

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования “Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет”
(ННГАСУ)

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ПСИХОЛОГИИ

Методические рекомендации по развитию общекультурных компетенций
для студентов направления подготовки
270800 «Строительство»

Нижегород

2015

ББК 88.37

УДК 159.923.4

Рабочая тетрадь по психологии [Текст]: Методические рекомендации по развитию общекультурных компетенций для студентов направления подготовки 270800 «Строительство»/ Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т; сост. С. М. Зинина – Н. Новгород: ННГАСУ, 2015.-28с.

Методические рекомендации призваны содействовать студентам в познании собственной индивидуальности, понимании неповторимости и уникальности личности других людей, в осознании необходимости собственных усилий в создании условий для раскрытия положительных сторон своей личности. Содержательную основу рекомендаций составляют упражнения, разработанные психологом-гуманистом с мировым именем К. Фопелем.

Составитель: канд. психол. наук, доцент С. М. Зинина

ННГАСУ, 2015

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ПСИХОЛОГИИ

Студент _____
(фамилия и имя)

Группа _____

Факультет _____

Даты выполнения заданий

Упражнение № 1 _____

Упражнение № 2 _____

Упражнение № 3 _____

Упражнение № 4 _____

Упражнение № 5 _____

Упражнение № 6 _____

Введение

Дисциплина «Психология», изучаемая студентами направления «Строительство» на 1 курсе, имеет очевидные воспитательные задачи. При этом воспитательную функцию выполняет, прежде всего, содержание данной дисциплины.

Изучение психологической науки, раскрывающей законы функционирования психики, её развития и проявления в различных условиях, немислимо без процесса изучения и понимания собственной психики, обращения к опыту самопознания. Изучая психологию, студент имеет возможность проанализировать факторы своего личностного развития, познать в структуре своей индивидуальности черты, обусловленные биологическими или социальными причинами, познакомиться с правилами бесконфликтного общения, механизмами эффективного запоминания и т.п.

Почти каждая тема дисциплины «Психология» имеет выраженный прикладной характер. Знания психологии призваны помочь оптимизировать процессы обучения и межличностного взаимодействия, содействовать самопознанию и самосовершенствованию, повлиять на профессиональное самоопределение студентов.

Предлагаемые в тексте методических рекомендаций упражнения имеют своей целью содействие студентам в познании собственной индивидуальности, понимании неповторимости и уникальности личности других людей, в осознании необходимости собственных усилий в создании условий для раскрытия положительных сторон своей личности и как следствие оптимизации своей учебно-профессиональной деятельности и общения.

Результаты решения развивающих задач отечественного профессионального образования в Федеральном государственном образовательном стандарте отражены в понятии «общекультурные компетенции», развитие которых предусмотрено в рамках почти всех учебных дисциплин.

Содержание данных методических рекомендаций, представленных в форме заданий «Рабочей тетради», направлено на развитие, прежде всего, следующих общекультурных компетенций:

- умение критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7);

-готовность к социальному взаимодействию на основе принятых в обществе моральных и правовых норм, проявления уважения к людям; толерантность к другой культуре, готовность нести ответственность за поддержание партнёрских, доверительных отношений (ОК-12).

Содержательную основу рекомендаций составляют упражнения разработанные психологом-гуманистом с мировым именем Клаусом Фопелем.

Книги Клауса Фопеля, которые вошли в золотой фонд практической психологии, каждый желающий может найти в фондах Электронной библиотеки (IPRbooks). Одна из них - *«На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Личность. Способности и сильные стороны. Отношение к телу»* (Пер. с нем. — М.: Генезис, 2008.)— стала содержательной основой для данной «Рабочей тетради».

Форма рабочей тетради способствует на наш взгляд большей активности, самостоятельности и ответственности студентов при работе на практических занятиях, позволяет использовать как индивидуальные, так и групповые формы работы над упражнениями, а также включать некоторые упражнения в перечень заданий для самостоятельной работы по дисциплине «Психология».

Упражнение 1.

МОИ КАНДИДАТЫ

Это упражнение позволяет осознать и обсудить способности и сильные стороны, которые вы цените в других при общении.

1. Заполните таблицу из Рабочего листка (примерное время работы - 15 минут)

2. Проведите обсуждение в группе: по очереди зачитайте имена тех, кого вы выбрали в качестве своих кандидатов, а названные участники должны отметить, кто их выбрал, в колонке 2 бланка. Когда вы будете говорить о том, за кого решили проголосовать, пожалуйста, кратко обоснуйте свой выбор: скажите о том, что вы особенно цените в этом человеке, о каких его сильных сторонах и способностях вы знаете (или можете предположить их наличие).

3. Разбейтесь подгруппы. Поговорите друг с другом о том, кого выбрали вы, и кто выбрал вас. Довольны ли вы тем, как вас выбирали и представляли? Соответствует ли это вашему предыдущему жизненному опыту? Может быть, вы видите себя несколько иначе, чем вас видят ваши товарищи? Какие специфические черты вы особенно выделяете среди названных?

4. Подведите итоги упражнения. Ответьте письменно на следующие вопросы:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- За какие сильные стороны вашей личности вас чаще всего выбирали?
- Как вам кажется, были ли ваши сильные черты верно замечены и оценены другими?
- Есть ли у вас чувство, что на вас редко выбирали в качестве кандидата?
- В чем может быть причина?
- Как вы сами содействовали такой ситуации?

Примечание

Если вы получили мало голосов, задумайтесь над тем, есть ли в этом доля вашей ответственности и как можно изменить ситуацию. Обсудите с друзьями или с психологом, что для этого уже сделано.

Мои кандидаты

Пожалуйста, напишите в столбце 1 рядом с каждым утверждением имя того участника группы, который, как вам кажется, идеально подходит для указанной цели. Для каждой позиции вы можете выбрать в качестве кандидата только одного человека.

	1.Кого выбираю я?	2. Кто выбрал меня
Кто-то, с кем я бы стал говорить о своих проблемах		
Кто-то, в чьем присутствии мне хорошо		
Кто-то, с кем я могу вместе увлеченно что-то делать		
Кто-то, с кем бы я е радостью что-то смастерил или построил		
Кто-то, вместе с кем я бы охотно занялся спортом		
Кто-то, на кого я могу положиться, если мне будет тяжело		

Упражнение 2.

МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Это упражнение помогает осознать сильные стороны характера, которые вы проявляете в повседневной жизни, и подумать о связанных с этим преимуществах и недостатках. Предметом обсуждения являются черты характера, которые помогают вам справляться с жизненными испытаниями.

1. Заполните Рабочий листок (примерное время работы - 20 минут)

2. Разбейтесь на группы по 4 человека. Зачитайте друг другу свои записи, расскажите о том, в какой последовательности вы выстроили перечисленные в Рабочем листе качества, и приведите примеры, которые кажутся вам подходящими. В заключение поговорите о том, при каких обстоятельствах сильные стороны вашей личности могут обернуться «слабыми». На обсуждение у вас есть 30 минут.

3. Подведение итогов – ответьте на вопросы

- Понравилось ли вам упражнение?
- Как соотносятся между собой три самые сильные черты вашей личности
- Появляются ли новые сильные черты?
- Направлены ли они на одно и то же?
- Как сильные стороны вашей личности проявляются в повседневной жизни?
- Каковы их преимущества и недостатки?
- Как могут сильные стороны личности одновременно быть и слабыми?
- Какие три сильные черты характера присущи моему отцу или моей матери (тому из них, кто одного со мной пола)?
- Что бы я хотел добавить?

Мои сильные стороны

Прочитайте, пожалуйста, список сильных сторон личности и проставьте в скобках около них номера в последовательности, соответствующей тому, в какой степени они определяют ваше отношение к миру. Номер 1 получает то качество, которое максимально определяет ваше поведение, и т. д.

Добавьте к списку одно или несколько качеств, если считаете их важными для вашей личности

- Любопытство ()
- Способность к самореализации ()
- Выносливость ()
- Мужество ()
- Подвижность ()
- Уважение ()
- Самообладание ()
- Ответственность ()
- Независимость ()
-
-

Приведите примеры из жизни, которые подтверждают важность трех самых сильных сторон вашей личности.

Основная черта моей личности.....

Пример _____

Вторая по важности черта моей личности.....

пример _____

Третья по важности черта моей личности.....

пример _____

А теперь снова перечислите три самых сильных черты и укажите, при каких обстоятельствах они могут превратиться в слабые места, а при каких — будут оценены по достоинству.

1.

2.

3.

1.

2.

3.

Упражнение 3.

ДВАДЦАТЬ КАЧЕСТВ

Это упражнение поможет вам проанализировать свои сильные стороны, обнаружить и осознать особенно яркие таланты. Если человек осознает свою одаренность, ему проще осмысленно выбирать свой жизненный путь и, прежде всего, осуществлять профессиональный выбор с учетом собственных возможностей.

Как можно узнать о своих талантах? Есть два важнейших признака, по которым можно определить, что у вас действительно есть талант. Прежде всего, тренировка или применение способностей должны доставлять вам удовольствие, и, кроме того, вы должны быть в достаточной мере нацелены на успех. Многие недооценивают первое условие — получение удовольствия и радости от того, что нам удается хорошо делать.

Мы достигаем настоящего успеха только тогда, когда занимаемся теми видами деятельности, которые доставляют нам наслаждение и которыми мы хорошо владеем. Тогда мы — как будто это происходит само по себе — постоянно совершенствуемся в этих областях. Если мне приходится постоянно преодолевать и подавлять себя, чтобы достичь определенного уровня в какой-либо деятельности, то это вовсе не то дарование, которое можно брать за основу при построении профессиональных и жизненных планов.

1. Заполните Рабочий листок (примерное время работы - 45 мин)

2. Теперь разбейтесь на подгруппы по четыре человека и обменяйтесь мыслями.

Расскажите друг другу о том, каковы шесть ваших самых сильных качеств и как этот список может пригодиться вам при планировании будущего.

Скажите друг другу и о том, действительно ли названные сильные качества, по вашему мнению, присущи вашему собеседнику, замечали ли вы в нем эти черты (примерное время обсуждения - 30 минут).

3. Подведение итогов

- Понравилось ли мне упражнение?

- Что было для меня самым важным в этом упражнении? Что я понял?
- Насколько глубоко я занимался до сих пор анализом моих талантов и способностей?
- Какие возможности у меня есть для этого в будущем?
- С кем мне было бы полезно обсудить эту тему?

Двадцать качеств

1. Прочитай в таблице список приведенных сильных сторон личности и проранжируй их так, чтобы они объективно отражали особенности вашего характера. Тому качеству, которым вы особенно гордитесь, которое доставляет наибольшую радость и в наибольшей степени определяет ваши успехи, дай номер 1, следующему по значимости — номер 2 и т.д. Впиши эти номера в колонку «ранг»

2. После этого опишите шесть самых счастливых и радостных переживаний, связанных с достижением какого-либо результата. Расскажи коротко, что вы делали, чтобы добиться такого результата, и что он значил для вас.

1()__

2 ()

3 ().

4 ().

5().

6 ().

	ранг	1	2	3	4	5	6	всего
Логическое мышление и аналитические способности								
Наблюдательность								
Способность радоваться								
Стремление добиваться наилучших результатов								
Способность взять на себя роль лидера								
Аккуратность								
Готовность помочь								
Физическая сила								
Способность к сотрудничеству								
Креативность								
«Золотые руки»								
Интерес к естественным наукам и технической области знаний								
Любознательность								
Готовность рисковать								
Самообладание								
Доверие к себе								
Сексуальная привлекательность								
Ответственность								
Способность выразить свои мысли словами								
Эрудированность								

3. Пронумеруйте (в скобках) эти ситуации в порядке их значимости для вас.
4. Затем поставьте крестики в соответствующих колонках напротив тех своих черт, которые вы проявили в этих шести ситуациях. В столбце «Всего» отметьте, сколько раз вы их применяли.
5. Проверьте и отметьте, насколько данная вами каждому свойству оценка соответствует значению в столбце «Всего»
6. Опишите основную область приложения сильных сторон вашего характера.

7. Напишите, что дает этот анализ для вашего дальнейшего профессионального развития.

Упражнение № 4

МОЯ ОБУЧАЕМОСТЬ

Очень важно, чтобы учеба доставляла удовольствие и была разнообразной. В условиях современной цивилизации приходится готовиться к решению непрерывно возникающих трудностей и постоянно учиться. С другой стороны, духовно и физически бодрыми в пожилом возрасте остаются, прежде всего, люди, которые были достаточно любознательны в течение всей жизни и умели учиться. Чтобы прожить свою жизнь подобным образом, вы должны знать важнейшие условия, которые делают обучение приятным и действенным.

1. Вспомните шесть случаев из своей учебной жизни, которые были для вас самыми приятными, позволили получить удовольствие от учебы. Что вы смогли изучить в каждом случае? Образовательный опыт может относиться к самым разным областям вашей жизни, к любому ее периоду.

Коротко опишите, чему научились в каждом случае и что доставило вам удовольствие.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

2. Заполните таблицу на основе анализа ситуаций

Я приобрел новую информацию и знания							
Я изучил концепцию, понял причинно-следственные связи							
Я приобрел новую способность							
Мое тело было в движении							
Я был один							
Я был в обществе других							
Был кто-то, кто помог мне в учебе							
Я приобрел власть над вещами							
Я научился владеть собой							
Я пошел на риск							
Я знал с самого начал, что хотел выучить							
Была важна моя выносливость							
Для меня имела основное значение оценка окружающих							
Я доказал себе самому свою способность учиться							
Я произвел впечатление на других							
Я получил материальное вознаграждение							

3. Напишите, какие условия вам нужны для того, чтобы учиться в будущем. Перечислите места работы, учебные ситуации, другие сферы жизни, в которых могли бы сложиться оптимальные условия для вашего обучения

4. Разбейтесь на группы по 4 человека и обсудите, что лично для вас важно в обучении и где вы, по вашему мнению, можете найти идеальные условия для ее реализации (примерное время обсуждения 30 минут).

5 . Подведение итогов

- Понравилось ли вам упражнение?

- Узнал ли вы что-то новое о себе?

- Соответствует ли ваше нынешнее обучение идеальной для вас модели?

- Достаточно ли вы доверяете себе, чтобы самому определить подходящие для вас условия обучения?

Упражнение 5

КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Это упражнение поможет понять, в каких областях знания вы добились успеха и какие способности и сильные стороны характера позволили вам преуспеть. Одновременно вы сможете понять для себя, на какое вознаграждение вы можете рассчитывать, выбирая подходящую вам модель приложения профессиональных навыков.

Суть в том, что существенное условие нашего успеха в выбранной деятельности — радость и удовлетворение, которое приносит нам обладание определенными способностями и сильными сторонами. Если, к примеру, я работаю лаборантом, то для меня исключительно важно, что, работая, я получаю удовольствие от точного и последовательного выполнения своих обязанностей.

Я понимаю, что если я соответствую стандартам, принятым в выбранной мной области, то могу рассчитывать на соответствующее вознаграждение. Однако если то, что я делаю, мне не нравится, и я делаю это только ради денег, то я буду вынужден постоянно напрягаться. Тогда работа превратится для меня в постоянный стресс, и я не смогу делать ее хорошо. Наверняка каждый из вас встречал в жизни таких людей.

1. Проанализируйте несколько ситуаций, в которых вы были успешны. Разделите свою жизнь на три одинаковых временных отрезка. Затем выберите для первого периода два, для второго — три и для последнего — четыре успешных дела, которыми вы гордитесь и сегодня, которые были для вас важны и воспоминания о которых доставляют вам радость

Помните, что под успехом в данном случае подразумевается не общее умение (например, «умение играть на скрипке»), а достижение хороших результатов в конкретных ситуациях, ограниченных во времени (например: «Я сыграл на скрипке концерт Мендельсона»).

2. Опишите девять ситуаций, в которых вы были успешными, и пронумеруйте их по степени значимости от 1 до 9 в соответствии с тем, как вы оцениваете свой успех, в какой степени он доставил вам удовольствие

Вспомните, чего вы достигли, какие способности и таланты вы применили и в каком возрасте. При этом для каждого случая вы должны перечислить шесть своих качеств, которые способствовали достижению успеха. На выполнение этого задания у вас есть 1 час.

Ситуация 1. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 2. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 3. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 4. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 5. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 6. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
-

Ситуация 7. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 8. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ситуация 9. ()

Качества, которые помогли мне добиться успеха

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3. Проанализируй ситуации, в которых вы были наиболее успешными. Основная цель — выявить ваши ключевые способности и сильные стороны и понять, что для вас является истинным вознаграждением.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	всего
Я приобрел новую информацию и знания										
Я изучил концепцию, понял причинно-следственные связи										
Я приобрел новую способность										
Мое тело было в движении										
Я был один										
Я был в обществе других										
Был кто-то, кто помог мне в учебе										
Я приобрел власть над вещами										

Проанализируйте девять ситуаций успеха, которые вы только что описали, воспользовавшись приведенной таблицей. Напротив каждой способности, которая была задействована при достижении успеха, поставьте крестик в колонке с соответствующим номером. Сделав это, просуммируйте крестики, стоящие напротив каждого утверждения (поставьте результат в колонке «Всего»).

4. Определи свои самые сильные стороны (те, что получили больше всего крестиков) и опиши подходящую для них модель приложения профессиональных навыков.

5. Разбейтесь на группы по 4 человека. Сообщите друг другу свои ответы на вопросы и обсудите их. На обсуждение у вас есть 30 минут.

6. Подведение итогов

- Понравилось ли вам упражнение?
- Узнали ли вы что-то новое о себе?
- Можете ли вы сделать для себя какие-то выводы?
- По каким критериям вы выбирали успехи, относящиеся к каждому из трех жизненных периодов?
- Соответствуют ли ваши нынешние профессиональные устремления той профессиональной области, которая вам подходит?
- Как еще вы можете понять, какие области применения знаний вам подходят?
- Какие эмоции вызвало у вас это упражнение?
- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Что бы вы хотели добавить?

Упражнение 6 (вместо заключения)

ПИСЬМО МОЕГО ДРУГА

В упражнении вы сможете проявить свою фантазию, а также способности к самопознанию. Представьте, что вы гуляете по парку. Вы наслаждаетесь тишиной и радуетесь прекрасным деревьям и растениям...

По дороге вы находите письмо, которое, вероятно, кто-то потерял. Письмо адресовано кому-то, кого вы не знаете, но отправитель — ваш лучший друг. Конверт не заклеен, и вы, сгорая от любопытства, достаете письмо и начинаете читать. В письме ваш друг рассказывает о вас и описывает, к вашей радости, пять черт вашего характера, пять качеств, которые, с его точки зрения, помогают вам решать жизненные задачи. Некоторые абзацы дают представление о том, как вы применяете свои способности, когда и каким образом вы развили их и чего вы добиваетесь, благодаря им. Вам очень нравится это письмо, вы видите, что ваш друг по-настоящему понимает вас и очень к вам внимателен.

1. Пожалуйста, возьмите лист бумаги и сами напишите письмо, которое вы только что читали в своем воображении. У вас есть на это 30 минут.
2. Теперь разбейтесь на группы по 4 человека. По очереди зачитайте ваши письма, а затем обсудите, что вам особенно понравилось в каждом из них, что в нем близко к истине, а какие из перечисленных качеств, по вашему мнению, несвойственны автору. Подумайте, знали ли вы о наличии этих качеств у автора до прочтения письма. На обсуждение у вас есть 30 минут.
3. Подведение итогов
 - Понравилось ли вам упражнение?
 - Мог ли ваш друг в действительности написать такое письмо?

- Есть ли у вас друг, который вас хорошо знает?
- Доставило ли вам удовольствие писать это письмо?
- Хотите ли вы зачитать ваше письмо перед группой?
- Что бы вы хотели добавить?

Примечание. Если времени достаточно, то выбранный ведущий (или преподаватель) может зачитывать в группе письма анонимно и предоставлять членам группы возможность угадать, о ком написано каждое.

Содержание

Введение	4
Упражнение 1. «Мои кандидаты».....	6
Упражнение 2 «Мои сильные стороны»	8
Упражнение 3 «Двадцать качеств».....	11
Упражнение 4 «Моя обучаемость».....	16
Упражнение 5 «Компетентность и вознаграждение».....	19
Упражнение 6 «Письмо моему другу»	26

Составитель: Зинина Снежана Михайловна

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО ПСИХОЛОГИИ

Методические рекомендации по развитию общекультурных компетенций
для студентов направления подготовки
270800 «Строительство»

Подписано в печать _____
Формат 60x90 1/16. Бумага газетная. Печать трафаретная.
Уч.изд.л. _____. Усл.печ.л. _____. Тираж 200 экз. Заказ № _____

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»
603950, Н.Новгород, Ильинская, 65.
Полиграфцентр ННГАСУ, 603950, Н.Новгород, Ильинская, 65.