

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Дмитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума
_____ Н.А. Домнина
_____ 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине
ОПЦ.05 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ
программы подготовки специалистов среднего звена специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Учебный цикл: общепрофессиональный цикл

Разработчик рабочей программы: Кремлякова А.С. преподаватель техникума
ДИТИ НИЯУ МИФИ

Дмитровград

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 августа 2022 года № 742.

Самостоятельная работа студентов по темам

Раздел / Тема	Самостоятельная работа	Время на выполнение
Блок I. Общение		
Раздел 1. Общие основы психология общения		
Введение	1. Письменный опрос.	1 час
Раздел 2. Общение и индивидуальные особенности человека		
Особенности психологии как науки. Её связь с педагогической наукой и практикой.	2. Подготовить самопрезентацию (текст).	1 час
Основы психологии личности.	3. Пройти и проанализировать полученные результаты теста «Потребность в общении»	1 час
Раздел 3. Общение как социальный феномен		
Теоретические вопросы возрастной психологии.	4. Пройти и проанализировать полученные результаты теста «Определение уровня общительности»	1 час
Развитие субъективности человека в онтогенезе.	5. Исследование собственных навыков общения. Формирование и отработка навыков общения в учебной группе. Тренинг общения.	1 час
Итого по блоку I Общение		5 часов
Блок II. Учебная деятельность.		
Раздел 1. Педагогическая психология.		
Психология обучающихся.	6. Семинар: «Роль невербальных средств в общении».	1 час
Итого по блоку II. Учебная деятельность.		1 час
Всего по дисциплине		6 часов

Блок 1. Общение

Раздел 1. Общие основы психология общения

Тема 1.1. Предмет психологии общения, ее методы и задачи.

Задание. Письменный опрос. Подумайте и напишите, какие психические познавательные процессы будут ведущими в вашей профессиональной деятельности.

Раздел 2 Общение и индивидуальные особенности человека

Тема: Тема 2.1. Темперамент, характер и акцентуации характера.

Название практической работы:

Задание для самостоятельной работы № 1 (1 час)

Содержание задания: подготовить речь для самопрезентации.

Самопрезентация – это ваша визитная карточка. Цель её – познакомить с собой, представить себя, заинтриговать собой, по возможности обаять аудиторию и, конечно, запомниться.

Публичная самопрезентация нужна, если, например, вы хотите устроиться на работу или представить себя в новом коллективе. Для успешной самопрезентации следует соблюдать следующие правила.

Небольшие советы по составлению текста.

- 1. Запоминаются лучше глаголы, чем существительные, поэтому постарайтесь сформулировать информацию о себе так, чтобы в ней было какое-то действие. Вместо «Я программист» или «Я веб-мастер» лучше будет сказать так: «Я помогаю руководителям небольших компаний и интернет-магазинов делать хорошие сайты, которые дают предпринимателям возможность...».**
- 2. Рассказывайте о ярких фактах из вашей жизни, о достижениях. Не стоит рассказывать, какой номер был у вашей школы или точное название компании, где вы работали. Это никому не интересно. Подготовка текста самопрезентации должна быть сделана заранее. Перед выступлением необходимо перечитать заготовленную речь несколько раз, но не заучивать. Речь должна быть естественной. Не стоит также забывать об импровизации.**

План текста в идеале состоит из трех частей: яркого и легкого вступления, основной части, заключения.

Рекомендуемые источники:

Коровина А.В. Риторика в сфере профессиональной коммуникации: Учебное пособие по русскому языку и культуре речи в сфере профессиональной коммуникации для студентов первого курса очного и заочного отделений / А. В. Коровина; ФГБОУ ВО

«Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина». – Иваново, 2017. – 196 с.

Риторика : учебник для среднего профессионального образования / В. Д. Черняк [и др.] ; под общей редакцией В. Д. Черняк. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 03888-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451275>

Тема 2.2. Эмоции и чувства человека.

Название практической работы:

Тест «Потребность в общении»

Автор: Орлов Ю. М.

Литература:

1. Елисеев О.П. Конструктивная психология и психодиагностика личности. – Псков: Изд-во ПОИУУ, 2002. – С. 149 – 151.

2. Ильин Е.П. Мотивы человека: теории и методы изучения. – Киев: Вища школа, 2001. – С. 221 – 222.

Инструкция: Прочитайте ряд утверждений. Если вы с ними согласны, то рядом с номером положения напишите «да», если не согласны, напишите «нет».

Текст опросника (перечень утверждений)

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится выказывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе своего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе.
9. Мои друзья мне основательно надоели.
10. Когда я делаю плохую работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я больше думаю не столько о себе, сколько о близком человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое состояние, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, если даже это доставит мне значительные хлопоты.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда я нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко брошенных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но более мне близких.
22. Я люблю бывать среди друзей.
23. Я долго переживаю ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких людей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.

26. Я больше доверяю собственным интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждению о них других людей.
27. Я придаю больше значения материальному благополучию и престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
29. По отношению ко мне люди часто неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
31. Ради друга я могу пожертвовать всем.
32. В детстве я входил в одну «тесную» компанию.
33. Если бы я был журналистом, мне нравилось бы писать о дружбе.

Обработка результатов

Ключ к опроснику. Ответ по каждому пункту оценивается в 1 балл. Баллы проставляются только при ответе «да» по следующим пунктам: 1, 2, 7, 8, 11 - 14, 17 - 24, 26, 28, 30 - 33; только при ответе «нет» по пунктам 3-6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29. Определяется сумма баллов, полученных при ответах «да» и «нет».

Выводы

Чем больше сумма, тем больше потребность в общении.

Тема 2.3. Методы развития коммуникативных способностей.

Название практической работы:

Тест «Определение уровня общительности»

Автор: Рошаховский В.Ф.

Литература: Юсупов И.М. Психология взаимопонимания. – Казань: Татарстанское кн. изд-во, 1991. – С. 25 – 28.

Инструкция

Прочтите каждый из 16 вопросов и напишите ответ «да», «нет» или «иногда».

Текст опросника.

1. Вам предстоит обычная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смущение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки.
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вас с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Иск стесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 100 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он? Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в очередь и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы, излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

Обработка и интерпретация результатов

За каждое «да» начисляется 2 балла, за ответ «иногда» - 1 балл, за ответ «нет» - 0 баллов. Вычисляется сумма набранных баллов по всем вопросам и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

19-24 балла — в известной степени вы общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно.

14-18 баллов — у вас нормальная коммуникабельность. Вы охотно слушаете интересного собеседника, терпеливы в общении с другими. Без неприятных переживаний идете на встречу с незнакомыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, многословие вызывает у вас раздражение.

9-13 баллов — вы весьма общительны (порой даже без меры). Разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, раздражает окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить.

4-8 баллов — общительность бьет из вас ключом. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому поводу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке.

3 балла и менее — ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых вы совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в своем окружении.

Раздел 3. Общение как социальный феномен

Тема 3.2. Общение как восприятие людьми друг друга.

Название практической работы:

Тренинг «Общение».

Учебная цель: Исследование собственных навыков общения.
Формирование и отработка навыков общения в учебной группе.

Учебные задачи:

1. Повторение теоретического материала по теме.
2. Отработка навыков общения посредством игр

Осваиваемые компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:

Студент должен

уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;

- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

Задачи практической работы:

1. Работа с дополнительными источниками по теме.
2. Самоанализ навыков общения.
3. Отработка практических навыков общения с целью выявления уровня собственных коммуникативных способностей, умения взаимодействовать в группе.

Обеспеченность занятия

1. Учебно-методическая литература:
 1. Бодалев А.А. Психология общения, М.: МПСИ, 2002.
 2. Вердербер К. Психология общения, СПб.: Еврознак, 2003.
 3. Волкова А.Н. Психология общения /Практикум по психологии, М., 2006.
2. Технические средства обучения:
 - Компьютер,
 - Проектор.
3. Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point
4. Рабочая тетрадь (*обычная, в клетку*).
5. Раздаточные материалы
6. Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы.

Общение – как многоплановый процесс обмена информацией. Понятие общения. Стороны общения: коммуникативная, перцептивная, интерактивная. Виды общения: вербальное и невербальное. Элементы невербального общения: жесты, позы, мимика, паралингвистика, проксемика, визуальный контакт. Функции общения.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию

1. Что такое общение?
2. Назовите основные функции общения.
3. Раскройте содержание каждой из сторон общения.

Задания для практического занятия

1. Повторить теоретический материал по теме. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
2. Оформление словаря основных понятий (общение, коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения, вербальное, невербальное общение). Словарь – отдельная тонкая тетрадь.
3. Провести исследование, самоанализ собственных коммуникативных способностей.

Задания к исследованию

Задание №1. Выполните психологические тесты.

- «Приятный ли вы собеседник»;
- «Потребность в общении»;
- «Определение уровня общительности».

Обработайте результаты тестов. Полученную информацию представьте в виде резюме (выводов). Старайтесь отвечать на вопросы тестов и опросников как можно правдиво это приблизит результаты опроса к реальности.

Блок 2 Конфликтология

Раздел 4. Конфликты и эффективные способы их урегулирования

Тема 1.1 Эмоциональное реагирование в конфликтах и саморегуляции.

Название практической работы:
Семинар «Роль невербальных средств в общении»

Учебная цель: Определить роль невербальных средств общения.

Учебные задачи:

1. Рассмотреть «понятие невербальное общение». Дать основные характеристики.
2. Охарактеризовать средства невербального общения.

Осваиваемые компетенции

ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС третьего поколения:

Студент должен

уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

Задачи практической работы:

1. Изучение невербальных средств общения.
2. Работа с дополнительными источниками.
3. Дополнение словаря понятий (проксемика, просодика, экстралингвистика, кинесика, такесика)

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:

1. Бодалев А.А. Психология общения, М.: МПСИ, 2002.
2. Вердербер К. Психология общения, СПб.: Еврознак, 2003.
3. Кузин Ф.А. Культура делового общения: Практическое пособие для бизнесменов. – М.: Осв-89, 2000.
4. Лабунская В.А. Невербальное поведение. – Ростов-на-Дону, 2001.
5. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений, М.: Эксмо, 2007.

2. Технические средства обучения:

- Компьютер,
- Проектор.

3. Программное обеспечение: Microsoft Office, Microsoft Office Power Point

4. Рабочая тетрадь (обычная, в клетку).

5. Раздаточные материалы

6. Ручка. Карандаш простой, цветные карандаши.

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Невербальное общение – это «язык жестов», включающий такие формы самовыражения, которые не опираются на слова и другие речевые символы.

Кинесика – общая моторика различных частей тела, отображающая эмоциональные реакции человека. К кинесике относятся выразительные движения, проявляющиеся в жестах и мимике, в пантомимике (моторика всего тела, включающие в себя позу, походку, осанку и др.), а также визуальном контакте.

Поза – это положение тела. Человеческое тело способно принять около 1000 устойчивых различных положений. Поза показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих.

Жесты – это разнообразные движения руками и головой. Язык жестов – самый древний способ достижения взаимопонимания. В различные исторические эпохи и у разных народов были свои общепринятые способы жестикуляции. В настоящее время даже предпринимаются попытки создать словари жестов.

Мимика – движения мышц лица, и это главный показатель чувств. Исследования показали, что при неподвижном или невидимом лице собеседника теряется до 10-15% информации.

Визуальный контакт является исключительно важным элементом общения. Смотреть на говорящего означает не только заинтересованность, но и помогает нам сосредоточить внимание на том, что нам говорят.

Просодика – это общее название таких ритмико-интонационных сторон речи, как высота, громкость голоса, его тембр.

Экстралингвистика – это включение в речь пауз и различных психофизиологических явлений человека: плача, кашля, смеха, вздоха и т.д.

Такесика изучает прикосновения в ситуации общения. К такесическим средствам общения относятся динамические прикосновения в форме рукопожатия, похлопывания, поцелуя. Доказано, что динамические прикосновения являются биологически необходимой формой стимуляции. Использование человеком в общении динамических прикосновений определяется многими факторами: статусом партнеров, их возрастом, полом, степенью знакомства.

Одним из первых пространственную структуру начал изучать американский антрополог Эдуард Т. Холл, который в начале 60-х годов ввел термин «проксемика» (proximity – «близость»). Сам Э. Холл называл проксемику «пространственной психологией». К проксемическим характеристикам относятся ориентация партнеров в момент общения и дистанция между ними.

Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Почему важно понимать язык телодвижений?
2. Почему язык телодвижений неоднозначен?
3. Как с помощью соответствующих жестов и позы можно попытаться снять напряженное состояние партнера?
4. Перечислите жесты, свидетельствующие об уверенном и неуверенном поведении.
5. Что означает организация пространственной среды?
6. Каковы физиологические симптомы лжи собеседника?
7. Чем отличается мимика и жестикуляция при неискренности?
8. Какие вербальные сигналы выдают ложь?

Задания для практического занятия:

1. Повторить лекционный материал. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
2. Дополнить словарь понятиями (проксемика, просодика, экстралингвистика, такесика, кинесика).

3. Сделать конспект в рабочей тетради на тему: «Особенности невербальных средств общения в разных странах». Привести примеры.
4. Сделать таблицу «Функции общения»

Образец таблицы:

Название функции общения	Краткая характеристика функции	Пример проявления функции

5. Самопрезентация (учет вербальных и невербальных средств общения). Самопрезентация в устной форме. По времени – 5 мин.

Примерные вопросы для составления самопрезентации:

1. ФИО.
2. Характеристика коммуникативных способностей (опираясь на результаты тестирования практического занятия №1).
3. Какой я собеседник?
4. Легко или трудно мне контактировать с людьми? Почему?
5. Насколько я эмоциональна?
6. Использую невербальные средства общения ... (много, мало, какие). Почему?
7. Что мешает (помогает) мне общаться с другими людьми? и т.д.

Критерии оценки самопрезентации:

Элементы оценивания

1. Объем работы;
2. Структура работы;
3. Соответствие содержания теме;
4. Способность отвечать на поставленные вопросы.

Целостная схема оценивания самопрезентации

Оценка	Описание
5	Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
4	Все требования, предъявляемые к заданию выполнены. Имеются незначительные замечания по элементам оценивания №1, №2.
3	Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены не в полном объеме.
2	Требования, предъявляемые к заданию не выполнены: элементы №1-4 не раскрыты.
1	Самопрезентация не соответствует предложенной теме.
0	Не представлена работа.

Методика анализа результатов, полученных в ходе практической работы.

1. Полнота и качество выполнения работы на занятии и при выполнении задания к практическому занятию.
2. Активность при обсуждении темы занятия.
3. Результаты самопрезентации.

Порядок выполнения отчета по практической работе

1. Работа со словарем.
2. Составление конспекта по заданной теме.
3. Составление текста самопрезентации.

Рекомендуемые источники:

Баева О. А. Ораторское искусство и деловое общение [Электронный ресурс] / О. А. Баева; Сайт ВОУНБ. – Режим доступа: <https://www.booksite.ru/fulltext/0/001/005/222/index.htm>