**Дисциплина: Модуль социально-политических знаний (культурология и психология)**

**Модульное задание 3**

**Введение в психологию:**

Задание 1:

Название: Исторические вехи психологии

Описание: Исследуйте и представьте хронологию значимых событий и фигур в истории психологии. Обсудите, как эти события сформировали эту область.

Задание 2:

Название: Современные перспективы психологии

Описание: Изучите различные психологические точки зрения (например, бихевиоризм, психоанализ, когнитивную психологию) и сравните их подходы к пониманию человеческого поведения и психических процессов.

Задание 3:

Название: Популярная психология в СМИ

Описание: Проанализируйте психологическую концепцию, изображенную в фильме, телешоу или книге. Обсудите точность изображения и его потенциальное влияние на общественное восприятие психологии.

Задание 4:

Название: Методы психологических исследований

Описание: Выберите конкретный метод исследования в психологии (например, опросы, эксперименты, тематические исследования) и предоставьте углубленный анализ его сильных и слабых сторон, а также практического применения.

Я и моя мотивация:

Задание 5:

Название: Оценка личных ценностей

Описание: Проведите оценку ценностей и подумайте, как ваши основные ценности влияют на вашу мотивацию и принятие решений. Обсудите, как соответствие вашим ценностям может повысить мотивацию.

Задание 6:

Название: Постановка и достижение целей

Описание: Установите личную цель, отслеживайте свой прогресс и подумайте о мотивации и стратегиях, используемых для ее достижения. Обсудите роль постановки целей в мотивации.

Задание 7:

Название: Анализ мотивационных ораторов

Описание: Выберите известного мотивационного оратора или писателя (например, Тони Роббинса, Брене Браун) и проанализируйте их ключевые принципы и методы мотивации людей.

Задание 8:

Название: Мотивационный журнал

Описание: В течение недели ведите дневник мотивации, документируя моменты высокой и низкой мотивации. Подумайте о факторах, влияющих на вашу мотивацию.

**Эмоции и эмоциональный интеллект:**

Задание 9:

Название: Упражнение на распознавание эмоций

Описание: Примите участие в упражнении по распознаванию эмоций лично или с помощью видео и изображений. Подумайте о проблемах и стратегиях точного распознавания эмоций других людей.

Задание 10:

Название: Оценка эмоционального интеллекта

Описание: Пройдите оценку эмоционального интеллекта и проанализируйте свои результаты. Разработайте план повышения вашего эмоционального интеллекта в конкретных областях.

Задание 11:

Название: Выражение эмоций через искусство

Описание: Создайте художественный проект (например, живопись, скульптуру, поэзию), который выражает определенную эмоцию. Подумайте о том, как художественное выражение может помочь понять эмоции и справиться с ними.

Задание 12:

Название: Эмоции в разрешении конфликтов

Описание: Проанализируйте практический пример, связанный с конфликтом, и обсудите, как эмоциональный интеллект может сыграть решающую роль в конструктивном разрешении конфликта.

**Воля человека и психология саморегуляции:**

Задание 13:

Название: Стратегии саморегулирования

Описание: Исследуйте и представьте различные стратегии саморегуляции, такие как управление временем, контроль импульсивности и постановка целей. Обсудите применение и эффективность этих стратегий.

Задание 14:

Название: Практический пример саморегулирования

Описание: Проанализируйте реальный пример, в котором саморегуляция сыграла ключевую роль в успехе или проблемах человека. Определить ключевые факторы и психологические идеи.

Задание 15:

Название: Эксперимент по саморегуляции

Описание: Разработайте и проведите эксперимент по саморегуляции, сосредоточив внимание на конкретном аспекте (например, отсрочке удовлетворения). Собирайте данные, анализируйте результаты и делайте выводы.

Задание 16:

Название: Сила воли и принятие решений

Описание: Изучите концепцию силы воли и ее влияние на принятие решений. Обсудите, как взаимосвязаны саморегуляция и сила воли при принятии решений.

**Практические задания**

**Введение в психологию:**

Задание 1:

Психология

- Участники проведут самооценку, чтобы определить свои интересы и области интереса в психологии.

- На основе своих результатов они выберут конкретную тему психологии для дальнейшего исследования и представят ее классу.

Задача 2:

Фигуры исторической психологии

- Назначьте участникам выдающуюся фигуру из истории психологии (например, Зигмунда Фрейда, Б. Ф. Скиннера).

- Они будут исследовать и представлять вклад этого человека в эту область, включая ключевые теории и эксперименты.

Задача 3:

Психология в популярных СМИ

- Участники посмотрят фильм или телепередачу на психологическую тематику.

- Они проанализируют изображение психологических концепций в средствах массовой информации и обсудят точность изображения.

Задача 4:

Моделирование психологического эксперимента

- Создайте упрощенный психологический эксперимент по определенной теме (например, память, восприятие).

- Участники разработают эксперимент, соберут данные от своих коллег и интерпретируют результаты.

**Я и моя мотивация:**

Задача 5:

Личные ценности и цели

- Участники поразмышляют над своими основными ценностями и поставят личные цели, соответствующие этим ценностям.

- Они обсудят, как на мотивацию влияют их ценности и цели.

Задача 6:

Мотивация в повседневной жизни

- Поручите участникам документировать свою мотивацию в течение недели.

- Они будут отслеживать свою мотивацию к работе, учебе, хобби и отношениям, а затем размышлять над закономерностями и вариациями.

Задача 7:

Упражнение на мотивационное собеседование

- Познакомить с понятием мотивационное интервью.

- Объедините участников в пары и разыграйте сценарий мотивационного интервью, где один играет клиента, а другой — консультанта.

Задача 8:

Совет по мотивационному видению

- Поощряйте участников создавать доски визуализации, отражающие их долгосрочные цели и мотивацию.

- Они представят свои доски визуализации и объяснят значение выбранных изображений и фраз.

**Эмоции и эмоциональный интеллект:**

Задача 9:

Мастер-класс по выражению эмоций

- Провести мастер-класс по распознаванию и выражению эмоций.

- Участники будут выполнять упражнения, которые помогут им эффективно идентифицировать и выражать свои эмоции.

Задача 10:

Эмоции и анализ фильмов

- Выберите сцену из фильма или сериала с сильной эмоциональной составляющей.

- Участники проанализируют изображение эмоций в сцене, включая язык тела, диалоги и музыку.

Задача 11:

Оценка эмоционального интеллекта

- Участники пройдут оценку эмоционального интеллекта.

- Они обсудят свои результаты и поставят цели по улучшению навыков эмоционального интеллекта.

Задача 12:

Стратегии регулирования эмоций

- Предоставьте участникам список распространенных стратегий регулирования эмоций.

- Они выберут одну стратегию для реализации в своей повседневной жизни в течение недели и расскажут о своем опыте.

**Воля человека и психология саморегуляции:**

Задача 13:

Методы саморегуляции

- Внедрить различные методы саморегуляции, такие как постановка целей, управление временем и внимательность.

- Участники выберут одну технику для реализации и оценят ее влияние на их способность к саморегуляции.

Задача 14:

Анализ тематического исследования

- Предоставьте участникам тематическое исследование, связанное с проблемами саморегуляции.

- Они проанализируют случай, предложат решения и обсудят связанные с этим психологические факторы.

Задача 15:

Журнал саморегулирования

- Участники будут вести журнал саморегулирования в течение недели, документируя примеры успеха саморегулирования и области для улучшения.

- Они поразмышляют над моделями и стратегиями улучшения саморегуляции.

Задача 16:

Саморегулирование в контексте реальной жизни

- Организуйте экскурсию в соответствующее место (например, в спортзал или библиотеку), где участники будут наблюдать и брать интервью у людей, практикующих саморегуляцию.

- Они поделятся своими выводами и идеями.