**Практическое занятие 3. Методы и методики общей психологии: отработка умения оказывать психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм; обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации**

**Продолжительность: 2 акад. часа**

В начале занятия обсуждаются вопросы по теме лекции:

1. «Внимание как теоретический конструкт: история и современное состояние».

2. «Феномены, свойства и виды внимания».

3. «Виды эмоций и их общая характеристика».

4. «Функции и виды эмоций».

5. «Понятие о направленности личности и мотивации деятельности».

6. «Понятие потребности и мотива».

7. «Проблема мотивации деятельности человека». «Влияние мотивации на продуктивность и качество деятельности. Понятие оптимума мотивации. Закон Йеркса-Додсона».

8. «Мотивация достижения и избегания».

9. «Уровень притязаний и самооценка».

10. «Особенности проявления мотивов аффилиации и власти».

11. «Воля как процесс сознательного регулирования поведения».

12. «Произвольные и непроизвольные движения».

Затем обучающиеся выполняют задачи с последующим обсуждением их в группе.

**Эмоции**

**Задача № 1**

Эмоции как компонент структуры эмоциональных процессов – это а) длительные состояния; б) реакция на свершившиеся события; в) реакция на вероятностные события; г) реакция на текущее событие; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача № 2**

Отличительной чертой аффекта является: а) его предметный характер; б) связь с самооценкой и уровнем притязаний; в) реакция на вероятностные события; г) реакция на текущее событие; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача №3**

Определите, какие из перечисленных положительных и отрицательных эмоций соответствуют повышенной, а какие – пониженной активности человека. Приведите примеры. Радость, злость, горе, ярость, грусть, страх, счастье, ужас, негодование, восторг, страдание, раздражение, тоска, наслаждение, интерес, удивление, экстаз.

**Задача № 4**

Соотнесите фазы мыслительного процесса и интеллектуальные эмоции.

Фазы мышления: постановка проблемы; формирование догадки; первичная проверка; принятие догадки.

Интеллектуальные эмоции: догадка, стремление проникнуть в суть проблемы, динамика сомнения-уверенности, удивление, радость открытия истины, удовлетворения от получения знаний, от умственной работы.

**Задача № 5**

Дайте объяснение противоречию, звучащему в следующих примерах.

1. Иногда мне хочется плакать, а я смеюсь (И. С. Тургенев «Ася»)
2. Когда человек чувствует себя виноватым перед другими людьми, он нередко ведет себя вызывающе.
3. Когда не ладятся дела, и человек наталкивается на препятствие в осуществлении своей деятельности, он вместо огорчения и печали часто демонстрирует гнев, ярость и агрессию.
4. Спортсмены, побив мировой рекорд, вместо того, чтобы испытывать гордость и счастье, часто плачут и раздражаются.
5. В напряженных, экстремальных, рискованных ситуациях вместо страха люди шутят, смеются.

**Задача № 6**

Объединитесь в мини-группы по 5-7 человек. Обсудите между собой в мини-группах, в чем Вы нуждаетесь, когда Вы переживаете обиду, гнев (по отношению к партнеру или же по иной причине), печаль, тревогу. Какие действия другого человека позволяют Вам почувствовать себя лучше? А какие, наоборот, приводят к негативным последствиям. Сформулируйте в группе рекомендации по взаимодействию с человеком, испытывающим эту эмоцию или чувство.

**Воля**

**Задача № 1**

Проанализируйте приведенные высказывания. Какие из них, на Ваш взгляд, верны, а какие – нет?

1. Единственный критерий проявления воли в поведении – волевые качества личности.
2. Главным признаком волевого поведения является недостаток возбуждения и восполнение его.
3. Волевым называют действие, принятое на основе внушающего воздействия.
4. Волевое действие предполагает переход от самостимуляции к принятию решений и его осуществлению.

**Задача № 2**

Выберите правильный ответ из предложенных вариантов:

1. Критерием проявления воли является: а) волевое действие; б) выбор мотивов и целей; в) волевые качества личности; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
2. Волевое поведение выполняет функцию: а) преодоления препятствий на пути к достижению цели; б) гармонизации мотивов; в) все ответы верны; г) все ответы неверны.
3. Эмоционально-волевая регуляция – это а) саморегуляция состояний и реакций; б) регуляция действий; в) регуляция отношений к действию; г) все ответы верны; д) все ответы неверны.
4. Воля – это а) желание; б) аффект; в) мотивация; г) рефлексия; д) ответы верны; е) все ответы неверны.

**Задача № 3**

Определите, что в приведенном списке может быть отнесено к произвольной саморегуляции, а что – к волевому поведению.

Сдерживание эмоций, управление запоминанием текста, постановка целей, самовнушение, изменение цели, преодоление внутренних препятствий, ритуальные действия перед экзаменом, образование квазипотребностей, самоконтроль, планирование возможностей достижения, борьба мотивов, принятие решений, выбор между равнозначными возможностями, снятие внутреннего напряжения, самоубеждение, релаксация, рефлексия, внутренний диалог с самим собой, формирование длительного намерения, построение жизненной стратегии, волевое усилие.

**Задача № 4**

Определите, где в предложенных ситуациях мы имеем дело с побудительной, а где – с тормозной функцией воли.

1. Пятиклассник Вова упорно трудится над задачей по математике потому, что хочет побыстрее пойти к соседу Мише, а мама сказала, что пойти можно будет только после того, как будут сделаны все уроки на завтра.
2. Абитуриентка Анастасия уже четвертый раз недобирает баллы, необходимые для поступления в магистратуру на бюджет, поэтому будет еще упорнее готовиться к поступлению в пятый раз.
3. Официант ресторана Владимир был оскорблен словесно подвыпившим клиентом Петром, облит им водкой «Жириновский», получил в лицо порцию салата a la Цезарь, а о его смокинг Петр вытер руки. Тем не менее, официант стойко перенес содеянное в расчете на щедрые чаевые.

**Задача № 5**

Оцените приведенный список слов с точки зрения того, какие из них, будучи применяемыми к себе, в большей степени характеризуют людей с сильной и слабой волей.

Надо, хочу, сомневаюсь, рассчитываю, могу, необходимо, выполню, надеюсь, умею, должен, обязан, рискну, подумаю, страшусь, решусь, буду, стану, желаю, требую, настаиваю, раздумываю, посоветуюсь, опасаюсь, колеблюсь, предполагаю, боюсь, мучаюсь, избегаю, непременно, попробую, справлюсь, обязательно, отложу, стремлюсь, добиваюсь, сдерживаюсь.

Методы обучения – учебная дискуссия, метод иллюстраций.

Средства обучения – вербальные, визуальные, символические.

Интерактивные формы обучения – дебаты.

Для подготовки преподавателю рекомендуется следующая основная и дополнительная литература, нормативно-правовая документация и другие издания:

1. Грацианова, Л. И. Основы психологии: учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / Л.И. Грацианова. – Москва : Синергия, 2020. – 224 с. – ISBN 978-5-4257-0506-8. – URL: https://ibooks.ru/bookshelf/373140/reading (дата обращения: 01.03.2023). – Текст: электронный.
2. Иванников, В. А.  Общая психология : учебник для вузов / В. А. Иванников. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 480 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-03357-1. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469080 (дата обращения: 01.03.2023).
3. Кузьмина, Е.Г. Деловая культура и психология управления . – 3-е изд., стер.. Учебное пособие / Е.Г. Кузьмина, Н.В. Бубчикова. – Москва : Флинта, 2020. – 250 с. – ISBN 978-5-9765-2436-1. – URL: https://ibooks.ru/bookshelf/352471/reading (дата обращения: 01.03.2023). – Текст: электронный.
4. Немов, Р. С.  Общая психология в 3 т. Том I. Введение в психологию : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. – 6-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 726 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14603-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/477985 (дата обращения: 01.03.2023).
5. Нуркова, В. В.  Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 524 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02583-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/468313 (дата обращения: 01.03.2023).
6. Овсянникова Е.А. Основы психологии. – 3-е изд., стер.. Учебное пособие / Е.А. Овсянникова, А.А. Серебрякова. – Москва : Флинта, 2020. – 271 с. – ISBN 978-5-9765-2219-0. – URL: https://ibooks.ru/bookshelf/352114/reading (дата обращения: 01.03.2023). – Текст: электронный.
7. Столяренко, Л. Д.  Общая психология : учебник для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 355 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-00094-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/469789 (дата обращения: 01.03.2023).
8. Столярова, В. А. Психология функциональных состояний : учебное пособие для вузов / В. А. Столярова. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2021. – 108 с. – ISBN 978-5-8114-7370-0. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/159499 (дата обращения: 01.03.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Шадриков, В. Д.  Общая психология : учебник для вузов / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 411 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-03023-5. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/468719 (дата обращения: 01.03.2023).