

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ЮРИДИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа дисциплины (модуля)
ОБЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Направление и направленность (профиль)
37.03.01 Психология. Психология

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очно-заочная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Общий психологический практикум» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. приказом Минобрнауки России от 29.07.2020г. №839) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Серова Е.П., кандидат педагогических наук, доцент, Кафедра общей и юридической психологии

Утверждена на заседании кафедры общей и юридической психологии от 25.04.2025, протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Черемискина И.И.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575498158
Номер транзакции	0000000000E70521
Владелец	Черемискина И.И.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью дисциплины "Общий психологический практикум" является практическое ознакомление студентов с современным арсеналом психологических методов исследования, с методами организации и проведения психологических исследований и формирования на этой основе способности и готовности к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-практических областях психологии. Задачи дисциплины: овладение методическим инструментарием современной психологии; развитие способности к организации самостоятельной исследовательской и практической деятельности; развитие способности видения психологической реальности; развитие способности к профессиональному психологическому общению.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
37.03.01 «Психология» (Б-ПС)	ОПК-3 : Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3.1к : Оценивает в соответствии с психометрическими требованиями отобранные для решения задач в определенной области исследований психодиагностические инструменты	РД1	Знание	Возможностей и ограничения применений психодиагностических методик в зависимости от цели, ситуации и контингента респондентов, правил написания интерпретации и психологического заключения
			РД2	Умение	Проводить отбор психодиагностических методик в соответствии с целями, ситуациями и контингентом респондентов, подбирать соответствующие способы обработки и интерпретации эмпирических данных
		ОПК-3.2к : Организует сбор данных для решения психодиагностических задач в рамках исследовательской и практической деятельности	РД3	Навык	Применять на практике психодиагностические методики с учетом цели, ситуации, контингентом респондентов, критически подходить к написанию психологической интерпретации и заключения

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Формирование чувства гордости за достижения России	Жизнь Достоинство Патриотизм Гуманизм Приоритет духовного над материальным	Ответственность Дисциплинированность Осознание ценности профессии Гуманность Индивидуальность Активная жизненная позиция Инициативность
Формирование духовно-нравственных ценностей		
Воспитание нравственности, милосердия и сострадания	Достоинство Гуманизм Высокие нравственные идеалы Созидательный труд Взаимопомощь и взаимоуважение	Мотивированность Осознание ценности профессии Толерантность и терпимость Сопереживание и эмпатия Доброжелательность и открытость Коммуникабельность Соблюдение моральных принципов
Формирование ответственного отношения к труду	Гражданственность Служение Отечеству и ответственность за его судьбу Созидательный труд	Дисциплинированность Мотивированность Осознание ценности профессии Доброжелательность и открытость Активная жизненная позиция Чувство собственного достоинства и самоуважение Лидерство
Развитие культуры здорового образа жизни	Жизнь Достоинство Приоритет духовного над материальным Высокие нравственные идеалы	Жизнелюбие Ответственность Мотивированность Умение рефлексировать Активная жизненная позиция Стремление к познанию и саморазвитию Инициативность Приверженность здоровому образу жизни
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие познавательного интереса и стремления к знаниям	Жизнь Гуманизм Высокие нравственные идеалы Созидательный труд	Настойчивость и упорство в достижении цели Внимательность к деталям Системное мышление Гибкость мышления Любознательность

		Стремление к познанию и саморазвитию Инициативность
Формирование осознания ценности научного мировоззрения и критического мышления	Гуманизм Историческая память и преемственность поколений Приоритет духовного над материальным Права и свободы человека	Ответственность Трудолюбие Внимательность к деталям Системное мышление Гибкость мышления Креативное мышление Способность находить, анализировать и структурировать информацию
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Коллективизм Гуманизм Взаимопомощь и взаимоуважение	Внимательность к деталям Сопереживание и эмпатия Эмоциональный интеллект Доброжелательность и открытость Коммуникабельность Активная жизненная позиция Инициативность Лидерство
Воспитание культуры диалога и уважения к мнению других людей	Коллективизм Гуманизм Взаимопомощь и взаимоуважение	Внимательность к деталям Толерантность и терпимость Сопереживание и эмпатия Гуманность Эмоциональный интеллект Коммуникабельность
Формирование навыков публичного выступления и презентации своих идей	Достоинство Приоритет духовного над материальным Созидательный труд	Трудолюбие Мотивированность Настойчивость и упорство в достижении цели Осознание ценности профессии Доброжелательность и открытость Активная жизненная позиция Чувство собственного достоинства и самоуважение Уверенность

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Учебная дисциплина "Общий психологический практикум" относится к обязательной части ОПОП и дает фундаментальные основы профессиональной подготовки студентов вне зависимости от их дальнейшей специализации за счет овладения базовыми практическими знаниями, умениями и навыками, инвариантными по отношению к конкретной специализации. Для формирования соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины обучающийся должен владеть общепсихологическими и социально-психологическими знаниями, иметь представления о целях диагностической процедуры, ее особенностях. Входными требованиями, необходимыми для освоения дисциплины, является наличие у обучающихся компетенций, сформированных при изучении дисциплин и/или прохождении практик «Общая психология». На данную дисциплину опираются «Психодиагностика»

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттес- тации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		
37.03.01 Психология	ОЗФО	Б1.Б	1	3	98	0	56	0	2	40	118	3
37.03.01 Психология	ОЗФО	Б1.Б	2	3	98	0	56	0	2	40	118	3

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОЗФО

№	Название темы	Код ре- зультата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1 семестр							
1	Метод наблюдения.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	4	Дискуссия, практикум.
2	Метод беседы.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
3	Метод опроса.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
4	Проективные методики	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
5	Метод тестов.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
6	Метод эксперимента.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	4	Дискуссия, практикум.
7	Эмоции и чувства. Роль эмоций в жизни и деятельности человека.	РД1	0	2	0	2	Дискуссия, практикум.
8	Характеристика различных эмоций и чувств.	РД2	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.,
9	Эмоциональные типы.	РД1	0	2	0	2	Дискуссия, практикум.
10	Особенности эмоциональной сферы с учетом возрастных и половых особенностей человека.	РД1	0	2	0	2	Дискуссия, практикум.
11	Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий.	РД1	0	2	0	2	Дискуссия, практикум.
12	Эмоциональный интеллект.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	3	Собеседование

13	Методики изучения эмоциональной сферы человека.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	3	Дискуссия, практикум.
14	Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
2 семестр							
1	Ощущение и восприятие.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	2	Дискуссия, практикум.
2	Исследования внимания.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	3	Дискуссия, практикум.
3	Исследования памяти.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	2	Дискуссия, практикум.
4	Мышление и воображение.	РД1, РД2, РД3	0	4	0	4	Дискуссия, практикум.
5	Темперамент и характер.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	4	Дискуссия, практикум.
6	Диагностика направленности личности.	РД1, РД2, РД3	0	6	0	4	Дискуссия, практикум.
7	Развитие и саморазвитие личности: общая характеристика.	РД1	0	14	0	12	Дискуссия, практикум.
8	Самопознание как основа саморазвития.	РД1, РД2	0	13	0	10	Дискуссия, практикум.
9	Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.	РД1, РД2	0	13	0	10	Дискуссия, практикум.
10	Управление саморазвитием.	РД1, РД2, РД3	0	14	0	11	Дискуссия, практикум.
Итого по таблице			0	138	0	102	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОЗФО

1 семестр

Тема 1 Метод наблюдения.

Содержание темы: Восприятие и наблюдение в повседневной жизни. Наблюдение как метод научной и практической деятельности психолога. Обыденное и профессиональное наблюдение. Письменное протоколирование результатов наблюдения. Содержание протоколов. Категоризованное наблюдение с определениями признаков категорий и протоколирование его результатов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 2 Метод беседы.

Содержание темы: Беседа как метода сбора данных. Основные технические приемы, используемые в беседе для установления и поддержания психологического контакта с собеседником и сбора данных. Техника беседы в психологическом консультировании. Контент-анализ беседы. Использование основных технических приемов для установления контакта и сбора данных при самостоятельном проведении беседы. Беседа как метод вмешательства.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 3 Метод опроса.

Содержание темы: Классификация опросных процедур Структура опроса Психометрическая проверка Разработка анкеты для проведения опроса .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 4 Проективные методики.

Содержание темы: Общая характеристика проективных способов изучения личности. Виды методик, основанных на принципе проекции .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 5 Метод тестов.

Содержание темы: Определение понятия «тест» Структурные компоненты типичного теста Достоинства и недостатки метода тест Психометрические свойства тестов Использование метода тестов в профессиональной деятельности психолога .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе, подготовка к практикуму.

Тема 6 Метод эксперимента.

Содержание темы: Два основных значения слова «эксперимент» Валидность эксперимента. Экспериментальное, корреляционное и квазиэкспериментальное исследование. Структура и основные методические проблемы экспериментального исследования.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 7 Эмоции и чувства. Роль эмоций в жизни и деятельности человека.

Содержание темы: Понятие об эмоциях. Аффекты, чувства и настроения. Их психологическая характеристика. Соотношение понятий "чувство" и "эмоция". Целесообразность эмоций. Оценочная, мотивационная, коммуникативная, энергетическая роль эмоций. "Положительные" и "отрицательные" эмоции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практикуму, подготовка к дискуссии, ведение дневника.

Тема 8 Характеристика различных эмоций и чувств.

Содержание темы: Эмоции: ожидания и прогноза, удовлетворения и радости, фрустрационные, коммуникативные, интеллектуальные. Чувства: дружба, любовь, счастье, зависть, ревность и чувство собственного достоинства.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практикуму, подготовка к дискуссии, ведение дневника.

Тема 9 Эмоциональные типы.

Содержание темы: Эмоциональность как тип характера. Оптимисты-пессимисты. Застенчивые, обидчивые, гневливые, эмпатийные, сентиментальные, тревожные, совестливые, любознательные.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 10 Особенности эмоциональной сферы с учетом возрастных и половых особенностей человека.

Содержание темы: Эмоциональная сфера младенцев, дошкольников, школьников, подростков, юношества, молодежи, людей зрелого и пожилого возраста. Половые различия в эмоциональной сфере.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 11 Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий.

Содержание темы: Особенности эмоциональной сферы у психологов, педагогов, музыкантов и артистов, медицинских работников, медийных лиц.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 12 Эмоциональный интеллект.

Содержание темы: Современное понимание эмоционального интеллекта. Структура эмоционального интеллекта в различных моделях. Эмоциональный интеллект и успешность в жизнедеятельности человека. Как научиться понимать, выражать, различать и управлять эмоциями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Доклад, практикум, игры, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к докладу, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 13 Методики изучения эмоциональной сферы человека.

Содержание темы: Физиологические и психологические методики эмоциональных состояний. Методики изучения эмоциональных свойств личности, типов, эмоциональной экспрессии, особенностей эмоционально обусловленного поведения. Методики выявления умения распознавать и описывать эмоции человека.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практикум, игры, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 14 Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.

Содержание темы: Программы развития эмоционального интеллекта дошкольников, младших школьников, подростков, молодежи. Эмоциональный дневник.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практикум, игры, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практикуму, ведение дневника.

2 семестр

Тема 1 Ощущение и восприятие.

Содержание темы: Определение ощущений и восприятий. Свойства ощущений. Сенсорные системы. Классификации ощущений. Понятие сенсорной чувствительности. Пороги ощущений. Шкалирование ощущений. Психофизика: предмет и методы исследования. Характеристика восприятий. Оптико-геометрические иллюзии. Восприятие и движение. Методы исследования перцептивных процессов. Понятие структуры (формы) в психологии восприятия. Установка – основа формирования чувственного образа. Процесс распознавания образов. Экологическая валидность объектов восприятия. Восприятие и личность. Личностные конструкты (Дж.Келли). Самовосприятие. Социокультурные факторы восприятия. Восприятие человека человеком. Механизмы межличностного восприятия. Динамика восприятия в процессе общения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 2 Исследования внимания.

Содержание темы: Внимание как познавательный процесс. Свойства внимания. Классификация внимания. Методы исследования свойств внимания. Зависимость объема и устойчивости внимания от структуры материала, характера деятельности и установок личности. Факторы детерминанты переключения и распределения внимания. Зависимость успешного решения задач от индивидуальных свойств внимания. Избирательность внимания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 3 Исследования памяти.

Содержание темы: Психологический статус памяти как процесса. Значение памяти в жизни и деятельности человека. Научное определение памяти. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание. Основные классификации видов памяти: по времени сохранения информации, по модальности, по связанности с эмоционально-волевой сферой, по использованию мнемических средств. Особенности кратковременной и долговременной памяти. Зрительная и слуховая память. Непроизвольная и произвольная память. Анализ соотношения произвольного и непроизвольного запоминания. Индивидуально-психологические различия памяти. Влияние характера запоминаемого материала (объема, степень однородности, привычность, осмысленность), организация материала субъектом (ритмическая, конфигурационная, семантическая группировки) и структура упражнений (оптимальное распределение). Роль установок, мотивации и эмоциональных реакций в процессах памяти. Методика прерванных действий (эффект Зейгарника).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 4 Мышление и воображение.

Содержание темы: Методы исследования мышления в психологии. Общие, общепсихологические и частные методы. Методы наблюдения, беседы и эксперимента. Изучение продуктов мыслительной деятельности. Метод семантических интроспекций. Интеллектуальные операции, их состав. Методы решения задач. Предмет и метод исследования мышления. Изучение условий возникновения «инсайта» с применением метода подсказки. Индивидуальная структура интеллекта и творческие способности. Эмпирические описания творческой личности. Кросскультурные исследования мышления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 5 Темперамент и характер.

Содержание темы: Экстра-интроверсия и нейротизм. «Свойства темперамента по И. П. Павлову. Доминирующий тип темперамента. Рекомендации по развитию личности для разных типов темперамента. Акцентуации характера. Склонность к риску. Волевой самоконтроль. Характерологические тенденции.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 6 Диагностика направленности личности.

Содержание темы: Понятие направленности личности в психологии. Компоненты направленности: мотивы, цели, ценностные ориентации. Виды направленности (по Б.Г. Ананьеву, С.Л. Рубинштейну, А.Н. Леонтьеву): Личностная (на себя), Социальная (на других), Деловая (на задачу). Роль направленности в профессиональной деятельности и повседневной жизни. Методики диагностики: Ориентационная анкета (Б. Басс, модификация В. Смекайл, К. Кучер) – проведение, интерпретация. Диагностика предрасположенности к конфликтному поведению (К. Томас, Н. Гришина) – обработка, презентация данных. Социально-психологические установки (О. Потемкина) – процедура, интерпретация. Ценностные ориентации (М. Рокич, модификация А. Гоштаутаса и др.) – возрастные и гендерные различия, групповая диагностика. Направленность в общении (С. Братченко) – модификации, обработка данных.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму.

Тема 7 Развитие и саморазвитие личности: общая характеристика.

Содержание темы: Ретроспективный обзор становления категории «саморазвитие» личности. Характеристика саморазвития и жизненный путь личности. Механизмы, барьеры и этапы процесса саморазвития. Личностная свобода и готовность к саморазвитию. Современное поколение и саморазвитие. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека. Активность как функция субъектности человека. Психологические механизмы саморазвития.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 8 Самопознание как основа саморазвития.

Содержание темы: Проблема самопознания и саморазвития в имплицитных и эксплицитных концепциях личности. Сферы, цели и мотивы самопознания. Самопознание личности как процесс: закономерности, способы и результаты. Причины появления барьеров в самопознании. Методы самопознания: рефлексия, идентификация. Особенности профессионального самопознания.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 9 Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.

Содержание темы: Возрастные этапы саморазвития. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии, подготовка к практикуму, ведение дневника.

Тема 10 Управление саморазвитием.

Содержание темы: Самоменеджмент. Самопроектирование. Способы саморазвития: самопрогнозирование и самопрограммирование. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Методы самоуправления: самоинструктирование, самостимулирование, самоконтроль, самоорганизация, саморегуляция.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Дискуссия, практикум, игра, дневник.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к практикуму, подготовка к дискуссии, ведение дневника.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы - дискуссиях, выполнении аттестационных мероприятий, эффективную самостоятельную работу. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных работ и подготовки докладов, самостоятельное изучение некоторых разделов курса. Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы. Задачами СРС являются: - систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; - углубление и расширение теоретических знаний; -

развитие познавательной способности и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; - развитие исследовательских умений; - использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускных квалификационных работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности. Подготовка и выполнение практических работ (представлены в ФОС) требуют от студента проведения диагностической процедуры с помощью освоенных в ходе изучения дисциплины методов и методик. Внимание диалогиста уделяется процедуре диагностического процесса, в частности особенностям обработки и презентации полученных данных, а так же их качественной интерпретации. В завершении студент предоставляет обратную связь по результатам проведенной диагностической процедуры, обращая внимание на особенности восприятия диагностической информации, что в свою очередь обеспечивает коррекцию его профессиональных представлений и ожиданий. Подготовка докладов (представлены в ФОС) Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента. Доклад — публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Подготовка к дискуссиям (представлены в ФОС) Цель самостоятельной работы: критического мышления учащихся, формирования коммуникативной и дискуссионной культуры, стимулирования активности и инициативности учащихся. В процессе обсуждения глобальных и личностно-значимых проблем происходит развитие рефлексивной культуры будущего психолога. Дискуссия - вид активного обучения, который основан на организации коммуникативной среды и общения в виде диалога участников, групповой дискуссии или таких активных методов обучения, как «круглый стол», «мозговой штурм», «анализ определенной сложившейся ситуации».

Ведение дневника (представлены в ФОС) Цель самостоятельной работы: помогает лучше структурировать мысли, формулировать чувства, выделять важное, разбираться в собственных эмоциях, способствует экспрессивности и развивает творческий потенциал студента .

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Елисеев, О. П. Экспериментальная психология личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 389 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09519-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563584> (дата обращения: 18.06.2025).
2. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07651-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561477> (дата обращения: 18.06.2025).
3. Шапошникова, Т. Е., Общая психология : учебное пособие / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — Москва : КноРус, 2025. — 181 с. — ISBN 978-5-406-13562-4. — URL: <https://book.ru/book/955376> (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.

7.2 Дополнительная литература

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518623> (дата обращения: 01.03.2023).
2. Духновский, С. В. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / С. В. Духновский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13881-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519824> (дата обращения: 01.03.2023).
3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538770> (дата обращения: 12.03.2025).
4. Куликов, Л. В., Психология эмоций и чувств : учебное пособие / Л. В. Куликов, Д. А. Донцов. — Москва : Русайнс, 2024. — 246 с. — ISBN 978-5-466-04017-3. — URL: <https://book.ru/book/951678> (дата обращения: 18.06.2025). — Текст : электронный.
5. Лазурский, А. Ф. Психология общая и экспериментальная / А. Ф. Лазурский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 244 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-09730-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561999> (дата обращения: 18.06.2025).

6. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540621> (дата обращения: 12.03.2025).

7. Психодиагностика : учебник и практикум для вузов / А. Н. Кошелева [и др.] ; под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 373 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00775-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511905> (дата обращения: 01.03.2023).

8. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561475> (дата обращения: 18.06.2025).

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Образовательная платформа "ЮРАЙТ"
2. Образовательная платформа "ЮРАЙТ" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
4. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Монитор Samsung LCD 17" 710V
- Ноутбук SONY VPC-YP2Y1K
- Проектор Casio XJ-V2 (комплект)

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Professional 11.0 Russian
- Adobe Flash Player
- Microsoft Office Professional Plus 2019 Russian
- Microsoft Windows Professional 8.1 Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ И ЮРИДИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ОБЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Направление и направленность (профиль)
37.03.01 Психология. Психология

Год набора на ОПОП
2024

Форма обучения
очно-заочная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
37.03.01 «Психология» (Б-ПС)	ОПК-3 : Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3.1к : Оценивает в соответствии с психометрическими требованиями отобранные для решения задач в определенной области исследований психодиагностические инструменты
		ОПК-3.2к : Организует сбор данных для решения психодиагностических задач в рамках исследовательской и практической деятельности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ОПК-3 «Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код	Тип	Результат	
ОПК-3.1к : Оценивает в соответствии с психометрическими требованиями отобранные для решения задач в определенной области исследований психодиагностические инструменты	РД 1	Знание	Возможностей и ограничения применений психодиагностических методик в зависимости от цели, ситуации и контингента респондентов, правил написания интерпретации и психологического заключения	Возможностей и ограничения применений психодиагностических методик в зависимости от цели, ситуации и контингента респондентов, правил написания интерпретации и психологического заключения
	РД 2	Умение	Проводить отбор психодиагностических методик в соответствии с целями, ситуациями и контингентом респондентов, подбирать соответствующие способы обработки и интерпретации эмпирических данных	Проводить отбор психодиагностических методик в соответствии с целями, ситуациями и контингентом респондентов, подбирать соответствующие способы обработки и интерпретации эмпирических данных
ОПК-3.2к : Организует сбор данных для решения психодиагностических задач в рамках исследовательской и практической деятельности	РД 3	Навык	Применять на практике психодиагностические методики с учетом цели, ситуации, контингентом респондентов, критически подходить к написанию психологической интерпретации и заключения	Применять на практике психодиагностические методики с учетом цели, ситуации, контингентом респондентов, критически подходить к написанию психологической интерпретации и заключения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очно-заочная форма обучения				
РД1	Знание : Возможностей и ограничения применений психодиагностических методик в зависимости от цели, ситуации и контингента респондентов, правил написания интерпретации и психологического заключения	1.1. Метод наблюдения.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.2. Метод беседы.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.3. Метод опроса.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.4. Проективные методики	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.5. Метод тестов.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.6. Метод эксперимента.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.7. Эмоции и чувства. Роль эмоций в жизни и деятельности человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.9. Эмоциональные типы.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.10. Особенности эмоциональной сферы с учетом	Дискуссия	Собеседование

		ом возрастных и половых особенностей человека.	Доклад, сообщение	Собеседование
		1.11. Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.12. Эмоциональный интеллект.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.13. Методики изучения эмоциональной сферы человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.14. Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.1. Ощущение и восприятие.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.2. Исследования внимания.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.3. Исследования памяти.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.4. Мышление и воображение.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.5. Темперамент и характер.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.6. Диагностика направленности личности.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.7. Развитие и саморазвитие личности: общая характеристика.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование

		2.8. Самопознание как основа саморазвития.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.9. Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.10. Управление саморазвитием.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
РД2	Умение : Проводить отбор психодиагностических методик в соответствии с целями, ситуациями и контингентом респондентов, подбирать соответствующие способы обработки и интерпретации эмпирических данных	1.1. Метод наблюдения.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.2. Метод беседы.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.3. Метод опроса.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.4. Проективные методики	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.5. Метод тестов.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.6. Метод эксперимента.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.8. Характеристика различных эмоций и чувств.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.12. Эмоциональный интеллект.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.13. Методики изучения эмоциональной сферы человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование

		1.14. Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.1. Ощущение и восприятие.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.2. Исследования внимания.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.3. Исследования памяти.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.4. Мышление и воображение.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.5. Темперамент и характер.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.6. Диагностика направленности личности.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.8. Самопознание как основа саморазвития.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.9. Саморазвитие личности на разных возрастных этапах.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.10. Управление саморазвитием.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
РДЗ	Навык : Применять на практике психодиагностические методики с учетом цели, ситуации, контингентом респондентов, критически подходить к написанию психологической интерпретации и заключения	1.1. Метод наблюдения.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.2. Метод беседы.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование

		1.3. Метод опроса.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.4. Проективные методики	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.5. Метод тестов.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.6. Метод эксперимента.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.12. Эмоциональный интеллект.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		1.13. Методики изучения эмоциональной сферы человека.	Деловая и/или ролевая игра	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
			Рабочая тетрадь	Собеседование
		1.14. Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.1. Ощущение и восприятие.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.2. Исследования внимания.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.3. Исследования памяти.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.4. Мышление и воображение.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование
		2.5. Темперамент и характер.	Дискуссия	Собеседование

			Практическая работа	Собеседование
			Доклад, сообщение	Собеседование
		2.6. Диагностика направленности личности.	Практическая работа	Собеседование
		2.10. Управление саморазвитием.	Дискуссия	Собеседование
			Практическая работа	Собеседование

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам (в каждом семестре).

Распределение баллов по видам учебной деятельности

1 семестр (ОФО, ОЗФО)

Вид учебной деятельности	Оценочные средства			
	Дискуссия	Практическое задание	Собеседование	Итого
Практические занятия	40	40	-	80
Лекции	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	20	20
Итого	40	40	20	100

2 семестр (ОФО) 1 семестр (ОЗФО)

Вид учебной деятельности	Оценочные средства			
	Дискуссия	Практическое задание	Собеседование	Итого
Практические занятия	40	40	-	80
Лекции	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	20	20
Итого	40	40	20	100

3 семестр (ОФО), 2 семестр (ОЗФО)

Вид учебной деятельности	Оценочные средства			
	Дискуссия	Практическое задание	Собеседование	Итого
Практические занятия	40	40	-	80
Лекции	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	20	20

Итого	40	40	20	100
-------	----	----	----	-----

4 семестр(ОФО), семестр 2 (ОЗФО)

Вид учебной деятельности	Оценочные средства			
	Дискуссия	Практическое задание	Собеседование	Итого
Практические занятия	40	40	-	80
Лекции	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	20	20
Итого	40	40	20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Дискуссия

ДИСКУССИЯ

Цель: оценить умение осуществлять сбор и систематизацию научной информации по проблемам качественных и количественных методов исследования в психологии, навыки в ведении диалога по исследуемой теме.

Темы дискуссий (1 семестр ОФО, ОЗФО)

Тема 1 (Метод наблюдения): Обсудите различия между обыденным и профессиональным наблюдением. Приведите примеры ситуаций, где категоризованное наблюдение более эффективно, чем свободное.

Тема 2 (Метод беседы): Проанализируйте, какие техники беседы наиболее важны в психологическом консультировании. Разберите кейс, где неправильное применение метода привело к искажению данных.

Тема 3 (Метод опроса): Сравните анкетирование и интервью. Какие ошибки чаще всего допускаются при составлении опросников?

Тема 4 (Проективные методики): Обсудите этические аспекты использования проективных тестов. В каких случаях они дают более точные результаты, чем опросники?

Тема 5 (Метод тестов): Разберите достоинства и недостатки стандартизированных тестов. Как психометрические свойства влияют на валидность теста?

Тема 6 (Метод эксперимента): Обсудите, какие факторы могут исказить результаты эксперимента. Приведите примеры квазиэкспериментальных исследований в психологии.

Темы дискуссий (2 семестр ОФО, 1 семестр ОЗФО)

Тема 1. Эмоции и чувства. Роль эмоций в жизни и деятельности человека

Вопрос: "Могут ли эмоции быть полезными для рационального мышления? Приведите примеры, когда эмоции помогали или мешали принятию решений."

Формат:

Группа делится на сторонников и противников тезиса "Эмоции — это помеха логике".

Каждая сторона приводит аргументы (например, роль страха в избегании опасности vs. импульсивность в гневе).

Итог: совместный вывод о балансе эмоций и разума.

Тема 2. Характеристика различных эмоций и чувств

Вопрос: "Чем зависть отличается от ревности? Может ли чувство собственного достоинства стать причиной конфликтов?"

Формат:

Анализ кейсов (например: "Друг добился успеха — вы завидуете или радуетесь за него?").

Обсуждение культурных различий в проявлении чувств (стыд vs. вина).

Тема 3. Эмоциональные типы

Вопрос: "Являются ли застенчивость или обидчивость врождёнными чертами? Можно ли изменить свой эмоциональный тип?"

Формат:

Дебаты: "Гневливость — это недостаток или адаптивная черта?"

Примеры из жизни: как оптимисты и пессимисты реагируют на неудачи.

Тема 4. Возрастные и половые особенности эмоций

Вопрос: "Почему подростки склонны к резким перепадам настроения, а пожилые люди — к устойчивости? Как пол влияет на выражение эмоций?"

Формат:

Сравнение видеофрагментов (подросток vs. взрослый в стрессе).

Обсуждение стереотипов: "Мужчины менее эмоциональны, чем женщины?"

Тема 5. Эмоции в профессиях

Вопрос: "Почему врачи и учителя чаще подвержены выгоранию? Должны ли актёры испытывать настоящие эмоции на сцене?"

Формат:

Ролевая дискуссия: "Вы — HR-менеджер. Как помочь сотруднику справиться с эмоциональным истощением?"

Тема 6. Эмоциональный интеллект

Вопрос: "Можно ли научиться управлять эмоциями, если не понимаешь их причин? Какой компонент EQ важнее для успеха — эмпатия или самоконтроль?"

Формат:

Анализ ситуаций: "Как бы вы успокоили разгневанного коллегу?"

Критика модели Гоулмана: "Можно ли измерить EQ объективно?"

Тема 7. Методики изучения эмоций

Вопрос: "Что точнее: тесты на эмоции или измерения пульса/мимики? Можно ли доверять самоотчётам?"

Формат:

Сравнение методик: опросники (PANAS) vs. физиологические датчики.

Пример: "Как определить, лжёт ли человек, если его мимика контролируема?"

Тема 8. Развитие эмоциональной сферы

Вопрос: "Нужно ли учить детей распознавать негативные эмоции? Какие методы работают лучше — игры или дневники?"

Формат:

Критика программ: "Почему тренинги EQ иногда дают обратный эффект?"

Практический кейс: "Как помочь ребёнку справиться со страхом темноты?"

Темы дискуссий (3 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО)

Тема 1. Ощущение и восприятие

1. Можно ли полностью доверять своим ощущениям? Приведите примеры искажений восприятия.
2. Как культурные различия влияют на восприятие иллюзий (например, оптико-геометрических)?
3. Восприятие человека человеком: насколько оно объективно? Какую роль играют стереотипы?
4. Экологическая валидность восприятия: почему мы иногда ошибаемся в оценке реальности?

Тема 2. Исследования внимания

1. Существует ли многозадачность на самом деле? Каковы когнитивные ограничения?
2. Как современные технологии (соцсети, гаджеты) влияют на концентрацию внимания?
3. Избирательность внимания: врождённая особенность или результат тренировки?
4. Почему мы иногда «не видим» очевидных вещей (феномен «слепоты невнимания»)?

Тема 3. Исследования памяти

1. Память — это точная запись событий или их реконструкция? Приведите примеры ложных воспоминаний.
2. Какие методы запоминания эффективнее: мнемотехники или естественное усвоение?
3. Почему одни события запоминаются на всю жизнь, а другие забываются сразу?
4. Можно ли полностью стереть неприятные воспоминания? Этично ли это?

Тема 4. Мышление и воображение

1. Инсайт (озарение) — случайность или закономерный результат мышления?
2. Креативность — врождённое качество или навык, который можно развить?
3. Как культура влияет на логическое и образное мышление?
4. Может ли искусственный интеллект мыслить творчески?

Тема 5. Темперамент и характер

1. Темперамент — это приговор? Можно ли изменить свои врождённые особенности?
2. Где граница между нормой и акцентуацией характера?

3. Как темперамент влияет на профессиональную деятельность?
4. Почему одни люди склонны к риску, а другие – нет?

Тема 6. Диагностика направленности личности

1. Направленность на себя – это эгоизм или здоровая самореализация?
2. Как ценности влияют на выбор профессии? Приведите примеры.
3. Конфликтные установки: врождённые или формируются в социуме?
4. Можно ли изменить направленность личности в течение жизни?

Тема дискуссий (4 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО):

Тема 1: Развитие и саморазвитие личности

1. 1. Как исторически менялось понимание категории «саморазвитие»?
2. 2. Каковы основные механизмы и барьеры саморазвития личности?
3. 3. В чем проявляется личностная свобода и готовность к саморазвитию?
4. 4. Как современное поколение относится к саморазвитию?
5. 5. Какая связь между сознанием, самосознанием и саморазвитием?

Тема 2: Самопознание как основа саморазвития

1. 1. Чем отличаются имплицитные и эксплицитные концепции самопознания?
2. 2. Каковы основные сферы и мотивы самопознания?
3. 3. Какие барьеры могут возникать в процессе самопознания?
4. 4. Как рефлексия и идентификация помогают в самопознании?
5. 5. В чем особенности профессионального самопознания?

Тема 3: Саморазвитие личности на разных возрастных этапах

1. 1. Как меняется саморазвитие от детства к зрелости?
2. 2. Каковы ключевые особенности самосознания в подростковом возрасте?
3. 3. Как формируется субъектная позиция в юношеском возрасте?
4. 4. Какие формы саморазвития характерны для взрослых?
5. 5. Как пожилые люди воспринимают саморазвитие?

Тема 4: Управление саморазвитием

1. 1. В чем суть самоменеджмента в контексте саморазвития?
2. 2. Какие методы самоуправления наиболее эффективны?
3. 3. Чем отличаются самоактуализация и самореализация?
4. 4. Как самопрограммирование помогает в достижении целей?
5. 5. Какие техники саморегуляции вы считаете наиболее полезными?

Краткие методические указания

Групповая дискуссия образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

На семинаре-дискуссии студент учится точно выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию сокурсника. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания, которые приобретаются студентами на предыдущих лекциях, в процессе самостоятельной работы.

Групповая дискуссия включает следующие этапы: вступительное слово преподавателя; дискуссия по вопросам семинара; подведение итогов, рефлексия.

В заключение каждому участнику дискуссии предлагается высказаться о том, как изменилось его видение обсуждаемых вопросов в ходе занятия.

Шкала оценки

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
«зачтено»	5	Оценка «отлично» ставится, если студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику изложения материала, представил аргументацию, ответил на вопросы участников дискуссии
«зачтено»	4	Оценка «хорошо», если студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, проявил логику и изложения материала, но не представил аргументацию, неверно ответил на вопросы участников дискуссии
«зачтено»	3	Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ясно изложил суть обсуждаемой темы, но не проявил достаточную логику изложения материала, не представил аргументацию, неверно ответил на вопросы участников дискуссии
«не зачтено»	1-2	Оценка «неудовлетворительно», если студент плохо понимает суть обсуждаемой темы, не смог логично и аргументированно участвовать в обсуждении

5.2 Примеры заданий для выполнения практических работ

Практическая работа (практикум) (1 семестр ОФО, ОЗФО)

Тема 1: Проведите наблюдение за поведением человека в общественном месте (например, в кафе) и составьте категоризованный протокол.

Тема 2: Проведите короткую беседу (10-15 мин) с одноклассником на заданную тему, используя техники активного слушания, и проанализируйте результат.

Тема 3: Разработайте короткую анкету (5-7 вопросов) на актуальную психологическую тему и проведите опрос среди студентов.

Тема 4: Выберите одну проективную методику (например, тест Роршаха или "Несуществующее животное"), проведите тестирование и интерпретируйте результаты.

Тема 5: Подберите известный психологический тест (например, тест Айзенка), проведите его и оцените его достоинства и недостатки.

Тема 6: Разработайте схему простого эксперимента (например, влияние музыки на концентрацию внимания) и обсудите возможные источники ошибок.

Практическая работа (практикум) (2 семестр ОФО, 1 семестр ОЗФО)

Тема 1. Эмоции и чувства

Задание: "Анализ эмоционального дневника"

Ведение дневника 3–5 дней с фиксацией:

Ситуация → эмоция → физические ощущения → реакция.

Отчёт: классификация эмоций (аффект, настроение, чувство) + выводы о своих паттернах.

Тема 2. Характеристика эмоций

Задание: "Сравнение дружбы и любви"

Интервью с 2 людьми: "Как вы отличаете дружбу от любви?"

Анализ ответов: общие/разные критерии, влияние культуры.

Тема 3. Эмоциональные типы

Задание: "Самодиагностика эмоционального типа"

Тест: шкала оптимизма-пессимизма (LOT-R), тревожности (Спилбергер).

Письменный анализ: "Как мой тип влияет на учебу/общение?"

Тема 4. Возрастные особенности

Задание: "Наблюдение за эмоциями детей/подростков"

Посещение детской площадки/школы (или видеоанализ).

Описание: частые эмоции, способы выражения, роль взрослых.

Тема 5. Профессии и эмоции

Задание: "Кейс: Эмоциональное выгорание"

Разбор реальной истории (например, врач после смены).

• Рекомендации: методы профилактики (дыхательные техники, супервизия).

Задание: "Тренировка распознавания эмоций"

(база RADAR).

Саморегуляция: техника "5 шагов" для управления гневом.

Тема 7. Методики изучения эмоций

Задание: "Сравнение двух методик"

Проведение:

1. Опросник "Шкала позитивных и негативных эмоций" (PANAS).

2. Тест "Чтение эмоций по глазам" (Baron-Cohen).

Отчёт: плюсы/минусы каждой методики.

Тема 8. Развитие EQ

Задание: "Программа для подростков"

Разработка 3-х занятий:

Занятие 1: "Угадай эмоцию" (карточки).

Занятие 2: "Дневник настроений".

Занятие 3: Ролевая игра "Конфликт в классе".

Обоснование выбора методов.

Практическая работа (3 семестр ОФО, 3 семестр ОЗФО)

Тема 1. Ощущение и восприятие

1. Измерение порогов ощущений (метод минимальных изменений для слуховой/зрительной чувствительности).
2. Исследование иллюзий восприятия (иллюзия Мюллера-Лайера, Понцо, Эббингауза).
3. Эксперимент с установкой (например, демонстрация влияния предварительной информации на распознавание образов).

Тема 2. Исследования внимания

1. Тест на объём внимания (таблицы Шульте, корректурная проба).
2. Эффект Струпа (измерение времени реакции при конфликте цветов и слов).
3. Тест на переключение внимания (например, чередование цифр и букв).

Тема 3. Исследования памяти

1. Эксперимент Зейгарника (сравнение запоминания завершённых и незавершённых задач).
2. Тест на кратковременную и долговременную память (запоминание рядов чисел, слов).
3. Метод семантической группировки (как структура материала влияет на запоминание).

Тема 4. Мышление и воображение

1. Решение задач с подсказками (изучение инсайта, метод Дункера).
2. Тест на дивергентное мышление (например, альтернативные способы использования предмета).
3. Анализ метафор (как люди создают и интерпретируют образные сравнения).

Тема 5. Темперамент и характер

1. Опросник Айзенка (EPI) – определение экстраверсии/интроверсии и нейротизма.
2. Тест на акцентуации характера (Личко или Шмишек).
3. Кейс-анализ – подбор рекомендаций для разных типов темперамента.

Тема 6. Диагностика направленности личности

1. Методика Рокича – ранжирование ценностей и обсуждение результатов.
2. Тест Томаса-Килманна – определение стратегий поведения в конфликте.
3. Анализ социально-психологических установок (методика Потемкиной).

Практическая работа (4 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО)

Тема 1: Развитие и саморазвитие личности

1. **Анализ жизненного пути** – Составьте хронологию ключевых событий вашей жизни, выделив моменты активного саморазвития.
2. **Диагностика барьеров** – Определите 2-3 основных барьера, мешающих вашему саморазвитию, и предложите способы их преодоления.
3. **Сравнение поколений** – Проведите мини-интервью с представителями разных поколений (родители, бабушки/дедушки) об их понимании саморазвития.

Тема 2: Самопознание как основа саморазвития

1. **Рефлексивный дневник** – В течение недели записывайте свои мысли, чувства и реакции на события, анализируя их.
2. **Метод идентификации** – Выберите человека (реального или вымышленного), на которого хотели бы быть похожи, и проанализируйте, какие его качества вам импонируют.
3. **Карта самопознания** – Разделите лист на сферы (личная жизнь, карьера, здоровье и др.) и оцените, насколько хорошо вы себя знаете в каждой из них.

Тема 3: Саморазвитие личности на разных возрастных этапах

1. **Возрастной анализ** – Сравните особенности саморазвития в подростковом возрасте и в молодости (на основе литературы и личного опыта).
2. **Интервью с психологом/педагогом** – Узнайте, как формируется субъектная позиция у детей и подростков.
3. **Проект «Идеальный возраст»** – Опишите, в каком возрасте, по вашему мнению, саморазвитие происходит наиболее эффективно и почему.

Тема 4: Управление саморазвитием

1. **План самоменеджмента** – Составьте личный план саморазвития на месяц с конкретными целями и методами контроля.
2. **Техники саморегуляции** – Опишите 3 ситуации, в которых вам помогли техники самоконтроля.
3. **Игра «Самопрограммирование»** – Разработайте позитивные аффирмации или визуализации для достижения цели.

Краткие методические указания

В соответствии с учебным планом студент должен выполнить контрольные работы по дисциплине «Общий психологический практикум» по всем темам, рассмотренным на занятиях, так как выполнение контрольных работ подразумевает закрепление умений и владений, обозначенных по данной дисциплине.

В процессе выполнения контрольной работы студенту рекомендовано придерживаться следующих этапов и правил:

- в течение модульного обучения по дисциплине студент должен провести диагностику по всем темам контрольных работ на одном респонденте;
- в процессе проведения диагностического исследования студент обязан соблюдать все правила научной диагностики;
- при проведении диагностики студент может и должен использовать дополнительные источники литературы для прояснения основных моментов диагностической процедуры, особенностей использования представленных методик и требований к написанию психологической интерпретации и комплексного психологического заключения.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
«зачтено»	5	Студент показал прочные знания основного содержания темы. Работа отличается полнотой понимания темы. Студент продемонстрировал: владение теоретическими знаниями; умение применения полученных знаний на практике; логичность и последовательность изложения интерпретации.
«зачтено»	4	Студент показал прочные знания основного содержания темы. Работа отличается полнотой понимания темы. Студент продемонстрировал: владение теоретическими знаниями; умение применения полученных знаний на практике; логичность и последовательность изложения интерпретации. Однако в работе допущены одна-две неточности при проведении процедуры диагностики и /или написании интерпретации.
«зачтено»	3	Работа свидетельствует в основном о знании студентом содержания темы, отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы. Студент продемонстрировал: знание основных вопросов теории; слабо сформированные навыки применения этих знаний на практике; недостаточные логичность и последовательность изложения психологической интерпретации. В работе допущены несколько ошибок.
«не зачтено»	1-2	Студент продемонстрировал: незнание содержания темы и основных вопросов теории; несформированность навыков проведения диагностического обследования, анализа явлений и процессов; отсутствие логичности и последовательности в изложении интерпретации. Допущены серьезные ошибки в работе.

5.3 Собеседование – защита индивидуального задания

Итоговое собеседование по темам (1 семестр ОФО, ОЗФО):

Часть А. Теоретические вопросы

1. Тема 1. Метод наблюдения

Сравните обыденное и профессиональное наблюдение. Приведите примеры использования категоризованного наблюдения в психологической практике.

Какие требования предъявляются к протоколу наблюдения?

2. Тема 2. Метод беседы

Опишите основные техники установления контакта в психологической беседе. Как избежать ошибок при проведении беседы?

В чем отличие диагностической беседы от консультативной?

3. Тема 3. Метод опроса

Назовите виды опросных методов и их преимущества/недостатки.

Какие психометрические характеристики должны учитываться при разработке анкеты?

4. Тема 4. Проективные методики

Охарактеризуйте принцип проекции. Какие виды проективных методик вы знаете?

Каковы основные ограничения проективных тестов?

5. Тема 5. Метод тестов

Что такое валидность и надежность теста? Как они проверяются?

Перечислите этические нормы использования тестов в работе психолога.

6. Тема 6. Метод эксперимента

Чем истинный эксперимент отличается от квазиэксперимента?

Какие факторы могут исказить результаты экспериментального исследования?

Часть Б. Практическое задание

1. Разработать схему наблюдения

Цель: Изучение поведения детей в игровой комнате.

Задание: Определите 3-5 категорий для наблюдения, составьте бланк протокола.

2. Провести мини-беседу

Тема: "Отношение к экзаменационному стрессу".

Задание: Запишите диалог (5-7 реплик), выделив использованные техники (активное слушание, открытые вопросы и т.д.).

3. Создать анкету

Тема: "Удовлетворенность учебным процессом".

Задание: Разработайте 5 вопросов (разных типов: открытые, закрытые, шкальные).

4. Проанализировать проективный тест

Методика: "Рисунок несуществующего животного".

Задание: Дайте интерпретацию предложенного рисунка по стандартным критериям.

5. Спланировать эксперимент

Гипотеза: "Яркий свет повышает концентрацию внимания".

Задание: Опишите структуру эксперимента (переменные, выборка, контроль).

Итоговое собеседование по темам (2 семестр ОФО, 1 семестр ОЗФО)

Тема 1. Эмоции и чувства. Роль эмоций в жизни и деятельности человека

Вопросы для собеседования:

1. Какая разница между эмоцией, аффектом, чувствами и настроением?

Приведите примеры.

2. Почему эмоции называют «оценочным сигналом»? Как они помогают человеку адаптироваться?

3. ли может быть страх быть активным? Приведите пример из жизни.

4. Какую роль играют эмоции в мотивации и известных решениях?

5. Почему однозначно нельзя разделить эмоции на «положительные» и «отрицательные»?

Тема 2. Характеристика различных эмоций и чувств.

Вопросы для собеседования:

1. Чем отличается радость от друзей? В чем проявляется обнаружение секрета?

2. Что такое фрустрационные эмоции? Как они влияют на поведение?

3. В чем разница между завистью и ревностью? Может ли одно чувство перерасти в другое?

4. Как чувство собственного достоинства связано с агрессией или обидностью?
5. Приведите пример интеллектуальных эмоций (например, озарение, недоумение).

Тема 3. Эмоциональные типовые.

Вопросы для собеседования:

1. Чем эмоциональный тип отличается от темперамента?
2. Как оптимист и пессимист по-разному реагируют на неудачи? Приведите пример.
3. Является ли застенчивость врождённой чертой? Можно ли ее изменить?
4. ли может гневливость быть адаптивной? В каких профессиях она может быть полезна?
5. Как проявляется эмпатийный тип в повседневной жизни?

Тема 4. Особенности эмоциональной сферы с учетом возрастных и половых особенностей человека.

Вопросы для собеседования:

1. Почему подростки склонны к резким перепадам настроения? Какие факторы на это влияют?
2. Как меняется эмоциональная сфера от молодости к пожилому возрасту?
3. Чем эмоциональное регулирование у дошкольника отличается от школьника?
4. существуют ли реальные половые различия в эмоциональной сфере, или это стереотипы?
5. Пожилые люди чаще испытывают стойкое настроение, а не яркие эмоции?

Тема 5. Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий.

Вопросы для собеседования:

1. Почему педагоги и врачи чаще других развивают эмоциональное выгорание?
2. Какие эмоции наиболее важны для артиста? Должен ли он «проживать» их на сцене?
3. Как психолог справляется с эмоциональным руководством при работе с тяжелыми ситуациями?
4. Почему медийные лица должны уметь управлять эмоциональной экспрессией?
5. Какие профессии требуют подавления эмоций, а какие — их компоненты?

Тема 6. Эмоциональный интеллект

Вопросы для собеседования:

1. Что входит в понятие «эмоциональный интеллект»? Назовите компоненты по модели Гоулмана.
2. Чем отличается эмпатия от симпатии?
3. Как саморегуляция помогает в конфликтной ситуации?
4. Можно ли понять свои эмоции, если с детства этому не учились?
5. Как эмоциональный интеллект влияет на успех в учебе и карьере?

Тема 7. Методики изучения эмоциональной сферы человека.

Вопросы для собеседования:

1. Какая разница между последующими и психологическими методиками изучения эмоций?
2. Как работает тест «Чтение эмоций по глазам» (Барон-Коэн)? Что он измеряет?
3. Каковы преимущества и недостатки у опросника PANAS?
4. Можно ли доверять самоотчетам во внешнем состоянии? Почему да или нет?
5. Какие методы лучше всего подходят для изучения эмоциональной экспрессии?

Тема 8. Методики и программы развития эмоциональной сферы человека.

Вопросы для собеседования:

1. Какие методы наиболее эффективны для развития эмоционального интеллекта у детей?
2. Зачем вести эмоциональный дневник? Как он помогает в саморегуляции?
3. Почему игры — хороший инструмент для подростков?
4. Как программа развития EQ должна учитывать возрастные особенности?
5. может ли тренинг EQ дать обратный эффект? При каких условиях?

Итоговое собеседование по темам (3 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО)

Тема 1. Ощущение и восприятие

Теоретический вопрос:

1. В чём разница между ощущением и восприятием? Приведите пример.
2. Какие факторы влияют на порог чувствительности?
3. Что такое экологическая валидность восприятия?
4. Как установка влияет на распознавание образов?

Практическое задание:

1. Перед вами иллюзия Мюллера-Лайера. Объясните, почему линии кажутся разной длины, и как этот эффект можно использовать в дизайне одежды или архитектуре.
2. Вам показывают нечёткое изображение. Какие личностные и когнитивные факторы могут повлиять на то, что именно вы в нём увидите?

Рефлексия:

1. Можно ли доверять своим ощущениям в критических ситуациях (например, при вождении)? Почему да или нет?

Тема 2. Исследования внимания

Теоретический вопрос:

1. Что такое устойчивость внимания и от чего она зависит?
2. Чем отличается распределение внимания от его переключения?
3. Какие когнитивные ограничения мешают человеку быть «многозадачным»?
4. Что такое «слепота невнимания»? Приведите пример.

Практическое задание:

1. Вы проводили корректурную пробу. Ваши результаты: время — 3 мин, 5 ошибок. О чём это может говорить о вашем внимании?
2. Опишите, как вы можете организовать рабочее место, чтобы минимизировать отвлечения (на основе знаний о внимании).

Рефлексия:

1. Должны ли школы и вузы учитывать особенности внимания при планировании уроков? Какие изменения вы бы предложили?

Тема 3. Исследования памяти

Теоретический вопрос:

1. В чём разница между кратковременной и долговременной памятью?
2. Что такое эффект Зейгарника и как он используется в маркетинге?
3. Как осмысленность материала влияет на его запоминание?
4. Что такое семантическая группировка и зачем она нужна?

Практическое задание:

1. Вам дан список из 12 слов: «яблоко, груша, лопата, апельсин, гвоздь, молоток, банан, пила, винт». Как вы их сгруппируете для лучшего запоминания?
2. Вы готовитесь к экзамену. Как, опираясь на знания о памяти, вы организуете повторение?

Рефлексия:

1. Почему мы забываем некоторые важные события, но помним незначительные (например, песню из детства)? Что это говорит о природе памяти?

Тема 4. Мышление и воображение

Теоретический вопрос:

1. В чём суть инсайта? Можно ли его «вызвать» искусственно?
2. Что такое дивергентное мышление и как его развивать?
3. Как культура влияет на стиль мышления (аналитический vs. холистический)?
4. Может ли ИИ заменить творческого человека? Аргументируйте.

Практическое задание:

1. Назовите 10 способов использования обычной скрепки. Оцените свои ответы по критериям: беглость, гибкость, оригинальность.
2. Вам дали задачу: «Как соединить 9 точек 4 линиями?» Расскажите, как вы искали решение — методом проб и ошибок или через инсайт?

Рефлексия:

1. Почему некоторые люди боятся творческих задач? Какие установки мешают креативности?

Тема 5. Темперамент и характер

Теоретический вопрос:

1. Какие типы темперамента выделял Павлов? Как они связаны с НС?
2. В чём разница между темпераментом и характером?
3. Что такое акцентуация характера? Приведите пример.
4. Как темперамент влияет на выбор профессии?

Практическое задание:

1. По результатам опросника Айзенка вы — интроверт с высоким нейротизмом. Какие стратегии саморегуляции вы бы использовали на работе в команде?
2. Ученик часто срывается на уроках, но быстро восстанавливается. Какой тип темперамента можно предположить? Какие рекомендации дать педагогу?

Рефлексия:

1. Можно ли «преодолеть» свой темперамент? Нужно ли это делать? Приведите пример из жизни.

Тема 6. Диагностика направленности личности

Теоретический вопрос:

1. Какие компоненты входят в понятие направленности личности?
2. В чём разница между личностной и деловой направленностью?
3. Как ценности влияют на выбор профессии?
4. Что показывает методика Томаса-Килманна?

Практическое задание:

1. По методике Рокича ваша топ-3 ценности: «свобода», «успех», «здоровье». Какие профессии могут вам подойти?
2. Вы — менеджер. В вашей команде конфликт. По тесту один сотрудник склонен к избеганию, другой — к соперничеству. Как вы будете действовать?

Рефлексия:

1. Может ли человек изменить свою направленность? Приведите пример из собственного опыта или наблюдений.

Итоговое собеседование по темам (4 семестр ОФО, 2 семестр ОЗФО)

Тема 1: Развитие и саморазвитие личности: общая характеристика

1. Теоретический вопрос

В чём разница между развитием и саморазвитием?

Какие механизмы саморазвития выделяют в современной психологии?

Что такое субъектная позиция и как она связана с саморазвитием?

Как сознание и самосознание участвуют в процессе саморазвития?

1. Практическое задание:

Опишите одно ключевое событие в вашей жизни, которое стало толчком к саморазвитию. Какие механизмы (рефлексия, активность, выбор) включились?

Какие барьеры вы встречали на пути к саморазвитию? Как с ними справлялись?

1. Самоанализ:

Что вам дало ведение дневника в рамках курса? Какие изменения в самонаблюдении вы заметили?

Тема 2: Самопознание как основа саморазвития

1. Теоретический вопрос:

В чём разница между имплицитным и эксплицитным самопознанием?

Какие сферы самопознания вы считаете наиболее важными?

Почему рефлексия — ключевой механизм самопознания?

Как профессиональное самопознание влияет на карьеру?

1. Практическое задание / рефлексия:

Проведите краткий анализ: в какой сфере (личная жизнь, карьера, эмоции) вы знаете себя лучше всего, а в какой — хуже? Почему?

Приведите пример, когда вы использовали метод идентификации (сравнение с другим человеком) для понимания себя.

1. Самоанализ:

Какие открытия о себе вы сделали в ходе практикума по самопознанию? Как это повлияло на ваше поведение?

Тема 3: Саморазвитие личности на разных возрастных этапах

1. Теоретический вопрос:

Как меняется саморазвитие от подросткового возраста к зрелости?

Что такое субъектная позиция и как она формируется в юности?

Какие особенности самосознания характерны для подростков?

Можно ли говорить о саморазвитии в пожилом возрасте? Приведите примеры.

1. Практическое задание / рефлексия:

Сравните ваше понимание себя в 15 лет и сейчас. Как изменилась ваша субъектная позиция?

Представьте, что вы консультируете подростка. Какие советы дадите по развитию самосознания?

1. Самоанализ:

Какие этапы саморазвития вы уже прошли? Какие, по вашему мнению, предстоит пройти?

Тема 4: Управление саморазвитием

1. Теоретический вопрос:

В чём суть самоменеджмента в контексте саморазвития?

Чем отличаются самоактуализация и самореализация?

Какие методы саморегуляции вы считаете наиболее эффективными?

Что такое самопрограммирование и как оно работает?

1. Практическое задание / рефлексия:

Опишите свой личный план саморазвития на ближайшие 6 месяцев. Какие цели, методы контроля и техники саморегуляции вы используете?

Приведите пример, когда вы успешно применили самоконтроль или самостимулирование.

1. Самоанализ:

Как изменилось ваше отношение к управлению собой после прохождения курса? Что вы начали делать по-другому?

Краткие методические указания

Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Устный опрос в форме собеседования по ранее известному кругу вопросов позволяет оценить не только знания, но и кругозор обучающегося, навыки логического построения ответов. В ходе собеседования создаются условия, при которых обучающийся имеет возможность показать владение научной лексикой, продемонстрировать, насколько хорошо он ориентируется в предметной области, связанной с данной дисциплиной.

Шкала оценки

Оценка	Баллы	Описание
«зачтено»	18-20	Студент выразил своё мнение по сформулированному вопросу и аргументировал его. Приведены данные научной литературы, статистические сведения. Студент владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме, методами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.
«зачтено»	14-17	Сообщение характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более одной ошибки при объяснении смысла или содержания вопроса. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Демонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.
«зачтено»	9-13	Студент продемонстрировал фрагментарные знания. Сообщение представляет собой пересказ исходного текста без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта теоретическая составляющая вопроса. Допущено несколько ошибок в смысловом содержании раскрываемой темы.
«не зачтено»	0-8	Студент продемонстрировал отсутствие знаний, навыков анализа и обобщения информации, аргументации, ведения дискуссии и диалога. Проблема не раскрыта.