



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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

А.Ю. Жильников

2018 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.Б.15 Общий психологический практикум

(наименование дисциплины (модуля))

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Социальная психология

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения Очная, заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж  
2018

Методические рекомендации по выполнению лабораторных работ по дисциплине (модулю) рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психология, год начала подготовки – 2018.

Протокол от « 19 » августа 20 18 г. № 6

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



А.А. Жигулин

## **Лабораторная работа № 1** **«Этический стандарт практического психолога» (4/2 ч.)**

Цель работы: ознакомиться с основными положениями этического стандарта психолога.

### 1. Краткие теоретические сведения

Основные положения этического стандарта: обязанности и права психолога, организация деятельности психолога, содержание принципов и правил работы психолога: не нанесение ущерба, компетентности, беспристрастности, конфиденциальности, осведомленного согласия.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Изучить основные положения этического стандарта психолога.
- 2) Разобрать примеры из практики.

Содержание отчета:

- 1) Проанализировать основные положения этического стандарта.
- 2) Найти выход из сложных ситуаций, заданных преподавателем.
- 3) Сделать выводы.

### 3. Контрольные вопросы

1. Основные положения этического стандарта.
2. Обязанности и права психолога.
3. Организация деятельности психолога.
4. Содержание принципов и правил работы психолога.
5. Принцип профессиональной кооперации.
6. Профессиональная некомпетентность психолога.

## **Лабораторная работа № 2** **«Методы исследования в психологии» (2/1 ч.)**

Цель работы: сформировать общие представления о методах исследования в психологии.

### 1. Краткие теоретические сведения

Анкетирование, беседа, биографический метод, интервью, интроспекция, лонгитюдное исследование, моделирование, наблюдение, проективные методы, социометрия, тестирование, эксперимент и др.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1). Ознакомиться с кратким описанием методов.
- 2). Сформировать представление об объективных и субъективных методах.

Содержание отчета:

- 1). Оформить таблицу с описанием методов.

### 3. Контрольные вопросы

1. Соотношение понятий метод исследования и метод диагностического обследования.
2. Метод анкетирования, метод беседы, автобиографический метод.
3. Метод наблюдения, интервью, интроспекции, лонгитюдное исследование.
4. Проективные психологические методы.
5. Метод социометрического исследования и психологического эксперимента.

### **Лабораторная работа № 3**

#### **«Общие принципы проведения психологического исследования» (4/1 ч.)**

Цель работы: сформировать общие представления о принципах проведения психологического исследования.

#### **1. Краткие теоретические сведения**

Процедура психологического обследования: изучение практического требования (запроса), формулировка психологической проблемы, выдвижение гипотез, выбор метода исследования, формулировка психологического диагноза, прогнозирование, разработка рекомендаций. В ходе занятия разбираются примеры из практики.

#### **2. Порядок выполнения работы и содержание отчета**

Порядок выполнения работы:

- 1). Ознакомиться с процедурой психологического обследования.
- 2). Ознакомиться со сложными ситуациями, заданными преподавателем.

Содержание отчета:

- 1) Обучающийся находит выход из сложных ситуаций, заданных преподавателем.
- 2) Используется ролевая игра, в которой обучающиеся исполняют роли психолога, клиента, наблюдателя, заказчика, ее цель привить обучающимся практические навыки работы с клиентом.
- 3) В отчете обосновать правильность выбранного решения.

#### **3. Контрольные вопросы**

1. Правила проведения диагностического исследования.
2. Правила обработки данных исследования.
3. Правила написания отчета по результатам исследования.
4. Установление психологического контакта с испытуемым: позиция экспериментатора, установление доброжелательных отношений.
5. Предоставление информации о результатах исследования: подача информации в зависимости от логики запроса, доступность, новизна, принцип «не навреди», обратная связь.

## **Лабораторная работа № 4** **Методы сбора данных в научной психологии (26/4 ч.)**

### **Часть 1. «Метод наблюдения» (6/1 ч.)**

Цель работы: освоение метода «наблюдение».

#### 1. Краткие теоретические сведения

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.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Выявить типы поведения людей в дискуссии.
- 2) Для проведения исследования использовать схемы наблюдения.
- 3) Предлагается использовать схему наблюдения Р. Бейлза.

Содержание отчета:

- 1) Провести наблюдение за ходом дискуссии в коллективе.
- 2) Зафиксировать формальную сторону общегрупповой дискуссии.
- 3) Соотнести категории из перечня Р.Бейлза с репликами участников общения.
- 4) Выявить динамику дискуссии.
- 5) Выявить типы поведения участников дискуссии.
- 6) Составить таблицу с именами участников дискуссии и категориями высказываний.
- 7) Сделать выводы

#### 3. Контрольные 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.
7. Классификация способов самонаблюдения.
8. Основные проблемы метода наблюдения.

## Часть 2. «Метод анкетирования» (4/0,5 ч.)

Цель работы: создание обучающимися собственного варианта анкеты для развития умений формулировать вопросы анкеты.

### 1. Краткие теоретические сведения

Общая характеристика метода. Основные виды вопросов в анкете. Основные правила составления анкет. Способы повышения эффективности контроля при заполнении анкеты. Этапы подготовки анкеты. Требования к формулировкам вопросов для анкеты.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Ознакомиться с примерами неудачно составленной анкеты.
- 2) Проанализировать недостатки вопросов в представленной анкете.
- 3) Предложить свои варианты вопросов в представленной анкете.
- 4) Самостоятельно составить анкету, направленную на выявление проблем профессиональной деятельности психолога, работающего в... (направление деятельности выбрать самостоятельно)

Содержание отчета:

- 1) Анализ вопросов неудачно составленной анкеты.
- 2) самостоятельная разработка анкеты, тематика которой посвящена профессиональной деятельности психолога.
- 3) Сделать выводы.

### 3. Контрольные вопросы

1. Общая характеристика метода.
2. Основные правила составления анкет.
3. Виды вопросов в анкете.
4. Анкеты-опросники: классификация, особенности, области применения.
5. Основные проблемы, возникающие при составлении и использовании анкеты.
6. Специфика анкетирования как опросного метода

### Часть 3. «Метод интервьюирования» (6/1 ч.)

Цель работы: формирование умения составлять вопросы и проводить интервью.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Интервьюирование как разновидность метода опроса. Особенности организации интервью. Основные виды интервью. Правила составления вопросов для интервью. Этапы организации интервью. Фиксирование информации в интервью.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Подготовьте план проведения стандартизированного интервью обучающихся на тему «Мотивы выбора профессии».

2) Проанализировать составленные вопросы.

3) Обратите внимание на то, что интервью должно содержать серию косвенных вопросов для проверки и уточнения полученных ранее результатов.

Содержание отчета:

1) Проинтервьюировать нескольких юношей и девушек.

2) Сравнить полученные ответы.

3) Ответы на каждый из вопросов необходимо оценить как «соответствующие выбору профессии» или «не соответствующие выбору профессии».

4) Сделать выводы.

#### 3. Контрольные вопросы

1. Интервьюирование как разновидность метода опроса.

2. Особенности организации интервью.

3. Виды интервью.

4. Техники установления и поддержания контакта и сбора данных, используемые в методе беседы.

5. Беседа как метод воздействия в различных направлениях психотерапии.

6. Требования, предъявляемые к ситуации интервьюирования.



## **Часть 4. «Процедура и основные характеристики психологического эксперимента» (6/1 ч.)**

Цель работы: отработка основных навыков планирования и проведения эксперимента

### 1. Краткие теоретические сведения

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

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Кратко описать ход работы, инструкции испытуемому, план эксперимента.
- 2) Дать характеристику экспериментального материала.
- 3) Обосновать план эксперимента.
- 4) Описать схему и процедуру эксперимента в терминах экспериментальной психологии.

Содержание отчета:

- 1) Провести диагностический эксперимент по определению свойства силы – слабости нервной системы (теппинг-тест).
- 2) Определить тип кривой изменения темпа движений в результатах теппинг-теста и определить силу-слабость нервной системы.
- 3) Сопоставить результаты теппинг-теста в группе в целом, выявить диапазон показателей и определить выраженность свойства нервной системы внутри данной группы.
- 4) Провести интерпретацию результатов.
- 5) Сформулировать выводы по работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Использование метода эксперимента в психологии.
2. Эксперимент как гипотетико-дедуктивный метод: соотношение теории и гипотезы.
3. Организация и проведение экспериментального исследования.
4. Типы экспериментальных планов в психологии
5. Идеальный и реальный эксперимент.
6. Экспериментальная выборка.
7. Экспериментальные переменные и способы их контроля.
8. Определение внешней переменной.

## Часть 5. Экспертное оценивание (4/0,5 ч.)

Цель работы: развитие умений выполнения экспертной оценки качеств личности руководителя и его стилей управления.

### 1. Краткие теоретические сведения

Сущность и специфические особенности экспертного оценивания. Содержание оценочной деятельности экспертов. Статистическая обработка материала. Причины нарушения достоверности результатов экспертизы.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Собрать группу экспертов (включить 7-10 членов учебного коллектива одного статуса).
- 2) Ознакомиться с базовыми характеристиками руководителя.
- 3) Подготовить количество бланков с перечнем базовых характеристик руководителя по числу экспертов.
- 4) Обработать результаты, подсчитать сумму баллов.

Содержание отчета:

- 1) Зафиксировать результаты в обобщающую таблицу.
- 2) Вычислить сумму баллов, выставленных в целом каждым экспертом.
- 3) Вычислить средний балл каждого эксперта.
- 4) Вычислить сумму баллов, выставленных всей группой экспертов по каждой отдельной характеристике.
- 5) Вычислить средние баллы группы по отдельным характеристикам.
- 6) Вычислить общую сумму баллов всех экспертов.
- 7) Вычислить общий средний балл группы экспертов.

### 3. Контрольные вопросы

1. Области применения экспертных оценок в психологии.
2. Достоинства и недостатки метода экспертных оценок.
3. Сущность и специфические особенности экспертного оценивания.
4. Причины нарушения достоверности результатов экспертизы (на примере дидактического оценивания).
5. Экспертная оценка качеств личности руководителя.
6. Характеристики способов управления руководителя.

**Лабораторная работа № 5**  
**«Приемы измерений и статистические способы обработки результатов**  
**психологического исследования» (6/2 ч.)**

Цель работы: систематизировать знания об особенностях психологического шкалирования.

1. Краткие теоретические сведения

Шкала оценок – методический прием, позволяющий распределять совокупность изучаемых объектов по степени выраженности общего для них свойства. Такое распределение основывается на субъективных оценках данного свойства, усредненных по группе экспертов. 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.

2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Рассмотреть специфику процедур измерения в психологии.
- 2) Провести сравнительный анализ основных типов шкал.
- 3) Выявить их свойства основных типов шкал.
- 4) Оценить характеристик психологического состояния по разным шкалам.

Содержание отчета:

- 1) Провести сравнительный анализ основных типов шкал, определения их свойств и специфики,
- 2) Составить сводную таблицу, отражающую основные свойства разных типов психологических шкал.
- 3) Отобразить характеристики психологического состояния по разным шкалам
- 4) Сформулировать выводы по работе.

3. Контрольные 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.

**Лабораторная работа № 6**  
**«Классификация психодиагностических методик» (4/2 ч.)**

Цель работы: систематизировать знания о разнообразии психологических методик.

1. Краткие теоретические сведения

Типы диагностических методик. Методики высокого уровня формализации. Малоформализованные методики.

2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Рассмотреть методики различных типов.
- 2) Провести сравнительный анализ методик.
- 3) Распределить методики по типам.

Содержание отчета:

- 1) Привести примеры методик различных типов.
- 2) Зафиксировать результаты в таблицу.
- 3) Сформулировать выводы по работе.

3. Контрольные вопросы

1. Соотношение понятий метод исследования и метод диагностического обследования.
2. Признаки научности теста. Достоинства и ограничения теста.
3. Требования к тестам.
4. Типы диагностических методик.
5. Методики высокого уровня формализации.
6. Малоформализованные методики.

## **Лабораторная работа № 7**

### **«Объединение психодиагностических методик в блоки» (6/1 ч.)**

Цель работы: систематизировать знания об особенностях объединения психодиагностических методик в блоки.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Комплексное использование стандартизованных и полустандартизованных методик дает возможность составить более или менее точное описание исследуемого качества. Современные классификации психодиагностических средств. Основные принципы составления батарей тестов.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) В ходе занятия составить собственный план исследования того или иного качества.
- 2) Подобрать методики для исследования того или иного качества.
- 3) Оценить соответствие и целесообразность подобранных методик.

Содержание отчета:

- 1) Для исследования того или иного качества объединить несколько методик в единый блок.
- 2) Опробировать подобранные методики для исследования друг на друге.
- 3) Проанализировать полученные результаты исследования.
- 4) Написать заключение по результатам исследования.
- 5) Сформулировать выводы по проведенной работе.

#### 3. Контрольные вопросы

1. Комплексное использование стандартизованных и полустандартизованных методик.

2. Составление точного описания исследуемого качества.
3. Современные классификации психодиагностических средств.
4. Основные принципы составления батарей тестов

## **Лабораторная работа № 8** **«Психологическое тестирование» (10/2 ч.)**

Цель работы: систематизировать знания об особенностях психологического тестирования.

### 1. Краткие теоретические сведения

История, сущность и особенности метода тестов, основные характеристики качества измерения, виды психодиагностических тестов. Построение первичной формы теста. Первичный анализ тестовых заданий. Проверка надежности теста.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Изучить особенности психодиагностическо обследования (тестирования) и его этапы.
- 2) Изучить условия тестирования.
- 3) Ознакомиться с понятием «стандартизация теста, влидность теста, надежность теста».

Содержание отчета:

- 1) Составить глоссарий основных понятий.
- 2) Провести анализ основных условий тестирования.
- 3) Отработать навыки проведения следующих тестов (по выбору): ММРІ – мини-мульти, шкала тревожности Спилберга-Ханина, ДДО, ШТУР, и т.д.
- 4) Написать заключение по результатам исследования.
- 5) Сформулировать выводы по проведенной работе.

### 3. Контрольные 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.

## **Лабораторная работа № 9**

### **Методы исследования психических процессов личности (20/4 ч.)**

#### **Часть 1. Ощущение и восприятие. Исследование ощущений и восприятия (4/0 ч.)**

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

##### 1. Краткие теоретические сведения

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.

##### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 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.

Содержание отчета:

- 1) Провести сравнительный анализ осязательного образа при пассивном и активном осязании объекта.
- 2) Выявить вид осязания и вид фигур, наиболее точно воспринятые испытуемым.
- 3) Результаты зафиксировать в сводные таблицы.
- 4) Сформулировать выводы по работе.

##### 3. 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?

## **Часть 2. Внимание. Исследование концентрации и устойчивости внимания (4/1 ч.)**

Цель работы: исследование степени концентрации и устойчивости внимания.

### **1. Краткие теоретические сведения**

Исследование характеристик внимания методом корректурной пробы. С помощью корректурной пробы можно оценить разные параметры внимания: устойчивость, концентрация, также распределение и переключение. Диапазон применения корректурной пробы очень широк – со дошкольного возраста и до пенсионного. Тест может быть полезен в клинической практике, школьной диагностике, в процессе профориентации и профотбора.

### **2. Порядок выполнения работы и содержание отчета**

Порядок выполнения работы:

1) Обследование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур, может быть использован газетный текст вместо бланков).

2) Исследуемый просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные указанные в инструкции буквы или знаки.

3) Целесообразно использовать стандартные бланки.

4) Изучить инструкцию.

Содержание отчета:

1) Оценить результаты пробы по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков.

2) Проанализировать внимание испытуемого (устойчивое, колеблющееся, неустойчивое, достаточно устойчивое).

3) Проанализировать, сколько времени необходимо испытуемому на включение в работу.

4) Результаты зафиксировать в сводные таблицы.

5) Сформулировать выводы по работе.

### **3. Контрольные вопросы**

1. Основные свойства внимания и их экспериментальные исследования

2. Теории ресурсов внимания.

3. Корректурная проба и ее варианты.

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

5. Методы диагностики нарушения внимания.



### Часть 3. Память. Исследование особенностей опосредованного запоминания (4/1 ч.)

Цель работы: исследовать объем кратковременного запоминания по методике Джекобса.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Память – запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. Физиологической основой памяти является образование, сохранение и актуализация временных нервных связей в мозгу. Временные связи и их системы образуются при смежном во времени действиях раздражителей на органы чувств и при наличии у человека ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям. В настоящее время выделяют две фазы памяти: лабильную, которой соответствует удержание следа в форме реверберации нервных импульсов (кратковременная память), и стабильную фазу, которая предполагает сохранение следа за счет структурных изменений, вызванных к жизни в процессе консолидации следов (долговременная память).

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Испытуемому зачитывается один из наборов цифровых рядов с интервалом 1с.

2) После прочтения каждого ряда через 2–3 с по команде «Пишите!» испытуемые на листе для записей воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявлялись экспериментатором.

3) В каждой серии независимо от результата читаются все семь рядов элементов

Содержание отчета:

1) Результаты исследования анализируются и оцениваются.

2) Проводится количественный анализ результатов.

3) При низких результатах разработать программу для тренировки памяти.

4) Результаты фиксируются в сводные таблицы.

#### 3. Контрольные вопросы

1. Проблема классификации видов памяти.

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.

## Часть 4. Мышление. Исследование мышления (4/1 ч.)

Цель работы: исследование характера мыслительной деятельности, уровня сформирования понятийного мышления.

### 1. Краткие теоретические сведения

Под мышлением понимают опосредованное, обобщенное отражение действительности человеком в ее существенных связях и отношениях.

Мышление включает в себя систему мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение, классификация, систематизация. Если рассматривать мышление как процесс решения задач, то данный процесс появляется только тогда, когда человек начинает что-то анализировать, сравнивать, обобщать и т.д.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Испытуемому зачитываются слова с интервалом не более 30 секунд.
- 2) Предоставляется время на его изображение.
- 3) В ходе выполнения задания можно задавать вопросы типа: «Что ты рисуешь?», «Как это поможет тебе вспомнить слово?»
- 4) Воспроизведение словесного материала осуществляется через 40-60 минут.
- 5) Испытуемому предъявляются его рисунки с просьбой вспомнить соответствующие слова, которые фиксируются в протоколе.

Содержание отчета:

- 1) При обработке данных учитывают не только показатели всех критериев, но и процедурные вопросы.

Для получения основных результатов обучающиеся обмениваются тетрадями и экспертным способом оценивают пиктограммы.

- 3) Проводится анализ оценок.
- 4) Формулируются выводы по проделанной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Роль мышления в регуляции предметно-практической деятельности.
2. Мышление как форма познавательной деятельности субъекта.
3. Раскройте смысл основных мыслительных операций человека, таких, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстрагирование.
4. Как связаны между собой операционные и содержательные компоненты мышления?
5. С помощью каких методов и методик можно изучать мыслительные операции?
6. Какие особенности испытуемого следует учитывать при анализе уровня развития мыслительных операций?

## Часть 5. Речь. Исследование речевых процессов (4/1 ч.)

Цель работы: изучение свойств речи говорящего.

### 1. Краткие теоретические сведения

Речь в психической жизни человека выполняет множество функций: экспрессивную, заключающуюся в способности выражать свои переживания; импрессивную, проявляющуюся в воздействии на собеседника; познавательную и др. Так же как и мышление и воображение, речь участвует в программировании, а, следовательно, в целеобразовании. Это участие происходит и в индивидуальной деятельности человека, и во взаимодействии и общении его с другими людьми. Кроме того, речь составляет важную основу сознания индивида.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Испытуемому предлагается список субъективных шкал.
- 2) С помощью индексации шкал и последующего соединения отметок составить свой семантический речевой профиль и проинтерпретировать его по показателям 4 факторов.
- 3) На тех же шкалах испытуемые должны показать свое личное представление об идеальной речи.
- 4) На тех же шкалах получить экспертный речевой профиль от кого-либо из своих хороших знакомых или даже родственников, которые смогут их достаточно объективно оценить.

Содержание отчета:

- 1) Отметки соединяются между собой, образуя экспертный речевой профиль.
- 2) Испытуемый сравнивает первый, собственный профиль с третьим, объективным.
- 3) Проводится анализ оценок.
- 4) Формулируются выводы по проделанной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию «речь».
2. Сравните понятия «язык» и «речь», рассмотрите их отличия.
3. Дайте характеристику речи как средства общения.
4. Раскройте основные функции речи.
5. Опишите свойства речи.
6. Охарактеризуйте основные виды речи.
7. Какие вы знаете речевые нарушения?
8. Какова роль внутренней речи в регуляции поведения?

**Лабораторная работа № 10**  
**Диагностика отдельных свойств и состояний личности.**  
**Профиль личности (20/5 ч.)**

**Часть 1. Исследование характерологических тенденций личности (4/1 ч.)**

Цель работы: установить преобладающие характерологические тенденции личности.

1. Краткие теоретические сведения

Характер представляет собой устойчивое сочетание психологических свойств человека, в которых выражается его отношение к окружающему, способы поведения и реагирования. Характер – это единство индивидуального и типичного, потому что в каждом симптомокомплексе свойств характера имеются свои особенные подструктуры с их неповторимыми взаимоотношениями.

2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Испытуемый получает перечень из 128 черт и регистрационный бланк (тест Лири)
- 2) Анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций.
- 3) Устанавливаются наиболее и наименее выраженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки.

Содержание отчета:

- 1) На основе полученных индексов тенденций вычисляются показатели двух основных тенденций: «доминирование» и «дружелюбие».
- 2) Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью ключа.
- 3) Результаты заносятся в таблицу.
- 4) По специальной формуле определяются показатели доминирования и дружелюбия.
- 5) Проводится анализ результатов.
- 4) Формулируются выводы по проделанной работе.

3. Контрольные вопросы

1. Раскройте суть понятия «характер».
2. Какие особенности формирования характера вы знаете?
3. Что вы знаете о классификации черт характера?
4. Как характер проявляется через деятельность?
5. Объясните, что такое акцентуация характера?
6. Какие теории акцентуации характера Вы знаете?
7. В чем проявляется взаимосвязь характера и темперамента?

## Часть 2. Исследование типа темперамента (4/0 ч.)

Цель работы: определить уровни экстраверсии, интроверсии, эмоциональной устойчивости и тип темперамента.

### 1. Краткие теоретические сведения

Темперамент представляет собой результат объединения разнообразных биологических компонентов, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Это обобщенная, качественно отличающаяся система разнообразных психобиологических свойств индивидуального поведения, потому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности человека в виде динамических процессов и состояний. К последним относят: интенсивность, скорость, темп, ритм, а также эмоциональную чувствительность и пластичность.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Испытуемый отвечает на тест-опросник Г. Айзенка.
- 2) Ответы фиксируются в регистрационном бланке.

Содержание отчета:

- 1) Определить величины показателей экстраверсии и нейротизма.
- 2) Для оценки надежности показателей подсчитывается величина показателя искренности.
- 3) подсчитывается количество совпадений ответов с ключом.
- 4) Построить схему типов темперамента.
- 5) Провести анализ результатов.
- 4) Формулируются выводы по проделанной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «темперамент».
2. В чем заключается суть учения Гиппократов о темпераменте?
3. Что вы знаете о типологии темперамента Э. Кречмера?
4. Расскажите о концепции типов телосложения и темперамента У.Шелдона.
5. Сравните типологию темпераментов Э. Кречмера и У. Шелдона.
6. Раскройте основные свойства темперамента.
7. Расскажите об исследовании проблем темперамента в трудах И.П. Павлова.
8. Каковы основные характеристики и свойства темперамента по Б.М. Теплову?
9. Расскажите о психологических характеристиках различных типов темперамента.
10. Какие параметры лежат в основе психофизиологической оценки темперамента?

### Часть 3. Исследование тревожности (4/1 ч.)

Цель работы: оценить уровни реактивной и личной тревожности.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Темперамент представляет собой результат объединения разнообразных биологических компонентов, которые вовлечены в функциональные системы поведения. Это обобщенная, качественно отличающаяся система разнообразных психобиологических свойств индивидуального поведения, потому темперамент проявляется и в психической ориентировке, и в программировании, и в регуляции, и в оценке жизнедеятельности человека в виде динамических процессов и состояний. К последним относят: интенсивность, скорость, темп, ритм, а также эмоциональную чувствительность и пластичность.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Испытуемый отвечает на вопросы согласно инструкциям.
- 2) Ответы фиксируются в регистрационном бланке.

Содержание отчета:

- 1) Определить величины показателей реактивной и личностной тревожности.
- 2) Оценить уровень тревоги с помощью показателей.
- 3) Провести анализ результатов.
- 4) Составить для испытуемых с высоким уровнем тревожности рекомендации и упражнения для саморегуляции эмоциональных состояний.
- 5) Сформулировать выводы по проделанной работе.

#### 3. Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «тревожность».
2. Расскажите о психологических характеристиках различных типов тревожности.
3. Какие параметры лежат в основе психофизиологической оценки тревожности?

## Часть 4. Исследование настроения (4/1 ч.)

Цель работы: оценить уровни реактивной и личной тревожности.

### 1. Краткие теоретические сведения

Эмоции и чувства – это психические формы переживания человека. Они выявляют отношение личности к миру, самому себе. Оказываясь в основе мотивов, поведенческой активности и будучи субъективной формой выражения потребностей, эмоции предшествуют деятельности по их удовлетворению и реализации, побуждая и направляя индивида. Поэтому эмоции не только сопровождают, но и влияют на предметную деятельность и общение человека с другими людьми.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Каждый испытуемый обеспечивается набором цветов, из которого нужно выбрать тот, что соответствует его настроению.
- 2) Для определения эмоционального состояния с помощью цвета испытуемым предъявляют шкалу цветового диапазона настроений и объясняют принцип ее использования.
- 3) Ответы фиксируются в регистрационном бланке.

Содержание отчета:

- 1) Определенное испытуемым настроение фиксируется в цветоматрице с помощью цветных карандашей или фломастеров.
- 2) Составляется дневник наблюдений, где записывают, соответствует или нет самодиагностированное настроение реально наблюдаемому.
- 3) Высчитываются индивидуальные и групповые показатели.
- 4) Настроение всех участников исследования сравнивается, для чего подготавливается итоговая цветоматрица настроений.
- 5) Результаты заносятся в итоговую цветоматрицу и анализируются
- 6) Формулируются выводы по проделанной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Раскройте соотношение понятий «эмоции» и «чувства».
2. В чем заключаются функции эмоций?
3. Раскройте основные характеристики эмоций.
4. Назовите основные виды эмоций.
5. Объясните понятие «амбивалентность эмоций».
6. Назовите фундаментальные эмоции по К. Изарду.
7. Перечислите факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций.
8. Дайте характеристику высшим чувствам человека.
9. Раскройте роль эмоций в регуляции поведения.
10. Определите сходство и различие между стрессом и собственно эмоциями.

## Часть 5. Исследование самооценки личности (4/1 ч.)

Цель работы: определить уровень самооценки личности.

### 1. Краткие теоретические сведения

Личностью в психологии называется системное социально-психологическое качество человека, формирующееся и развивающееся в процессе жизни в обществе по мере освоения разных видов деятельности и общения. Личность существует в пространстве разнообразных характерных для общества отношений. Имея сознание, человек ориентируется в сложной системе взаимоотношений, вступает во взаимодействия, осознает себя, сравнивая с другими, переживает ситуации успеха и неудач. Мотивационную функцию деятельности и общения определяют такие компоненты личности, как потребности, мотивы, интересы. Реализация поведения человека, программирование его деятельности и общения связаны с целеполаганием, способностями, установками и убеждениями. Регуляция и контроль деятельности, общения и отношений определяется притязаниями и самооценкой личности.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Выясняются представление человека о своем идеале, то есть «Я – идеальное».
- 2) Слова на бланке испытуемый располагает в порядке предпочтения.
- 3) Выявляются представление человека о своих собственных качествах, то есть «Я – реальное».
- 4) Слова на бланке испытуемый снова располагает в порядке предпочтения.
- 5) Ответы фиксируются в регистрационном бланке.

Содержание отчета:

- 1) определить связь между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я–идеальное» и «Я–реальное».
- 2) Вычисляются показатели.
- 4) Результаты заносятся в итоговую таблицу.
- 6) Формулируются выводы по проделанной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятия «личность».
2. Раскройте проблему взаимодействия биологического, социального, психического в личности.
5. Какие теории личности вы знаете?
7. Структурные особенности личности в теории З. Фрейда?
8. Объясните концепцию личности К.Г. Юнга.
9. Дайте объяснение факторному подходу к оценке личности.



## **Лабораторная работа № 11**

### **Психолого-педагогическая диагностика: развитие интеллектуальных функций. Профориентированность (10/2 ч.)**

#### **Часть 1. Исследование степени развития общих интеллектуальных способностей личности (6/1 ч.)**

Цель работы: ознакомление с методикой, предназначенной для оценки степени развития общих интеллектуальных способностей личности и использование полученного результата.

##### 1. Краткие теоретические сведения

Интеллект – способность разбираться в происходящем, использовать имеющиеся средства и эффективно решать жизненные задачи. Иногда в интеллект включают и интуицию, иногда – только осознаваемые процессы. Интеллект вместе со знаниями и личностными составляющими – ум. В проблеме интеллекта не установлена четкая граница между понятиями «интеллект», «ум» и «мышление», которые рассматривают разные, но взаимосвязанные стороны личности. Попытка соотнести эти понятия в рамках общей проблемы способностей человека приводит к следующей схеме. Интеллект можно рассматривать как способность к мышлению. При этом интеллект не увязывают с нравственностью, эмпатичностью, человеколюбием, профессией и даже с элитным образованием.

##### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Ознакомиться с общими представлениями об интеллекте.
- 2) Ознакомиться с особенностями проведения теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра.
- 3) Ответы фиксируются в специальных бланках.

Содержание отчета:

- 1) Результаты обрабатываются в соответствии с ключами к субтестам.
- 2) По каждому субтесту рассчитать показатель IQ, который является интегральной характеристикой развития интеллекта.
- 3) Составить комплексную характеристику личности испытуемого.

##### 3. Контрольные вопросы

1. Определение профессиональной направленности личности.
2. Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации.
3. Профессиональная мотивация учащегося.
4. Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности.
5. Подготовка первичной профконсультации.
6. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей в процессе первичной профконсультации.

## **Часть 2. Исследование интеллектуальных профессиональных способностей (4/1 ч.)**

Цель работы: отработать навыки профориентации и профотбора на основе дифференцированной диагностики интеллектуальных способностей.

### 1. Краткие теоретические сведения

Пригодность человека к конкретному виду трудовой деятельности определяется методами профессиональной ориентации и профессионального отбора. Профориентация – это система мероприятий, направленных на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого человека для оказания ему помощи в разумном выборе профессий, наиболее со ответствующих его индивидуальным возможностям.

Профотбор – это система мероприятий, позволяющая выявить людей, которые по своим индивидуальным личностным качествам наиболее пригодны к обучению и дальнейшей профессиональной деятельности по определенной специальности. Под термином «интеллектуальная способность» понимается успешность какого-либо человека в решении некоторой задачи, имеющей значительный компонент, связанный с переработкой информации (т.е. задачи, которая требует обдумывания, содержательного суждения или умения), при условии, что испытуемый пытается решить эту задачу как можно лучше (имеется выраженная мотивация).

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Ознакомиться с общими представлениями о профориентации и профотборе.
- 2) Ознакомиться с особенностями проведения теста интеллектуальных профессиональных способностей (ТИПС) А.Г. Шмелёва
- 3) Ответы фиксируются в специальных бланках.

Содержание отчета:

- 1) Обозначить сильные или слабые стороны интеллекта испытуемого.
- 2) Определить подходящую профессию, предъявляющую высокие требования к соответствующим профессионально важным качествам, выявленным у испытуемого.
- 3) Основываясь на результатах теста составить рекомендации по дальнейшему развитию интеллектуальных способностей.
- 4) Оценить перспективы успешного карьерного продвижения в выбранной области профессиональной деятельности.

### 3. Контрольные вопросы

- 1.Определение профессиональной направленности личности.

2. Исследование познавательных интересов в связи с задачами профориентации.
3. Профессиональная мотивация учащегося.
4. Взаимосвязь типа личности и сферы профессиональной деятельности.

## **Лабораторная работа № 12** **Социально-психологическая диагностика (10/2 ч.)**

### **Часть 1. Исследование личностных и групповых ценностей (4/0,5 ч.)**

Цель работы: определить личностные и групповые ценностные ориентации.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Социально-психологические явления возникают при взаимодействии социальной среды, личности и групп. Социальная среда – это все, что окружает человека в его социальной жизни. Социальная среда зависит от типа общественно-экономических формаций, от классовой и национальной принадлежности, от внутриклассовых различий определенных слоев, от бытовых и профессиональных отличий. Диагностика социально-психологического климата группы.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Ознакомиться с общими представлениями о социально-психологических явлениях.
- 2) Ознакомиться с особенностями проведения теста классификации ценностей Рокича.
- 3) Зафиксировать ответы в специальных бланках.

Содержание отчета:

- 1) Результаты обрабатываются в соответствии с ключом к тесту.
- 2) Провести анализ иерархии личностных ценностей.
- 3) Провести анализ иерархии ценностей в группе.
- 4) Сформулировать выводы по проделанной работе.

#### 3. Контрольные вопросы

1. Какие формы и типы группового взаимодействия вы знаете?
2. В чем отличие ценности от ценностной ориентации?
3. Какие понятия отечественной психологии являются синонимами «аттитюда»?
4. Чем отличается «личностный стандарт» от «социальной установки»?

## **Часть 2. Исследование поведения личности в повседневных ситуациях (2/0,5 ч.)**

Цель работы: сформировать умения определять особенности поведения личности в повседневных ситуациях.

### 1. Краткие теоретические сведения

Человек – существо в большей степени ситуационное. Его поведение может направляться ситуацией, где социально значимые люди могут становиться частью этой ситуации.

Ситуация запускает в действие множество автоматизмов и стереотипных реакций и является эффективным инструментом изменения не только поведения, но и таких глубоких личностных структур, как система ценностей.

Подробности, характеризующие специфичность ситуации имеют принципиальное значение. Неспособность осознавать тонкий ситуационный контекст, фундаментальная ошибка атрибуции, могут привести человека, посредством автоматического реагирования на чётко выстроенный набор социально значимых стимулов к зависимому положению, как от отдельной личности, так и от группы людей.

Известно явление, суть которого заключается в том, что люди иногда чувствуют себя обязанными или даже призванными поступать в соответствии с тем, чего ожидают от них другие. Возможно, причиной этого являются играемые ими социальные роли, принятые в социуме поощрения и санкции наказания за определённое поведение, обещания, даваемые другим или даже требования предъявляемые к себе.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Ознакомиться с общими представлениями о социально-психологических особенностях поведения.
- 2) Ознакомиться с особенностями проведения психометрической методики Сьюзен Деллингер.
- 3) Зафиксировать ответы в специальных бланках.

Содержание отчета:

- 1) Провести ранжирование геометрических фигур.
- 2) Провести анализ иерархии геометрических фигур.
- 3) Определить тип поведения личности в повседневных ситуациях.
- 4) Сформулировать выводы по проведенной методике.

### 3. Контрольные вопросы

- 1) Социальные роли, социальный контроль и их влияние на искажения в процессах социального восприятия.
- 2) Сила влияния социальной нормы на человека.

3) Выделите основные проблемы освоения следующих социальных ролей: абитуриент, обучающийся, профессионал.

4) Социальные и психологические аспекты социализации личности.

### **Часть 3. Исследование поведения личности в повседневных ситуациях (4/1 ч.)**

Цель работы: сформировать умения определять состояние социально-психологического климата в группе обучающихся.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Социально-психологический климат выступает в качестве полифункционального показателя уровня психологической включенности человека в деятельность, меры психологической эффективности этой деятельности, уровня психического потенциала личности и коллектива, масштаба и глубины барьеров, лежащих на пути реализации психологических резервов коллектива. Эффективность совместной деятельности во многом зависит от оптимальной реализации личностных и групповых возможностей. Благоприятная атмосфера в группе не только продуктивно влияет на ее результаты, но и перестраивает человека, формирует его новые возможности и проявляет потенциальные. В связи с этим возникает необходимость в оптимизации стиля межличностного взаимодействия.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Определить состояние социально-психологического климата в группе обучающихся.
- 2) Выявить преобладающие типы отношений в группе обучающихся.
- 3) Определить уровень доброжелательности.
- 4) Выяснить существует ли взаимосвязь между типом отношений и уровнем доброжелательности в группе и состоянием социально-психологического климата в коллективе.

Содержание отчета:

- 1) Описание модифицированной экспресс-методики по изучению психологического климата в трудовом коллективе (О. С. Михалюка и А. Ю. Шалыто).
- 2) Описание шкалы доброжелательности (Д. Кэмпбелла).
- 3) Анализ полученных результатов по проведенным методикам.
- 4) Выводы по проведенной работе.

#### 3. Контрольные вопросы

- 5) Какие социальные условия способствуют усилению конформности человека в группе? Какие социальные условия связаны с нонконформизмом?
- 6) Укажите основные симптомы огруппления мышления.
- 7) Сходства и различия способов, используемых при индивидуальном и групповом принятии решений.
- 8) Сходства и различия влияния меньшинства и большинства.

**Лабораторная работа № 13**  
**Активные методы психологии:**  
**консультирование, психотренинг, аутогенная тренировка, психотерапия,**  
**коррекция, психогимнастика (24/4 ч.)**

**Часть 1. Консультирование проблемных семей (6/1 ч.)**

Цель работы: формирование умений определять проблемы в семье, связанные с особенностями воспитания детей и отработать навыки консультирования.

1. Краткие теоретические сведения

Различные стили воспитания приводят к различным результатам. Авторитетное воспитание, как правило, связано с позитивным поведением детей, их уверенностью в себе и высокой самооценкой. Есть и другие факторы, такие как культурный уровень и социальное влияние, которые играют не менее важную роль в поведении ребенка.

2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Провести исследование родительско-детских отношений.
- 2) Определить состояние психологического климата в семье.
- 3) Выявить преобладающие типы воспитания детей в семье.

Содержание отчета:

- 1) Описание методики «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдмиллера Э.Г.
- 2) Анализ полученных результатов по проведенной методике.
- 3) Составить план беседы с родителями для коррекции стиля воспитания детей.
- 4) Выводы по проведенной работе.

3. Контрольные вопросы

1. Что такое психологическое консультирование?
2. Что изучает консультативная психология?
3. Какие цели преследует психологическое консультирование?
4. Какие задачи решает консультативная психология?
5. В чем состоят отличия психологического консультирования от других областей практической психологии?
6. Кто, когда и по какому поводу чаще всего обращается за помощью к психологу-консультанту?
7. Каковы критерии для классификации видов консультирования?
8. Какие существуют виды психологического консультирования и в чем заключаются их особенности?



## Часть 2. Психотренинг (8/1 ч.)

Цель работы: формирование умений эффективного использования вербальных и невербальных средств общения; формирование навыков общения и взаимодействия.

### 1. Краткие теоретические сведения

Социально-психологический тренинг предназначен для овладения социально-психологическими знаниями в области формирования соответствующих социальных установок в активной форме, т. е. в ходе специально разработанных активных действий. По мнению В.П. Захарова, целями социально-психологического тренинга являются:

осознание особенностей поведения каждого участника общения, его достоинств и недостатков;

развитие умения и навыков делового общения (вступление в контакт, выравнивание нервно-эмоционального напряжения, активное слушание, согласование интересов, аргументация своей позиции в разных ситуациях);

сплочение группы на основе единых целей и задач обучения, норм и правил взаимодействия.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Психотренинг как разновидность групповой психологической работы.

2) Направления тренинговой работы, специфика психологического воздействия в поведенческом тренинге.

3) Комплекс упражнений, направленных на развитие навыков эмпатии, позволяющих понимать партнера по общению и осознавать его персональную историю.

Содержание отчета:

1) Анализ результатов своей профессиональной деятельности.

2) Анализ результатов проведенных элементов тренинга одногруппниками.

3) Основные этапы составления программы психотренинга. Постановка цели и задач тренинга. Выбор средств реализации тренинговых задач.

4) Специфика первой и последней «встречи». Правила групповой работы.

5) Разработка программы психотренинга

6) Выводы по проведенной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1 Понятие психотренинга. Цели и задачи психологического тренинга.

2. Виды тренинга.

3. Методы психологического тренинга.

4. Групповой контекст психологического тренинга.

5. Сходство и различия между технологиями тренинга, групповой терапии, методов обучения.
6. Направления тренинговой работы.
7. Специфика психологического воздействия в поведенческом тренинге.
8. Стратегии ведения групповой работы. Роль ведущего в тренинге.
9. Фазы психологического тренинга, их содержание.
10. Предмет диагностики и психологические методы диагностики коммуникативной компетентности в рамках психологического тренинга.
11. Организация и проведение групповой дискуссии.
12. Правила и нормы взаимодействия участников в группе.
13. Психологические механизмы, действующие в группе психологического тренинга.
14. Динамические процессы в тренинговой группе.
15. Эффекты психологического тренинга, их характеристика.
16. Эффективность тренинговой работы.
17. Основные этапы составления программы психологического тренинга.

### **Часть 3. Аутогенная тренировка: условия возникновения аутогенного состояния (4/1 ч.)**

Цель работы: формирование навыков проведения аутогенной тренировки.

#### **1. Краткие теоретические сведения**

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.

#### **2. Порядок выполнения работы и содержание отчета**

Порядок выполнения работы:

1) Ознакомиться с инструкцией проведения аутогенной тренировки по Бенсону.

2) Создать необходимые условия для проведения аутогенной тренировки.

3) Провести аутогенную тренировку.

Содержание отчета:

1) Описание собственного состояния во время аутогенной тренировки.

2) Описание необходимых условий для проведения аутогенной тренировки.

3) Составить список проблем и ситуаций, в которых аутогенная тренировка может быть полезной.

4) Сделать выводы по проведенной работе.

#### **3. Контрольные вопросы**

1. Понятие аутогенной тренировки.

2. Цели и задачи аутогенной тренировки.

3. Специфика психологического воздействия в аутогенной тренировке.

4. Фазы аутогенной тренировки, их содержание.

5. Правила и условия проведения аутогенной тренировки.

6. Эффекты аутогенной тренировки, их характеристика.

7. Основные этапы аутогенной тренировки.

8. Организация и проведение аутогенной тренировки.

## Часть 4. Психокоррекция (6/1 ч.)

Цель работы: формирование умений использовать психокоррекционные технологии и формирование навыков проведения психокоррекции в различных направлениях.

### 1. Краткие теоретические сведения

Психологическая коррекция – это обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира человека, то есть психолог имеет дело с конкретными проявлениями желаний, переживаний, познавательных процессов и действий человека. Воздействие оказывается на основании теоретического представления о норме осуществления действий, о норме содержания переживаний, о норме протекания познавательных процессов, о норме целеполагания в том или ином конкретном возрастном периоде. Практический психолог пользуется психодиагностической информацией для сопоставления ее с теоретическими данными о закономерностях возрастного развития и составляет программу коррекционной работы с конкретным человеком или группой людей.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Ознакомление с принципами подбора психокоррекционных методов.  
2) Работа по составлению программы индивидуальной психологической коррекции.

3) Работа по составлению программ групповой работы.

4) Проведение отдельных элементов психологической коррекции.

Содержание отчета:

1) Программа индивидуальной психологической коррекции.

2) Описание необходимых условий для проведения коррекции.

3) Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.

4) Сделать выводы по проведенной работе.

### 3. Контрольные вопросы

1. Психологическая коррекция как сфера деятельности практического психолога.

2. Виды психологической коррекции.

3. Основные принципы, цели и задачи психокоррекционной работы

4. Принципы составления и основные виды психокоррекционных программ.

5. Оценка эффективности психокоррекционных мероприятий.

6. Индивидуальная психокоррекция.

7. Основные методы индивидуальной психокоррекции.

8. Специфика групповой формы психокоррекции.

9. Виды коррекционных групп.