

### **Задание**

Определите, какой из приведённых признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремлённость, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

### **Задание**

Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах?

По каким признакам вы это определили?

1. *Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успеху начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.*
2. *Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки. Если новичок сумеет удержаться от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.*

### **Задание**

Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличить время тренировок.
5. Постепенно усложнять упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довёл все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

## **Практическое занятие № 9**

### **Тема:**

### **Методы оценки психического напряжения и перенапряжения человека**

Задания к практическому занятию

### **Задание**

Ознакомьтесь с тестом «Самооценка уровня устойчивости к стрессу» и определите уровень вашей устойчивости к стрессу.

Варианты ответов:

- очень редко – 1 балл  
иногда – 2 балла

часто – 3 балла

Вопросы теста

- 1 Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
- 2 Я стараюсь работать, даже когда бываю не совсем здоров.
- 3 Я постоянно переживаю за качество своей работы.
- 4 Я бываю настроен агрессивно.
- 5 Я не терплю критики в свой адрес.
- 6 Я бываю раздражен.
- 7 Я стараюсь стать лидером там, где это возможно.
- 8 Меня считают настойчивым и целеустремленным человеком.
- 9 Я страдаю бессонницей.
- 10 Своим недругам я могу дать отпор.
- 11 Я эмоционально и болезненно переживаю неудачи.
- 12 У меня не хватает времени на отдых.
- 13 У меня возникают конфликтные ситуации.
- 14 Мне не хватает самообладания, чтобы реализовать себя.
- 15 Мне не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
- 16 Я все делаю быстро.
- 17 Я чувствую страх, что утрачу работу (исключат из института).
- 18 Я действую сгоряча, а потом переживаю за свои дела и поступки.

Обработка результатов

Подсчитайте суммарное количество баллов, которое вы набрали, и определите уровень вашей устойчивости к стрессу.

Суммарное количество баллов

Уровень вашей устойчивости к стрессу

- 51 - 54 1 – очень низкий  
47 - 50 2 – низкий  
43 - 46 3 – ниже среднего  
39 - 42 4 – немного ниже среднего  
35 – 38 5 – средний  
31 - 34 6 – немного выше среднего  
27 - 30 7 – выше среднего  
23 - 26 8 - высокий  
18 - 22 9 – очень высокий

Чем меньшее (суммарное) число баллов вы набрали, тем выше устойчивость к стрессу и наоборот.

Если у вас 1-й и даже 2-й уровень устойчивости к стрессу, вам необходимо кардинально менять свой способ жизни.

### **Задание**

Ознакомьтесь с психотехническими приемами оказания помощи в острых стрессовых ситуациях, проанализируйте, какие из них вы применяете

- 1.Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений (исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).
2. Прислушайтесь к совету предков – сосчитайте до 10.
- 3.Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох делайте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

4. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении, встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас всегда есть возможность выйти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, медленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

8. Набрав воды в стакан (или ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

**Задание.** Укажите свои приемы и принципы саморегуляции (сознательно-волевого управления внутренними процессами собственной психики), которые вы используете в стрессовой ситуации.

### ***Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 4. Человек как индивид***

#### **Практическое занятие № 10**

**Тема:**

***Методы психологической подготовки к соревнованиям и олимпиадам***

***Задания к практическому занятию***

Написание эссе на тему

«Пример метода психологической подготовки к соревнованиям и олимпиадам (из личного опыта)»

#### **Практическое занятие № 11**

**Тема: Биологическое и социальное в структуре личности**

***Задания к практическому занятию***

**Цель исследования:** определить уровень притязания личности, используя моторную пробу Шварцландера.

**Материал и оборудование:** бланк с четырьмя прямоугольными секциями, каждая из которых состоит из маленьких квадратов, размер стороны которых равен 1,25 см, ручка, секундомер. Образец бланка (см. таблицу).

#### **Процедура исследования**

Задание испытуемому дается как текст на моторную координацию, об истинной цели исследования испытуемый не должен знать вплоть до окончания исследования.

Экспериментатор должен удобно усадить испытуемого за хорошо освещенный стол, дать бланк с четырьмя прямоугольными секциями, ручку и провести исследование, состоящее из четырех проб, давая инструкции и отмечая время их выполнения с помощью секундомера.

В каждой пробе дается задание проставить крестики в максимальное количество квадратов одной из прямоугольных секций за определенное время.

Перед каждой пробой испытуемого просят назвать количество квадратов, которое он может заполнить крестиками, расставляя их по одному в каждом квадрате за 10 секунд.

Он записывает свой ответ в верхнюю большую ячейку первой прямоугольной секции. После пробы, начинающейся и заканчивающейся по сигналу экспериментатора, испытуемый подсчитывает количество проставленных крестиков и записывает это



количество в большой нижней ячейке прямоугольной секции. Важно, чтобы количество предполагаемых и реально заполненных квадратов записывал сам испытуемый.

**Инструкция испытуемому:** «Вам необходимо за 10 секунд проставить как можно большее количество крестиков в квадраты данной прямоугольной секции. Прежде чем начать работу, определите, сколько квадратов Вы сможете заполнить. Запишите это число в верхней большой ячейке этой прямоугольной секции. Расставляйте крестики в квадраты по сигналу. Все ли понятно? Если – да, то «Начали!»

Вторая проба проводится по той же схеме, что и первая. Перед ее началом дается такая **инструкция:** «Подсчитайте количество заполненных Вами квадратов и запишите свой результат в нижнем прямоугольнике первой секции. После этого подумайте и определите, сколько Вы расставите крестиков в таблице 25. Запишите это число в верхней большой ячейке второй прямоугольной секции».

На третьей пробе время выполнения задания уменьшается до 8 секунд (испытуемым об этом не сообщается).

Четвертая проба проводится так же, как первая и вторая.

Дата, фамилия, имя, отчество испытуемого и экспериментатора заполняются с обратной стороны бланка после проведения всех проб данного исследования. Там же помещается самоотчет испытуемого. В самоотчете записывают не только самочувствие испытуемого, но и его оценку исследования. Для этого задаются вопросы: «Понравилось ли Вам исследование?», «Хотели бы Вы еще раз принять участие в подобного рода исследований?», «Чем Вы руководствовались при определении Ваших возможностей в расстановке крестиков в квадраты?»

### **Обработка результатов**

**Цель обработки результатов:** получить среднюю величину целевого отклонения, на основании которого определяют уровень притязаний испытуемого.

**Целевое отклонение (ЦО)** – это разность между количеством графических элементов (крестиков), которые испытуемый наметил расставить, и реально расставленным количеством элементов. Они отмечаются на бланке каждым испытуемым самостоятельно в графах «УП» и «УД». При этом «УП» – это число, находящееся в большой верхней ячейке той или иной прямоугольной секции, а «УД» – в нижней.

Целевое отклонение подсчитывается по формуле:

$$ЦО = \frac{(УП2 - УД1) + (УП3 - УД2) + (УП4 - УД3)}{3},$$

где УП2, УП3, УП4 – величины уровней притязаний в расстановке крестиков в квадраты каждой из 2-ой, 3-ей и 4-й проб;

УД1, УД2, УД3 – величины уровня достижения в 1-й, 2-ой, и 3-ей пробах соответственно.

### **Анализ результатов**

В предлагаемой методике уровень притязаний определяется по целевому отклонению, то есть по различию между тем, что человек наметил выполнить за определенное время, и тем, что он в действительности выполнил.

Необходимо сравнить полученный результат со следующими стандартами и определить уровень притязания личности (см. таблицу):

Таблица

**Справка. Высокий реалистичный уровень** притязаний человека может сочетаться у него с уверенностью в ценности собственных действий, со стремлением к самоутверждению, ответственностью, коррекцией неудач за счет собственных усилий, с наличием устойчивых жизненных планов.

Если у человека **высокий нереалистичный уровень** притязаний, то, как правило, он сопровождается фрустрированностью, требовательностью к окружающим, экстрапунитивностью. Лица с таким уровнем притязаний ипохондричны и испытывают трудности и реализации собственных жизненных планов.

**Умеренный уровень притязаний** характерен для испытуемых, уверенных в себе, общительных, не ищущих самоутверждения, настроенных на успех, рассчитывающих меру своих сил и самоизмеряющих свои усилия с ценностью достигаемого.

**Низкий уровень притязаний** зависит во многом от установки на неудачу.

У лиц с **нереалистично низким уровнем** притязаний часто бывают неясными планы на будущее. Обычно они ориентированы на подчинение и часто проявляют беспомощность. Одной из проблем таких людей может стать планирование своих действий в ближайшем времени и соотнесение их с перспективой.

**Неадекватность уровня притязаний** может приводить к дезадаптивному поведению, неэффективности какой-либо деятельности, к затруднениям в межличностных отношениях. **Занижение уровня притязаний**, развивающееся вследствие дефицита социально значимого успеха, может вызывать снижение мотивации, неуверенность и глобальную боязнь трудностей.

Образец для бланка опытов

## Практическое занятие № 12

**Тема: Диагностика индивидуальных особенностей личности**

*Задания к практическому занятию*

**Цель исследования:** определить уровень интеллектуальной настойчивости личности.

**Материал и оборудование:** три пронумерованных бланка с наборами слов (см. таблица 29), бумага и ручка для письма, секундомер.

### **Процедура исследования**

Исследование настойчивости экспериментатор проводит в паре с испытуемым. Испытуемого важно удобно усадить за хорошо освещенный стол. В процессе исследования испытуемому последовательно предъявляют бланки с наборами слов и просят составить из слов предложения. Трудность составления предложений из первого и второго набора слов практически одинакова, а из третьего набора составить предложение практически невозможно, но испытуемый об этом не должен знать.

**Инструкция испытуемому:** «Используя все слова набора, напечатанные на бланке, составьте осмысленное предложение. Время Вашей работы фиксируется».

Задача экспериментатора – фиксировать время выполнения каждого задания по составлению предложений из набора слов и отмечать эмоциональные реакции испытуемого.

### **Набор слов**

Обработка результатов

В ходе обработки результатов сначала проверяют правильность выполнения испытуемым заданий, а потом сопоставляют время, затраченное испытуемым на составление каждого предложения, и высчитывают показатель настойчивости.

Образец правильно составленных предложений из набора слов:

1. Меры, принятые польскими властями в целях нормализации обстановки в Польше, вызвали приступ злости в правых кругах.
2. В условиях обострения международной обстановки, вызванной политикой империализма, прежде всего, американского, большое значение приобретает единство действий социалистических стран.
3. Не имеет решения.

Если первые два предложения составлены верно, то высчитывают показатель настойчивости  $R_H$ .

Показателем настойчивости служит отношение времени, потраченного на решение третьего задания, к среднему времени, потраченному на решение первых двух заданий:

$$R_H = \frac{T_3}{(T_1 + T_2) : 2},$$

где  $T_1$  – время, потраченное на составление первого предложения;

$T_2$  – время, потраченное на составление второго предложения;

Т<sub>3</sub> – время, потраченное на попытки составить третье предложение.

Анализ результатов

Уровень настойчивости определяют по величине показателя «Р<sub>н</sub>» с помощью шкалы: величина Р<sub>н</sub>. уровень настойчивости от 0 до 1,9 – низкий уровень настойчивости, от 2,0 до 2,9 – средний уровень настойчивости, от 3,0 и более – высокий уровень настойчивости.

**Справка.** В ходе анализа результатов нужно учитывать длительность времени, потраченного испытуемым на решение задач. В целом, чем больше время, тем настойчивее человек. Под настойчивостью обычно понимают качество личности, связанное с умением и желанием добиваться поставленной цели, преодолевая внешние и внутренние (психологические) препятствия. Настойчивость связана с особенностями развития произвольности психических процессов. Анализируя результаты исследования, важно сопоставить их с успехами в учебной деятельности студента и принять в расчет при составлении программы развития саморегуляции и самовоспитания.

**Задание для самостоятельной работы:** провести экспериментальное исследование настойчивости личности на взрослом испытуемом

### ***Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 5. Возрастная и педагогическая психология***

#### **Практическое занятие № 13**

**Тема:** *Определение уровня психического развития ребенка раннего возраста.*

**Решение психологических задач по теме.**

*Задания к практическому занятию*

**Задание**

Определите возраст ребёнка. По каким признакам вы это установили?

*Ребёнок, встретив знакомого взрослого у дверей своей комнаты, захлопал в ладоши и сказал: «Ли гать!» (Пошли играть!). Он показал взрослому машинку, толкнул её к взрослому, крикнул: «Би-би». От взрослого требовалось сделать то же самое, иначе сразу были слёзы. Такая игра продолжалась долго.*

**Задание**

Прочитайте описание ситуации.

*Лёша с родителями пришёл в гости к дедушке.*

*- Ну, снимай ботинки, - говорит дед. Лёша пыхтит, развязывая шнурки, но помощи не просит.*

*- Садись чай пить.*

*Лёшка лезет пальцем в варенье и чай.*

*- Нельзя! - говорит мать. Шалун не слушает и продолжает своё «чёрное» дело.*

*Наконец, чай выпит.*

*- Говори деду спасибо, говорит мать.*

*- Не татю! (Не хочу!)- говорит ребёнок и спешит к игрушкам.*

Какая особенность ребёнка раннего возраста проявляется? Почему вы так решили?

**Задание.**

*Ребёнок раннего возраста стал капризен и непослушен. Если его просят:*

*«Надень эту шапку!», то он категорически отказывается сделать это. Но стоит сказать: «Не надевай эту шапку», то он сразу сделает это.*

Какое психологическое явление скрывается за этим фактом? Поясните своё мнение.

**Задание**

Прочитайте.

*Мальчик подошёл к матери, держа в руках игрушечный стульчик. На вопрос ребёнка:*

«Что это?» - мать ответила: «Стульчик, Сашенька». К её удивлению, мальчик поставил стульчик на пол и стал присаживаться на него. (По В. С. Мухиной.)

Нормальный ли ребёнок? Поясните своё мнение. Что скрывается за таким поведением?

#### **Задание**

Прочитайте.

Миша(2 года4 месяца) пытается сам одеваться. Кряхтя, он натягивает колготки. У него ничего не получается. Вмешивается мама со своей помощью.

- Я сам! - протестует ребёнок.

- Сиди спокойно, ничего у тебя не получается.

- Я сам хочу!- опять заявляет малыш.

Можно ли считать поведение Миши упрямством или это проявление развивающейся личности? Обоснуйте свой ответ, опираясь на знание особенностей раннего возраста.

### **Практическое занятие № 14**

**Тема: Выделение структуры сюжетно-ролевой игры в ходе игровой деятельности детей дошкольного возраста.**

Задания к практическому занятию

#### **Задание**

Дошкольник категорически отказывается слушать новую сказку, а просит прочитать старую.

Как поступить воспитателю? Почему так?

#### **Задание**

Прочитайте.

Дети раскрашивают домик. Маша рассуждает вслух.

- Сначала закрасю крышу зелёным. (Берёт зелёный карандаш, закрашивает.)

- Всё... Теперь буду раскрашивать домик коричневым. Нет, возьму красный.

(Штрихует красным карандашом.)

- Ещё трубу нарисую, а из неё дым идёт. (Берёт чёрный карандаш, рисует.)

Какие психические особенности дошкольного возраста проявляются в данном описании? Поясните свой ответ.

#### **Задание**

Какие особенности дошкольного возраста проявляются в данном описании? Поясните свой ответ.

Дети играют.

- А вот тут у меня домик. (Показывает.) Я чик-чик, дверку закрыла, и ты не можешь войти!

- А у меня бомба. Я бах, и подзорвал твой домик.

**Задание** Прочитайте.

Кирилка расставляет игрушки возле себя и ложится среди них. Тихо лежит.

- Ты не заболел?

- Нет. Я играю.

- Как же ты играешь?

- Смотрю на них и думаю, что с ними происходит. (По В. С. Мухиной.)

Докажите, что это ребёнок дошкольного возраста. Развитие каких психических функций иллюстрирует данный пример?

#### **Задание**

Прочитайте описания.

1. Девочка качает куклу. «Ты кто?»- спрашивает воспитатель. «Света»- отвечает девочка.

2. Девочка качает куклу. «Ты кто?» - спрашивает воспитатель. «Я мама Света, а это моя дочка - Катя» - отвечает девочка.

Чем отличаются эти две ситуации? Определите возраст каждой девочки. Какой ключевой признак помогает определить возраст?

#### **Задание**

Прочитайте.

Максим (6 лет) стоит в углу. Спрашивает:

- Можно из угла выйти?

И сам себе отвечает:

- Нет, нельзя! Зачем девочку бил! (По П. И. Пидкасистому.)

Какое новообразование дошкольного возраста иллюстрирует данный пример?

Поясните свой ответ.

#### **Задание**

Какие рекомендации родителям вы дадите по психологической подготовке ребёнка к школе?

#### **Задание**

Прочитайте две характеристики, данные воспитателем детского сада детям старшей группы.

1. Коля - ребёнок с необыкновенно развитым чувством ответственности. Очень трудолюбив. Дома он помогает маме: моет посуду, убирает в комнате, ходит в магазин. Но он не знает ни стихов, ни сказок, плохо рисует.

2. Миша растёт слабым мальчиком. К физическим упражнениям равнодушен, часто болеет. Говорить начал поздно. Родители оберегают его от каких-либо дел и поручений. Занятий с ним проводят мало, так как Миша скоро устает и отвлекается. Занятия с ним прекращают сразу, как только замечают, что он устал. Речь его недостаточно развита, к тому же он плохо выговаривает некоторые слова.

Оцените готовность каждого ребёнка к школе. Дайте прогноз их успешности обучения. Разработайте рекомендации родителям по подготовке каждого ученика к школе.

### **Практическое занятие № 15**

**Тема: Диагностика психологической готовности ребенка к школе.**

**Анализ причин и последствий дезадаптации ребенка к школьному обучению.**

**Задания к практическому занятию**

#### **Задание**

Сформулируйте рекомендации учителю по учёту возрастных психологических особенностей младших школьников, закончив предложения.

1. На уроках в начальной школе требуется частая смена заданий и упражнений, потому что...

2. Одним из ведущих принципов обучения младших школьников является принцип наглядности, что объясняется...

3. Запоминание у младших школьников преобладает механическое, поэтому учителю следует...

4. В начальной школе велик авторитет учителя, что можно использовать для...

5. Для школьника очень значима оценка учителя, которая должна применяться грамотно, то есть...

6. Восприятие младших школьников отличается слабой целенаправленностью, имеет поверхностный характер, поэтому учителю следует на уроке...

7. На уроках в начальной школе следует чаще использовать игру как метод обучения, так как...

8. Дети часто не понимают переносного значения слов, выражений, смысла пословиц, так как...

9. При обучении обязательно опираться на наглядный материал, так как...

Нельзя одновременно демонстрировать более двух картин, иллюстраций и давать задания, делать уточнения во время выполнения детьми начальных классов какой-то работы, потому что...

### **Задание**

Перед вами характеристика второклассника. Заполните пропуски, учитывая возрастные особенности.

*У мальчика преобладает... внимание. Память..., с трудом запоминает... материал. Учебный материал воспринимает правильно, но не.... Мышление- .... В учёбе в первую очередь привлекает....*

### **Задание**

Какие возрастные особенности и какого познавательного процесса нужно учитывать, организуя решение следующей задачи в 1 классе?

*На дереве сидели птички. Сначала улетело 3 снегиря, а потом ещё 2 синички. Сколько птиц улетело?*

### **Задание**

Какая наглядность при изучении взаимосвязей явлений лучше: красочная яркая цветная или чёрно-белая, схематичная? Объясните это с точки зрения развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте.

### **Задание**

Определите возраст Антона. Какие признаки помогли вам это сделать?

*Антон непоседлив. Всё, что ему интересно воспринимает со вниманием. Когда решает задачу, то всегда представляет картину, которая описана в задаче, а только потом выбирает действие. Настроение преобладает приподнятое. По его поведению сразу можно установить его темперамент- сангвинический. Живо реагирует на появление нового наглядного пособия, но выделить главное может лишь под руководством учителя. В учёбе, главным образом, привлекает желание получать хорошие отметки.*

## **Практическое занятие № 16**

**Тема: Анализ характеристик компонентов учебной деятельности в ходе ее развития.**

*Задания к практическому занятию*

### **Задание**

Оцените правильность организации работы, с точки зрения особенностей учебной деятельности младших школьников.

Учитель говорит:

- Решите самостоятельно примеры №3 стр. 78. (Дети решают.)
- Теперь проверим. (Дети называют ответы.)

### **Задание**

Оцените правильность организации работы, с точки зрения особенностей учебной деятельности младших школьников.

Учитель говорит:

- Кто справился с заданием? Давайте проверим. (Ребёнок называет ответ.)
- Объясни, как ты сделал.
- Правильно ли рассуждал Миша? У кого такой же ответ?

### **Задание**

Прочитайте.

*Таня (6 лет 6 месяцев) учится в 1 классе. Ей трудно даётся учение, особенно чтение.*

*Дома мама усаживает её за стол и начинает спрашивать:*

- Как называется эта буква...? Что здесь написано?

*Девочка молчит.*

- Ну, вот, ничего не знаешь! На, учи сама! - и мама уходит со своим делом на кухню. Через некоторое время возвращается и проверяет. Улучшений нет.

*- Сегодня гулять не пойдёшь! Будешь читать!- заявляет мать.*

Оцените организацию домашней работы первоклассницы. Дайте совет матери Тани по организации помощи девочке в учёбе. При формулировании советов учитывайте особенности учебной деятельности первоклассников.

#### **Задание.**

Закончите предложения.

1. В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является...
2. Сензитивность младшего школьного возраста заключается в том, что...
3. Отношение к одноклассникам у младших школьников складывается под влиянием...
4. Ведущими мотивами учения в младшем школьном возрасте являются...
5. Внутренние мотивы учебной деятельности у младших школьников являются...
6. Характерной особенностью младшего школьного возраста является то, что дети связывают оценку не со своими знаниями, а с...
7. Внимание на протяжении всего возраста преобладает...
8. Восприятие младших школьников характеризуется...
9. Память у младших школьников преобладает..., но постепенно развивается и... память.
10. В младшем школьном возрасте мышление...
11. Характерная черта развития воли- это...
12. Ребёнок считает, что друг- это тот, кто: а) в 1-2 классе..., б) в 3-4 классе...
13. Чтобы помочь осознать ребёнку младшего школьного возраста учебную задачу, следует...
14. Поступки в младшем школьном возрасте отличаются..., что отражает возрастные особенности формирования характера.

#### **Задание**

Проанализируйте ситуацию с точки зрения правильности организации учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

*На уроке трудового обучения.*

*- Выйдите со своими поделками ребята первого ряда, - говорит учитель.*

*- Посмотрите, - обращается учитель к классу, - чья поделка вам понравилась. Почему?*

*При ответе пользуйтесь критериями оценки, которые записаны на доске.*

*Дети отвечают.*

*- Какую отметку поставим? Почему?*

*Учитель соглашается или не соглашается с мнением детей, высказывая своё мнение привлечением критериев отметки записанных на доске.*

#### **Задание**

Проанализируйте ситуацию с точки зрения правильности организации учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

*Идёт урок русского языка.*

*- Выполните упражнение №45. (Упражнение такое: «Спишите, вставляя пропущенные буквы.*

*Л. сточки, засв.стел, д.ска, л.нейка.)*

*После того, как дети справились, учитель говорит:*

*- Давайте проверим.*

*Ученик: Вставил букву «и».*

*Учитель: Молодец! Дальше.*

*Проверка упражнения продолжилась подобным образом. После проверки учитель сказал:*

*- Повторим правило проверки безударных гласных.*

*Дети рассказывают правило.*

*- Подберите однокоренные слова к слову «дерево».*

*Ученики отвечают.*

*- Какое из них будет проверочным.*

#### **Задание**

*Петя, ученик 2 класса, получив неудовлетворительную отметку спрашивает: «Как же так, я же старался, я же хорошо учил, а отметка плохая?» У Пети возникает чувство обиды, мысль о том, что учитель к нему не справедлив, придирается.*

Какие условия необходимо соблюдать при выставлении отметки в начальной школе? Почему возникла такая ситуация? Как объяснить ребёнку такую ситуацию?

#### **Задание**

Для формирования самооценки в младшем школьном возрасте может быть использован метод сравнения успехов ученика с успехами других учащихся, а так же метод сравнения успехов ученика с его предыдущими успехами.

Дайте оценку применения каждого метода. Какие психологические последствия их применения?

### **Практическое занятие № 17**

**Тема:**

***Составление психологического портрета педагога.***

Написание эссе на тему

*«Я как педагог: достоинства, недостатки, проблемы, желания»*

#### **АЛГОРИТМ НАПИСАНИЯ ЭССЕ**

Эссе - самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте.

1. Внимательно прочтите тему.
2. Определите тезис, идею, главную мысль, которую собираетесь доказывать.
3. Подберите аргументы, подтверждающие ваш тезис:
  - а) логические доказательства, доводы;
  - б) примеры, ситуации, случаи, факты из собственной жизни или из литературы;
  - в) мнения авторитетных людей, цитаты.
4. Распределите подобранные аргументы.
5. Придумайте вступление (введение) к рассуждению (опираясь на тему и основную идею текста, возможно, включив высказывания великих людей, крылатые выражения, пословицы или поговорки, отражающие данную проблему. Можно начать эссе с риторического вопроса или восклицания, соответствующих теме.).
6. Изложите свою точку зрения.
7. Сформулируйте общий вывод.

### ***Методические рекомендации к выполнению практических работ по разделу 6. Психология межличностных отношений***

### **Практическое занятие № 18**

**Тема:** *Выявление основных референтных групп в общении подростков.*

***Выявление типов акцентуации характера у подростков.***

*Задания к практическому занятию*

#### **Задание**

Прочитайте.



*На одном из диспутов восьмиклассник выступил: «Смелость без отчаянности всё равно, что человек без рук. Для смелого всегда характерна бесшабашная молодецкая удаля. Отчаянность и лихачество мне нравится. Эту школу прошёл Чкалов, летавший под мостом, да и М. Горький писал: «Безумству храбрых поём мы песню!» лихачество - это школа смелости.*

Типично ли такое выступление для подростка? О каких особенностях личностной сферы оно говорит? Что необходимо предпринять учителю, который выслушал это мнение?

#### **Задание**

Вместо прочерка в цитату вставьте название соответствующего возрастного периода(младший школьный, подростковый или юношеский возраст).

Аргументируйте свой ответ.

*Несмотря на большие успехи, достигнутые в процессе воспитания воли, воля у «\_\_\_\_\_» развита слабо. Волевые действия, хотя и становятся более продуманными, ещё не утратили импульсивности. Непосредственные желания и чувства остаются всё ещё более сильными мотивами поведения. «\_\_\_\_\_» уже осознают необходимость действовать по долгу, но фактически часто следуют своему желанию. (В. И. Селиванов.)*  
Составьте рекомендации учителю по развитию воли учащихся в данном возрасте.

#### **Задание**

Выберите из следующих высказываний те, которые характеризуют подростковый возраст. Докажите правильность своего выбора.

- 1.Отношение в классе к каждому учащемуся во многом опосредовано отношением учителя.*
- 2.Уход от общения со взрослыми, так как отношения в общении воспринимаются ребёнком как не равные.*
- 3.Складывающиеся убеждения во многом зависят от ближайшего окружения ребёнка, в частности от сверстников, с которыми он общается.*
- 4.Для ученика характерен высокий уровень самосознания, в результате чего он начинает заниматься самовоспитанием.*

#### **Задание**

Выберите из следующих высказываний те, которые характеризуют подростковый и младший школьный возраст. Докажите правильность своего выбора.

- 1.Внимание основывается на непосредственном интересе, произвольное внимание развито слабо.*
- 2.Мышление формируется теоретическое, критичное.*
- 3.Мышление преобладает наглядное, логическое мышление только начинает формироваться.*
- 4.Появление стремления к самовоспитанию воли.*
- 5.Внимание и восприятие избирательны.*

#### **Задание**

Определите, о каких возрастах идёт речь в каждом описании.

- 1.Внимание в этом возрасте произвольное. Ребёнку трудно заставить себя быть внимательным. Требуются внешние стимулы для поддержания внимания.*
- 2.Для этого возраста характерна избирательность внимания. Если ребёнку интересно, то он может долго и сосредоточенно работать даже со сложным материалом. Но всё-таки внимание легко может быть нарушено.*

Сформулируйте рекомендации учителю по поддержанию внимания в каждом из этих возрастов.

### **Практическое занятие № 19**

**Тема:**

**Составление программы игр на развитие познавательной сферы.**

**Решение психологических задач по теме: “Психические особенности развития подростка”.**

*Задания к практическому занятию*

**Задание**

Выберите предложения, характеризующие нравственные понятия и представления подростков.

1. Подростки безнравственны.
2. Подростки в основном правильно понимают суть нравственных качеств.
3. Подростки преувеличенно трактуют значение некоторых нравственных качеств.
4. Подростки не уважают традиций своего народа, потому что слушают иностранную музыку и подражают западной моде.
5. Упрямство подростков- следствие невоспитанности.
6. Упрямство подростков имеет психологические причины.
7. Сквернословием подростки пытаются повысить свой статус среди сверстников. (По В. А. Крутецкому.)

**Задание**

Прочитайте.

*Миша(13 лет) очень хочет заниматься спортом. Он месяц посещал секцию баскетбола, а недавно перешёл в лыжную. (По Волкову.)*

Долго ли он будет посещать секцию? От чего это будет зависеть?

**Задание**

Прочитайте.

*На уроке в 7 классе.*

- Тебе неинтересно?
- Нет, интересно!
- Что же ты не слушаешь?
- Я слушаю, но отвлекаюсь! (По Волкову.)

Почему так происходит?

**Задание**

Прочитайте.

*У подростка (мальчика) позднее половое созревание. Среди ребят он самый маленький. (По Волкову.)*

Отразится ли это на психическом развитии мальчика? Как помочь подростку?

**Задание**

Объясните, почему именно в подростковом возрасте человек чаще всего приобретает вредные привычки. Каковы психологические причины этого явления(в личностной сфере, нравственных понятиях и представлениях, взаимоотношениях)?

**Задание**

Опишите трудности, с которыми сталкивается подросток. Объясните их психологические причины. Как помочь подростку в преодолении этих трудностей?

**Задание**

Перед вами сочинение учащегося.

*«Меня зовут Коля. Вполне нормальный человек. Можно назвать умным, начитанным, судя по отзывам одноклассников и друзей. Моё общение с окружающими зависит от настроения. Охотно учусь тому, что меня интересует. Дела обычно довожу до конца. В семье и классе с моим мнением считаются. Увлекаюсь компьютерной техникой, парусным спортом, хоккеем. Практически на любой жизненный вопрос имею своё мнение. В споре меня трудно переубедить, но если я чувствую правоту собеседника, этот вопрос отпадает. В общем, человека нельзя узнать по листку бумаги».*

Можно ли сказать, что этот ученик вступил в подростковый возраст? По каким признакам вы это установили?

### **Задание**

Вместо прочерка в цитату вставьте название соответствующего возрастного периода (младший школьный, подростковый, юношеский возраст).

Аргументируйте свой ответ.

*Развитие интересов детей «\_\_\_\_\_» возраста идёт в нескольких направлениях. Во-первых, интерес к конкретным фактам, расширяющим кругозор, начинает отступать на второй план, уступая место интересу к закономерностям, управляющим явлениями природы. Во-вторых, интересы «\_\_\_\_\_» становятся более устойчивыми, дифференцируются по областям знаний и приобретают личностный характер.*

Составьте рекомендации учителю по развитию интересов учащихся в данном возрасте.

## **Практическое занятие № 20**

**Тема:**

**Составление плана индивидуального развития личности.**

*Задания к практическому занятию*

### **Задание**

Составьте свой личный план развития личности.

**Чтобы облегчить задачу составления плана, предлагаем вам выполнить следующее упражнение.**

Ниже приводится список ключевых целей, важных для развития лидерских навыков на начальном этапе. Выберите из приведенного ниже списка не менее трех целей для включения в свою программу самостоятельного развития лидерства. Дополните их своими личными целями, важными для вас.

1. В течение года пройти по меньшей мере два обучающих курса или тренинга по саморазвитию. Например, эффективному деловому общению, лидерству, ораторскому искусству, навыкам управления личным временем, принятия решений и т.д.
2. Побеседовать — официально или неофициально — с признанными и пользующимися вашим уважением лидерами, чтобы выслушать их идеи относительно лидерства и понять, как они пришли к ним. Внимание! Из этих лидеров не более половины должны работать в вашей отрасли или профессии!
3. Расспросить своих знакомых, что они больше всего ценят в поведении лидеров и что меньше всего. Записать и проанализировать их ответы.
4. Прочесть в течение года минимум одну книгу по вопросам лидерства и разработать не менее пяти практических шагов на ее основе.

5. Ответить на следующие вопросы:
  - а) Каковы мои цели с точки зрения карьеры?
  - б) Какой жизненной цели они служат?
  - в) Какое значение я придаю достижению этих целей?
  - г) Когда они будут достигнуты? Какова моя программа действий?
  - д) На каком этапе я нахожусь сейчас? Куда я буду двигаться дальше?
  - е) Как я могу улучшить эффективность своей работы?
  - ж) Кого можно отнести к самым ценным моим советчикам и критикам?

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основные источники:**

1. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник для вузов.- С.-Петербург.: «Питер», 2017 г.;

2. Столяренко Л.Д., Столяренко Д.В. Возрастная психология. Учебник.- Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2017 г.;
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2017 г.

**Дополнительные источники:**

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2014 г.
2. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / О.Б. Дарвиш; Под ред. В.Е. Ключко. - М.: КДУ, Владос-Пр., 2015г.
3. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: Учебник для бакалавров / Л.Ф. Обухова. - М.: Юрайт, 2017 г.
4. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 640 с.