

Предмет и задачи курса.

Повысить обучаемость студентов (подготовительного отделения), подготовить их к обучению в Высшей школе. Определить место образования в жизни студента, священника; - раскрыть условия успешного обучения; - научить пользоваться основными инструментами/технологиями в образовании; - познакомить учащихся с типовыми ошибками, показать пути преодоления этих ошибок; - психологически подготовить студента к особенностям обучения в высшей школе; -подготовить студента к овладению методологией научной работы.

Содержание дисциплины

Тема 1. Самодисциплина.

Тема 2. Внутренний диалог и работа со страхами

Тема 3. Дисциплина.

Тема 4. Управление временем и планирование.

Тема 5. Информация.

Тема 6. Память.

Тема 7. Мнемоника - как раздел знаний. Связь с риторикой.

Тема 8. Интерактивный метод обучения.

Тема 9. Современные методы гуманитарных исследований.

Тема 1. Самодисциплина.

1.1. Самодисциплина и дисциплина. Опыт и психологическая подготовка. Исходная психологическая модель: «Второе Я» (Внешнее и внутреннее сопротивление). Психологическое сопротивление самодисциплине. **Метафора капризного ребенка** (метафора прячет свою истинную цель в ткани рассказа. Ребенок воспринимает только описываемые поступки и события, не задумываясь о скрытом в них смысле). Противоречивость желаний. Причины сопротивления. Исходное положение. Трансформация вместо борьбы.

1.2 Сопротивление самодисциплине.

Виды: Цинизм. Негативизм. Пораженчество. Избегание. Откладывание.

- **Цинизм.** Примеры. Противодействие. Совершенство или улучшение. Макси-мализм. Своевременный внутренний диалог.

- **Негативизм.** Примеры. Зачем так много говорят о плохом? Связь работы головного мозга с эмоциональной оценкой. Противодействие: Осознанный выбор эмоциональной оценки. Предварительная подготовка выбора

- **Пораженчество.** Примеры. Противоположность аргументов. Противодействие. Оценка и действие.

- **Избегание.** Потребность в знаниях о себе. Трезвая самооценка – неприятное эмоциональное состояние. Первый этап: противодействие. Второй этап: попытка заменить действие информацией или эмоциями. Противодействие. Понятие причины. Действие как причина. Объективность как причина дискомфорта.

- **Откладывание.** Примеры. Противодействие. Сознательный анализ. Вывод.

Тема 2. Внутренний диалог и работа со страхами

1. Ориентируемый на действие внутренний диалог. Внутренний диалог как психологическая практика. Основные требования: Положительность. Определенность. Настоящее время. Характеристики внутреннего диалога: постоянность, скрытность (незаметность), подсознательность. Стратегии: сделать диалог явным, сознательным. Замена сообщений. Что и как сказать. Настоящее время. Глагол «должен» и его восприятие. Чувство вины. Повторение. «Фактическое выполнение». Формула «я выбираю». Утверждение предпочтительнее отрицания.

2. Понимание самодисциплины с позиции страха.

Восприятие самодисциплины. Типовые примеры. Признаки и причины. Ошибки в понимании дисциплины. Самодисциплина как черта характера. Самодисциплина как навык. Внутреннее сопротивление. Отсутствие опыта. Страх как психологические блоки. Страх как источники беспокойства. Попытка избежать состояния беспокойства. Самообман. Изменение степени влияния страхов через их познание. Овладение через принятие. Основной принцип работы со страхом.

3. Страх.

Типы страхов: страх перед отказом; страх перед успехом; страх посредственности; страх перед рисками.

3.1 Страх перед отказом. Ошибочный взгляд на отказ как на оценку ценности. Соединение неудавшегося усилия с чувством собственного достоинства. Унижение. Негативный социальный опыт. Блокирование действий содержащих возможность получения отказа. Блокирование возможность брать на себя обязательства. Обязательство как необходимый компонент действия и самодисциплины. Принятие стратегии ведущей к поражению. Принятие страха отказа через его обнаружение.

Изменение отношения к отказу. Обнаружение как благоприятный шаг к прочной основе действий. Нахождение корней страха.

3.2 Боязнь успеха. Успех как новая ответственность. Теневая сторона успеха. Обнаружение скрытых опасений. Типичные примеры страха успеха. Отсутствие контроля. Чувство вины.

3.3 Страх быть отвергнутым. Потеря одобрения. Примеры страха. Эмоциональная ранимость.

3.4 Страх посредственности. Ловушка максимализма. «Все или ничего». Отказ от действий результат которых не «совершенство».

3.5 Страх перед риском. Незнакомая ситуация. Выбор между отказом действовать или тренингом уверенности. Уверенность как основа дисциплины. Сознательный анализ рисков. Вывод.

Тема 3. Дисциплина.

Дисциплина как условие успешного обучения. Дисциплина и стресс. Разбор типовых ошибок студентов. Прощения. Вахты. Выполнение требований распорядка дня. Выполнение требований общежития. Несение рабочих послушаний. Нарушение учебной дисциплины. Отношение к нарушениям дисциплины. Собственные нарушения, нарушение товарищей. Основные послушания. Вывод.

Тема 4. Управление временем и планирование.

Необходимость планировать свои действия и экономить время.

1. Анализ использования времени. Инвентаризация времени.

1)Хронометраж (вид деятельности и расход помех)

2)«Дневник помех». В формуляр ”Дневные помехи” занесите все помехи или перерывы в работе, которые тормозят или нарушают запланированный рабочий процесс.

Анализ временных потерь. Анализ поглотителей времени.

2. Планирование как процесс.

Круг правил: 1. Постановка задач. 2. Планирование. 3. Принятие решений. 4. Реализация и организация. 5. Контроль. 6. Информация и коммуникация.

1. Постановка задач.

Значение. Будущее. Предпосылки планирования. Нахождение целей. Основные этапы. Ясность. Примеры. Письменная фиксация. Профессиональные ориентиры, их проверка. Инвентаризация целей.

Ситуационный анализ. Вопросник для ситуационного анализа учебно-профессиональной сферы. Личный потенциал. Сильные и слабые стороны. Анализ «Цель-средство». Формулирование целей. Сроки + результаты.

2. Планирование.

Основы планирования. Выигрыш во времени.

Принципы и правила планирования времени.

1. Планирование 60% времени.
2. Ведение хронометража.
3. Сведение задач воедино – план действий.
4. Регулярность–системность последовательность.
5. Реалистичность.
6. Приспособляемость.
7. Восполнение потерь времени.
8. Письменная форма.
9. Перенос не сделанного.
10. Фиксация результатов, а не действий.
11. Установление временных норм.
12. Установление сроков.
13. Установление приоритетов.
14. Избавление от спешности.
15. Делегирование.
16. Поглотители и резервы.
17. Переработка и перепроверка.
18. Свободное время.
19. Временные блоки и закрытые часы.
20. Время для планирования и творчества.
21. Рутинная работа.
22. Непродуктивная деятельность.
23. Рассматривайте альтернативы.
24. Разнообразие.
25. Согласование временных планов.

Тема 5. Информация.

Рациональное чтение. Методы «до чтения». Планирование чтения. Методы чтения. Правила совершенствования методики чтения. Факторы мешающие чтению. Методы «после чтения». Ступенчатый метод чтения: Обзор, постановка вопросов, чтение, обобщение, повторение. Беседа. Спор. Телефон: ошибки использования, телефон как средство рационализации: разговор без откладывания, обратный звонок, тел. блок. Подготовка. Корреспонденция: Обработка. Варианты ответа. Листки, памятки и формуляры.

Тема 6. Память.

Важность памяти. Отношение к памяти: память как свойство. Память как навык.

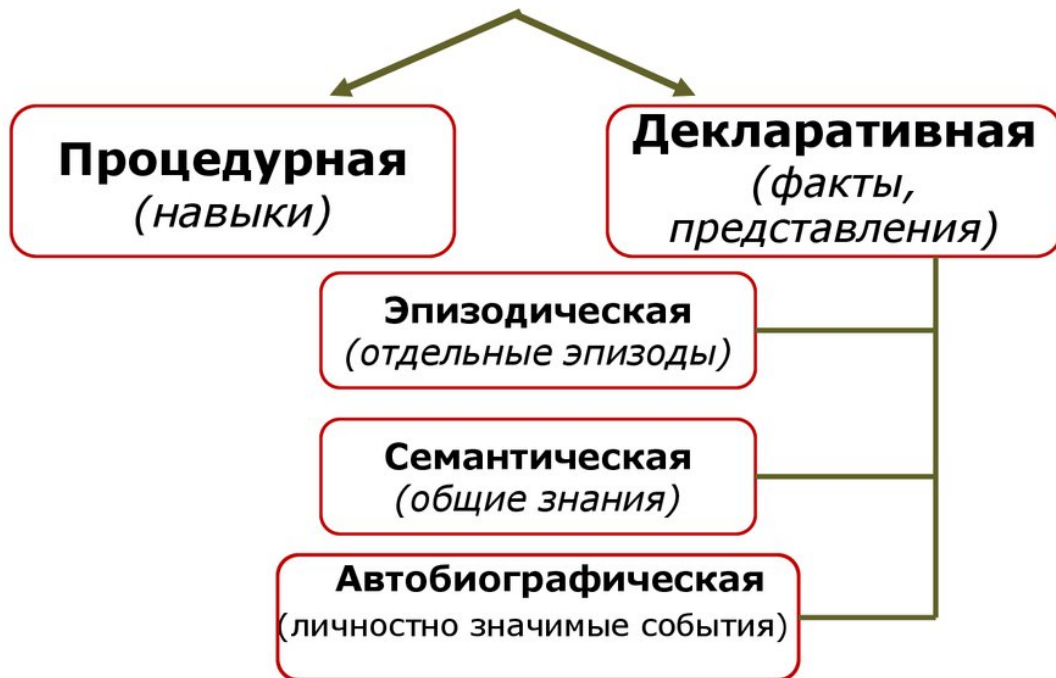
1. Виды памяти и их характеристика: сенсорная, кратковременная, оперативная, долговременная.

Сенсорная память - это та память, которая фиксируется на уровне органов чувств.

Кратковременная память (КВП) — компонент памяти человека, в который информация поступает из сенсорной памяти, после обработки процессами восприятия, и из долговременной памяти, с помощью процессов (механизмов) целенаправленного (управляемого) и непроизвольного (спонтанного) вспоминания, позволяющий удерживать на короткое время небольшое количество информации в состоянии, пригодном для непосредственного использования. Кратковременную память также называют **первичной или активной памятью**. Ей противопоставляется долговременная память, способная удерживать информацию гораздо дольше кратковременной.

Оперативная память - это вид памяти, включающий процессы запоминания, сохранения и воспроизведения информации, перерабатываемой в ходе выполнения действия и необходимой только для достижения цели данного действия

Долговременная память



Эпизодическая и семантическая память по Тулвингу.

Тулвинг разделил память на два типа: эпизодическую и семантическую. Такое разделение весьма важно, хотя оно и возникло в результате распада одной слишком раздутой «модели». Обычно полагают, что в ДВП существует единственное состояние. Тулвинг же различает две ее формы и видит в них средство для ориентации исследований и теоретических разработок.

Эпизодическая память «получает и хранит информацию о датированных по времени эпизодах или событиях и о ... связях между этими событиями». Так, воспоминания о конкретном переживании — встреча с океаном, первый поцелуй, поход в отличный китайский ресторан в Сан-Франциско — это все события эпизодической памяти. Такие события всегда хранятся в виде «автобиографической вехи». Эпизодическая память подвержена изменениям или потерям информации, но она важна, поскольку составляет основу для опознания событий, людей и мест, встречавшихся в прошлом. Этим воспоминаниям во многом не хватает формальной структуры, которую мы применяем ко всякой другой информации, особенно той, что хранится в семантической памяти.

Семантическая память — это память на слова, понятия, правила и абстрактные идеи; она необходима, чтобы пользоваться языком. По словам

Тулвинга: «Это умственный тезаурус, который организует знания человека о словах и других вербальных символах, их значениях и референциях, о связях между ними и о правилах, формулах и алгоритмах манипулирования этими символами, понятиями и отношениями. Семантическая память регистрирует не воспринимаемые свойства входных сигналов, а их когнитивные референты» Когда мы употребляем слово «синий», мы относим его не к конкретному эпизоду в нашей памяти, где это слово было использовано, а к общему значению этого слова. В повседневной жизни мы часто воспроизводим информацию из семантической памяти и используем ее в разговоре, при решении задач или чтении книги. Наша способность быстро обрабатывать разнообразную информацию существует благодаря высокоэффективному процессу воспроизведения и хорошей организации материала в семантической памяти.

Семантическая и эпизодическая память различаются не только по содержанию, но и по своей подверженности забыванию. Информация в эпизодической памяти быстро теряется по мере непрерывного поступления новой информации. Собственно процесс воспроизведения — это часть потока информации в эпизодической памяти: если вас попросить перемножить 37×3 (для чего потребуется информация из семантической памяти) или вспомнить, что вы ели на завтрак (для этого потребуется информация из эпизодической памяти), то вам сначала придется ввести эти вопросы на воспроизведение (в качестве «событий») в свою эпизодическую память. Вы можете также записать в эпизодической памяти, что вы умножали 37×3 и вспоминали, что вы ели на завтрак. Эпизодическая память постоянно получает новые задачи (и изменяется в результате их выполнения), тогда как семантическая память активируется реже, и остается относительно стабильной во времени. Одна память или много. Как мы узнали из этой главы, чтобы объяснить результаты наблюдений в области памяти, необходимо несколько систем памяти — от одной до многих.

Число Миллера. Американский исследователь Джордж Миллер в своей статье 1956 года «Магическое число семь, плюс-минус два: некоторые пределы нашей способности обрабатывать информацию» обобщил имевшиеся данные об объеме внимания человека. Он связал их с объемом кратковременной памяти и показал, что этот объем определяется не числом слов в предложении, а числом объектов, и для счетных объектов обычно равен 7 ± 2 .

То есть выводы Миллера показали, что в среднем человек может обрабатывать осознанно 7 ± 2 бита[26] информации. При этом бессознательно человек способен улавливать одновременно 65 ± 5 битов информации, а это уже на порядок больше возможностей сознательного мышления. Не зря говорят, что мы запоминаем все, что с нами происходит в жизни, что когда-либо видели, слышали и чувствовали, просто сознание «не

успевают» прикрепить ко всей этой массе информации соответствующие ярлычки. Эти знания так и хранятся на «задворках» памяти, незафиксированные сознанием, потому сознательно человек не может к ним обращаться, оперировать ими. А вот бессознательно — может..

2.Работа памяти.

Процессы памяти: накопление, кодификация, хранение, восстановление.

Процессы памяти и аналитическая обработка информации.

Точность памяти и искажение информации.

3.Запоминание.

Операции: получение, кодификация, восстановление.

Проблемы как результат неправильной кодификации.

Разрыв между получаемой и необходимой информацией.

Необходимость мотивации при отборе данных.

Условие твердого запоминания: количество связей.

Важность кодификации и упрощение информации по отношению к объёму памяти.Кривая Эбинсгаузена. Частота и продолжительность повторов. Стратегия запо-минания. Контроль. Формирование связей. Вывод.

Тема 7. Мнемоника - как раздел знаний. Связь с риторикой.

1.Приемы запоминания слов. Запоминание с опорой на связи слов. Неизвестное к известному. Опора на свободные ассоциации. Похожее к похожему. Запоминание имен.

2.Запоминание рядов слов. Фразы с числительными. «Принцип четок». «Принцип мест».

3.Запоминание чисел. Трансформация числа в ряд слов. Запоминание с опорой на связи в числовом ряду. Перевод числового ряда в буквальнй.«Принцип колодцев».

4.Запоминание цитат, авторских формулировок.

Виды запоминания

I. По степени активности протекания выделяют непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное) запоминание.

Непроизвольное запоминание - это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это запечатление того, что воздействовало на нас и сохранило след в коре головного мозга. Мы многое запоминаем каждый день, хотя и не прикладываем к этому каких-либо усилий.

Лучше запоминается то, что связано с деятельностью человека, его целями и потребностями, поэтому даже непроизвольное запоминание имеет избирательный характер и определяется нашим отношением к окружающему.

Произвольное запоминание характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель - запомнить некоторую информацию и использует специальные приемы для запоминания.

Таким образом, для того, **чтобы запомнить материал, важно не только его прочитать или прослушать и понять, но и поставить себе цель.**

Для **эффективного запоминания** важно не только поставить общую задачу на запоминание, но и уточнить специальную задачу: запомнить только суть воспринимаемого материала, запомнить только главные мысли и основные факты или запомнить дословно.

Для произвольного запоминания используют специальные мнемические действия, которые составляют суть заучивания - многократного повторения материала до полного его запоминания.

Таким образом, **произвольное запоминание - это особая умственная деятельность.**

II. По степени осмысления материала выделяют два вида запоминания: осмысленное (логическое) и неосмысленное (механическое).

Механическое запоминание - это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Например, заучивание исторических дат, таблицы умножения и т. д. Основой механического запоминания являются ассоциации по смежности, то есть одна часть материала связывается с другой только потому, что следует за ней по времени. Для установления такой связи необходимо многократное повторение материала.

Осмысленное (логическое) запоминание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала. Осмысленное запоминание всегда связано с процессами мышления.

Осмысленное запоминание эффективнее механического: при механическом запоминании через 1 час в памяти остается 40 % материала, еще через 1 час -

всего 20 %; в случае осмысленного запоминания 40 % материала остается в памяти даже через 30 дней.

Эти два вида запоминания тесно связаны: с одной стороны, заучивая даже бессмысленный материал, мы пытаемся установить логические связи его элементов друг с другом или с прошлым опытом (форточка). С другой стороны, даже осмысленный материал (стихотворение) для точного запоминания требует механического заучивания.

Приемы осмысленного запоминания:

1. Выделение главных мыслей и группировка их в виде плана.

2. **Выделение смысловых опорных пунктов**, при этом каждая смысловая часть заменяется каким-либо словом или понятием, отражающим главную идею запоминаемого материала, затем составляется план. Каждый пункт плана - обобщенный заголовок определенной части текста. Установлено, что учащиеся, которые составляют план при запоминании, лучше усваивают материал, чем те ученики, которые при заучивании планов не составляют.

3. **Сравнение - нахождение сходства и различия между предметами, явлениями и событиями.** Вариант - сопоставление изучаемого материала с уже усвоенным.

4. **Конкретизация материала** - пояснение общих положений и правил примерами, решение задач, проведение лабораторных работ.

5. **Повторение** - это сознательно контролируемый или неконтролируемый процесс циркуляции информации. Повторение - это универсальный способ запоминания.

Наиболее часто используемым видом повторения для овладения знаниями, умениями и навыками является процесс заучивания. Для того, чтобы сделать заучивание эффективным, необходимо учитывать ряд закономерностей:

1. Заучивание имеет неравномерный характер. Учитывая этот факт, нужно повторять материал через некоторое время. Повторное заучивание, как правило, улучшает результат запоминания.

2. Запоминание в процессе заучивания имеет скачкообразный характер (идет своеобразное «накопление» следов от воспринятого материала). Поэтому заучивание должно быть распределено во времени с постепенным увеличением временных интервалов: например, через 5 мин, через 30 мин, через 2 часа, через несколько часов.

3. Если материал в целом достаточно легкий, то хороших результатов запоминания можно добиться при небольшом количестве повторений.

В экспериментальных исследованиях В. Д. Шадрикова и Л. В. Черемошкиной выделено **13 мнемических приемов запоминания, предполагающих мыслительную обработку запоминаемого материала.**

- 1) группировка;
- 2) выделение опорных пунктов;
- 3) план;
- 4) классификация;
- 5) структурирование;
- 6) схематизация;
- 7) аналогия;
- 8) мнемотехнические приемы;
- 9) перекодирование;
- 10) достраивание;
- 11) серийная организация материала;
- 12) ассоциации;
- 13) повторение.

2. Сохранение

Информацию, которую человек получает из внешнего мира, он не только запоминает, но и сохраняет.

Определение. **Сохранение - это процесс удержания запомненного материала в памяти.**

В зависимости от характера использования материала в памяти выделяют **два вида сохранения: динамическое и статическое.**

Динамическое сохранение проявляется в оперативной памяти, при этом сохраняемый материал изменяется мало.

Статическое сохранение проявляется в долговременной памяти, при этом сохраняемая информация подвергается значительной переработке и реконструкции. Реконструкция информации, сохраняемой в долговременной памяти, происходит, главным образом, за счет новой информации, поступающей из внешнего мира, а также под влиянием прошлого опыта человека.

Реконструкция сохраняемой в памяти информации проявляется в следующих феноменах:

- исчезновение некоторых несущественных деталей;
- замена одних элементов информации другими;
- изменение последовательности изложения материала;
- увеличение степени его обобщенности (конкретные детали уходят, остаются общие представления).

От качества запоминания будет зависеть и прочность сохранения материала.

Наличие интереса к запоминаемому материалу также обеспечивает более длительное его сохранение.

3. Воспроизведение

Извлечение материала из памяти происходит с помощью воспроизведения.

Определение. **Воспроизведение - это процесс актуализации (воссоздания) сохраненного ранее материала.**

Процесс актуализации информации может протекать с различной степенью трудности или легкости.

В зависимости от степени трудности выделяют следующие виды воспроизведения: узнавание, собственно воспроизведение, припоминание, воспоминание.

1. Узнавание-это воспроизведение какого-либо объекта в условиях повторного восприятия.

Узнавание имеет важное значение в жизни человека: без него мы всякий раз воспринимали бы знакомые предметы как совершенно новые. Узнавание связывает наш опыт с восприятием окружающих объектов и тем самым обеспечивает правильную ориентировку в окружающей действительности.

По степени определенности, четкости и полноты узнавание бывает разным. Если узнавание полное, ясное, определенное, то человек без всяких усилий и незаметно для себя в процессе восприятия узнает ранее воспринимавшийся предмет. В этом случае имеет место произвольное узнавание.

Узнавание может быть неполным и неопределенным, например, увидев человека, мы испытываем «чувство знакомости», но не можем вспомнить, кто он и в какой ситуации мы с ним сталкивались. Для того, чтобы уточнить узнавание, мы вынуждены прикладывать определенные усилия, припоминая обстоятельства восприятия данного объекта или человека. Узнавание становится произвольным.

2. Собственно воспроизведение, в отличие от узнавания, осуществляется без повторного восприятия того объекта, который воспроизводится.

Воспроизведение, как и запоминание, может быть произвольным и произвольным. В случае произвольного воспроизведения те или иные представления всплывают независимо от воли человека как бы сами по себе. Например, попадая в знакомое нам помещение, мы произвольно вспоминаем людей и события, которые здесь происходили. При произвольном воспроизведении человек ставит осознанную цель вспомнить что-либо из своего прошлого опыта. Например, когда возникает необходимость вспомнить хорошо выученное стихотворение.

3. Припоминание. Иногда приходится прикладывать значительные усилия для воспроизведения хранящейся в памяти информации, в этом случае говорят о припоминании.

Припоминание - достаточно сложная умственная деятельность, направленная на решение репродуктивной задачи. Умению припоминать нужно учиться. Для повышения эффективности припоминания используют специальные приемы припоминания:

- составление плана припоминаемого материала;
- активное вызывание в памяти образов соответствующих объектов;
- намеренный подбор ассоциаций, которые могут помочь вспомнить нужную информацию.

Исследования показывают, что хорошо осознанная и точно сформулированная репродуктивная задача (задача на воспроизведение) во многом облегчает припоминание. Большое значение для успешности припоминания имеет уверенность в своих силах и заинтересованность в результате.

3. Воспоминание- воспроизведение образов прошлого, локализованных во времени и пространстве. Воспоминание - это историческая память личности. Вспоминая, человек не только воспроизводит объекты и события прошлого, но и относит их к определенным месту и времени, вспоминает, где при каких обстоятельствах происходили эти события, их временную последовательность. Воспоминания, так или иначе, касаются личной жизни человека, поэтому они всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями.

4. Забывание

Определение. Забывание выражается в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию.

Процесс забывания может быть более или менее глубоким. Невозможность припомнить какой-либо материал не означает, что он полностью потерян. Чаще всего забываются конкретные и малозначимые детали, в то время как существенная и обобщенная информация прочно включается в различные знания и формы поведения человека и воспроизводится в них в интегрированном виде. В науке известны факты воспроизведения давно забытой информации, например, один человек в болезненном состоянии начал говорить на немецком языке, который когда-то изучал, а потом забыл.

Включение в деятельность - надежное средство связи материала с потребностями человека и, следовательно, борьбы с забыванием. То, что включено в деятельность, становится значимым для личности, не забывается.

Забывание - полезный, целесообразный для организма процесс. Если бы мы помнили все, что воспринимаем, то наш мозг очень быстро был бы перегружен информацией и не смог бы нормально работать.

В зависимости от легкости воспроизведения и степени забывания выделяют **три уровня памяти:**

1 уровень - воспроизводящая память (безошибочное воспроизведение материала без внешней опоры);

2 уровень - опознающая память (человек не может вспомнить заученное, но легко узнает материал зрительно или на слух);

3 уровень - облегчающая память (человек не может ни вспомнить самостоятельно, ни узнать информацию, но при повторном заучивании ему требуется меньше времени для полного воспроизведения, чем в первый раз).

Забывание во времени протекает неравномерно: больше всего информации теряется сразу же после восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее.

Для того, чтобы замедлить процесс забывания, нужно регулярно повторять материал. При организации периодического повторения информация сохраняется в большем объеме и достаточно долго.

При исследовании процесса забывания выявлены также факты ошибочного припоминания и ошибочного узнавания. Сохраняясь в памяти человека, информация претерпевает существенные изменения, в результате чего он вспоминает совсем не то, что было в действительности и что реально воспринималось им.

Скорость забывания зависит от следующих особенностей материала:

- малопонятный материал забывается быстрее;
- неинтересный материал также быстро забывается;
- быстро забывается информация, не связанная с практическими потребностями человека и его профессиональной деятельностью;
- чем больше объем материала и чем труднее он для восприятия, тем быстрее он забывается.

Также забывание может возникнуть и по другим причинам:

1. Установлено также отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием. Это явление получило название - ретроактивное торможение. Ретроактивное торможение выражено заметнее в том случае, когда последующая деятельность схожа с предыдущей, а также когда последующая деятельность труднее предыдущей.

2. На скорость забывания оказывает существенное влияние возраст человека. С возрастом запоминание материала значительно затрудняется, а забывание ускоряется.

3. На скорость забывания оказывают влияние некоторые заболевания нервной системы, а также сильные психические и физические травмы (стрессы, ушибы головного мозга). В этих случаях наблюдается явление ретроградной амнезии. Суть его заключается в том, что человек забывает те события, которые предшествовали травме. В зависимости от тяжести травмы забытое может восстановиться в памяти или быть утраченным совсем.

4. На забывание оказывает влияние умственное и физическое переутомление.

5. Причиной забывания могут быть сильные внешние раздражители, затрудняющие процесс воспроизведения.

Тема 8. Интерактивный метод обучения.

Интерактивный метод («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса;

- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между студентами, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности студента.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана. Участники обращаются к социальному опыту – собственному и других людей, при этом им приходится вступать в коммуникацию друг с другом, совместно решать поставленные задачи, преодолевать конфликты, находить общие точки соприкосновения, идти на компромиссы.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие **интерактивные формы**:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты)
- Мозговой штурм (**брейнсторм**, мозговая атака)
- Деловые и ролевые игры
- Case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ)
- Мастер класс

Существуют и другие виды интерактивного обучения (методики «**Займи позицию**», «**Дерево решений**», «**Попс-формула**», **тренинги**, **сократический диалог**, **групповое обсуждение**, **интерактивная экскурсия**, **видеоконференция**, **фокус-группа** и д.р.), которые можно использовать в процессе обучения студентов.

Принципы работы на интерактивном занятии:

- занятие – не лекция, а общая работа.

- все участники равны независимо от возраста, социального статуса, опыта, места работы.
- каждый участник имеет право на собственное мнение по любому вопросу.
- нет места прямой критике личности (подвергнуться критике может только идея).
- все сказанное на занятии – не руководство к действию, а информация к размышлению.

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

1. Подготовка занятия

Ведущий (куратор, педагог) производит подбор темы, ситуации, определение дефиниций (все термины, понятия и т.д. должны быть одинаково поняты всеми обучающимися), подбор конкретной формы интерактивного занятия, которая может быть эффективной для работы с данной темой в данной группе.

3. Основная часть:

Особенности основной части определяются выбранной формой интерактивного занятия, и включает в себя:

3.1. Выяснение позиций участников;

3.2. Сегментация аудитории и организация коммуникации между сегментами (Это означает формирование целевых групп по общности позиций каждой из групп. Производится объединение сходных мнений разных участников вокруг некоторой позиции, формирование единых направлений разрабатываемых вопросов в рамках темы занятия и создается из аудитории набор групп с разными позициями. Затем – организация коммуникации между сегментами. Этот шаг является особенно эффективным, если занятие проводится с достаточно большой аудиторией: в этом случае сегментирование представляет собой инструмент повышения интенсивности и эффективности коммуникации);

3.3. Интерактивное позиционирование включает четыре этапа интерактивного позиционирования:

- 1) выяснение набора позиций аудитории,
- 2) осмысление общего для этих позиций содержания,
- 3) переосмысление этого содержания и наполнение его новым смыслом,

4) формирование нового набора позиций на основании нового смысла)

4. Выводы (рефлексия)

Рефлексия начинается с концентрации участников на эмоциональном аспекте, чувствах, которые испытывали участники в процессе занятия. Второй этап рефлексивного анализа занятия – оценочный (отношение участников к содержательному аспекту использованных методик, актуальности выбранной темы и др.). Рефлексия заканчивается общими выводами, которые делает педагог.

Примерный перечень вопросов для проведения рефлексии:

- что произвело на вас наибольшее впечатление?
- что вам помогало в процессе занятия для выполнения задания, а что мешало?
- есть ли что-либо, что удивило вас в процессе занятия?
- чем вы руководствовались в процессе принятия решения?
- учитывалось ли при совершении собственных действий мнение участников группы?
- как вы оцениваете свои действия и действия группы?
- если бы вы играли в эту игру еще раз, чтобы вы изменили в модели своего поведения?

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является **развитие коммуникативных умений и навыков**. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Тема 9. Современные методы гуманитарных исследований.

Научный метод – это система регулятивных принципов и приемов, с помощью которых достигается объективное познание действительности, генерируется новое знание. К ним относятся:

- 1) **философские методы**, задающие самые общие регулятивы исследования (**диалектический, метафизический, аналитический, феноменологический, герменевтический** и многие другие);
Диалектический метод - Метод аргументации в философии, а также форма и способ рефлексивного теоретического мышления, исследующего противоречия.

Метафизический метод – исследование основ бытия посредством его целостного осмысления, направленное на поиск первопричин мира, его основ.

- Аристотель;
- Г. Лейбниц

Аналитический метод — это метод исследования, при котором в исследование не привносится какой-либо новой (прежде всего эмпирической) информации

Феноменологический метод

- Мир, в том числе и социальный мир, является феноменом сознания человека
- отсюда и название феноменология: учение о (мире как) феномене сознания,
- феноменологии надо разобраться, как работает сознание и как социальный мир строится и воспроизводится с помощью знания

Герменевтический метод:

- *пред- понимание , пред-положение, пред-угадывание,*
 - *вопрошание (постановка вопросов). Пред-суждение;*
 - *истолкование (грамматическое, стилистическое, историческое, психологическое;*
 - *герменевтический круг: часть-целое.*
- Движение по герменевтическому кругу путем «набрасывания смысла»*

- 2) **общенаучные подходы и методы научного познания**, использование которых характерно для целого ряда отраслей научного знания (аксиоматический, гипотетико-дедуктивный методы, эксперимент, описание и т.д.

Гипотетико-дедуктивный метод — основной способ превращения гипотезы в научную теорию.

Данный метод предполагает выдвижение следствий, вытекающих из сформулированной гипотезы, а затем их экспериментальную проверку.

2. Аксиоматический метод

Аксиоматический метод - метод, при котором все положения выводятся из аксиом путем формальной логики

Аксиома (греч. – значимое, принятое, бесспорное) – это истинное суждение, которое принимается без доказательства.

3) частнонаучные методы, применение которых не выходит за рамки отдельных научных дисциплин (количественный анализ в химии, спектральный анализ в физике и т.д).

4)Общелогические методы исследования: обобщение, абстрагирование, моделирование и аналогия, индукция и дедукция, анализ и синтез.

Сравнение и сравнительно-исторический метод. Еще древние мыслители утверждали: **сравнение – мать познания**. Все познается в сравнении. Сравнение – установление различие и сходство предметов.

Анализ и синтез.

Анализ – это мысленное разложение предмета на составляющие его части.

Синтез – объединение разложенных анализом элементов.

Абстрагирование, идеализация, обобщение и ограничение.

Абстрагирование – мысленное выделение какого либо предмета, либо его свойство в отвлечении от его связи с другими предметами, от других его свойств. **Идеализация** – наоборот.

Обобщение– мысленный переход от единичного к общему. **Ограничение** – наоборот.

Аналогия – это вероятное заключение о сходстве предметов в каком либо признаке на основании их сходства в других признаках.

Моделирование – изучение предмета, при котором он замещается каким либо аналогом.

Индукция – выведение общего положения из ряда частных утверждений.

Редукция - наоборот.

Наблюдение — это в общем и целом целенаправленное восприятие, обусловленное задачей деятельности, обладающее признаками объективности и контролируемости за счет повторного наблюдения, либо применения иных методов исследования (например, эксперимента).

Эксперимент (от лат. experimentum — проба, опыт) — это поставленный опыт, изучение явления в точно учитываемых условиях, позволяющих следить за ходом явления и многократно воспроизводить его при повторении этих условий.

Поле исследования в науках о культуре является текст в широком значении этого понятия.

Текст – это любая знаково-символическая система, созданная человеком. Текст нацелен на понимание, интерпретацию знаковой структуры.

Методы анализа информации

- Исторический
- Эмпирический
- Мысленный эксперимент
- Индукция
- Анализ
- Систематизация



Методы анализа сведений исторических источников. Традиционные методы

- Результат логических операций зависит от личности исследователя,
- его системы ценностей,
- устойчивости внимания, интереса
- В исследовательской практике значительное влияние на восприятие информации могут оказать концептуальные установки ученого,
- сформировавшиеся на начальном этапе исследования

МЕТОДЫ анализа данных

- **количественный анализ** - методы математико-статистической обработки и установления достоверности данных в психологии (корреляция, сравнение, качественный сдвиг и т.п.; $p \leq 0,05$);
- **качественный анализ** – дифференциация фактического материала по группам (тенденции, связи, особенности), описание типовых и исключительных случаев

Самостоятельная работа студентов.

К основным видам самостоятельной работы относятся:

1. Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Подготовка к зачетам.
7. Выполнение индивидуальных заданий.

Для самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие **виды заданий**:

для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- составление плана текста;
- графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- учебно-исследовательская работа;
- использование аудио- и видео-записей, компьютерной техники и Интернета и др.;

для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей);

- составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала;
- ответы на контрольные вопросы;
- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.);
- подготовка сообщений к выступлению на круглых столах и конференциях;
- подготовка рефератов, докладов;
- составление библиографии, тестирование и др.

для формирования умений:

- решение вариантных упражнений; решение ситуационных (профессиональных или узкоспециальных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Примерные тесты по дисциплине «Методика учебной работы»

1. Совокупность психических процессов, которые обеспечивают направленность поведения человека, называется

- а) мотивацией
- б) вниманием
- в) целеустремленностью
- г) памятью

2. Процесс, который связывает психорегулятивную и познавательную сферы психики и позволяет обеспечивать избирательность отражения, переработки и запоминания информации, называется

- а) эмоциональным переживанием
- б) памятью
- в) мотивацией
- г) вниманием

3. Процесс обобщенного и опосредованного познания действительности, результатом которого является субъективно новое знание, которое

нельзя вынести из непосредственного опыта (содержания ощущений, представлений, восприятия)

- а) мышлением
- б) эмоциональным переживанием
- в) запоминанием
- г) рассуждением

4. Какие мотивы поведения не относятся к внутренним?

- а) мотивы отказа
- б) познавательные мотивы
- в) социальные мотивы
- г) мотивы творческой самореализации

5. Что относится к объективным факторам, влияющим на процесс обучения?

- а) личная установка обучающегося
- б) уровень мотивации обучающегося
- в) содержание учебной информации
- г) сложность учебной информации

6. Контроль в образовательном процессе, который связан с умением составить план работы и дать ему оценку на основе всестороннего анализа, называется

- а) самоконтролем
- б) предварительным контролем
- в) текущим контролем
- г) заключительным контролем

7. Какие познавательные барьеры отражают несформированность ценностных ориентаций на профессию?

- а) дидактические барьеры
- б) деятельностные барьеры
- в) мотивационные барьеры

г) психологические барьеры

8. Какой параметр не характеризует стратегию преодоления психологического барьера?

а) осознание

б) принятие

в) действие

г) переживание

9. Какое соотношение времени между запланированными и незапланированными действиями рекомендуется закладывать при планировании плана на день?

а) 50 / 50

б) 60 / 40

в) 70 / 30

г) 80 / 20

10. Какой метод используется для опосредованного запоминания не смысловой информации?

а) рациональный

б) механический

в) мнемонический

г) никакой

Примерные темы эссе и рефератов

1. Значение мотивации в учебной деятельности студента

2. Связь мотивации и эффективности обучения будущей профессии

3. Мотивация: внутренняя или внешняя – что важнее?

4. Знания как часть внутреннего мира личности

5. Развитие личности: возможно ли оно без получения нового знания?

6. Психологические и познавательные барьеры: что серьезнее?

7. Психологические основания процесса запоминания: почему мы запоминаем не то, что нужно?

8. Развитие внутреннего мира личности и образование
9. Будущее духовного образования глазами студента
10. Какие знания мне пригодятся в профессиональной деятельности?

Перечень вопросов по курсу «Методика учебной работы»

1. Значение мотивации в учебной работе. Внешняя и внутренняя мотивация
2. Субъективные факторы, влияющие на отношение к предмету
3. Объективные факторы, влияющие на отношение к предмету
4. Проблема активизации познавательных процессов – внимания, мышления, памяти
5. Понятие познавательного интереса и его развитие
6. Дисциплина и самодисциплина в учебной деятельности
7. Самоконтроль, его этапы и значение для образования
8. Познавательные барьеры и их классификация.
9. Уровни сформированности познавательных барьеров. Преодоление познавательных барьеров
10. Психологические барьеры и стратегии их преодоления
11. Планирование самостоятельной работы и общие принципы управления временем
12. Признаки «неправильного» рабочего стиля. Факторы, способствующие потере времени
13. Составление планов. Дневник времени
14. Три основных способа запоминания. Мнемоника
15. Работа студента на лекционных занятиях
16. Основные этапы подготовки к практическому (семинарскому) занятию
17. Методика подготовки устного ответа на семинаре
18. Работа над конспектом
19. Составление вопросника к тексту
20. Основные навыки работы с Интернет-ресурсами

21. Специфика занятий, проводимых в интерактивной форме
22. Виды интерактивных занятий
23. Алгоритм проведения интерактивного занятия

Зачет проводится в форме подготовки письменной работы на любую тему, связанную с научными интересами студента, выступления по содержанию работы с презентацией.

Критерии оценки письменной работы по «Методике учебной работы»

1. Оформление титульного листа
2. Структура письменной работы
3. Обозначение цели и задач работы во введении и их соответствие плану работы (второй лист – содержание)
4. Включение в работу фрагмента, отражающего работу с ключевыми понятиями представленной работы (возможно оформление в виде Приложения «Понятия и определения»)
5. Оформление постраничных сплошных сносок
6. Оформление структурированного списка источников и литературы (указание полных выходных данных издания)
7. Оформление презентации к работе
8. Выступление по основным моментам работы, сопровождаемое презентацией

Список рекомендованной литературы по курсу «Методика учебной работы»:

Обязательная литература:

1. Мусина О.Н. Основы научных исследований: учебное пособие. М.: Директ-Медиа, 2015.
2. Гастев А. К. Как надо работать. Практическое введение в науку организации труда. М.: URSS, 2011.

3. Гуревич П. С. Психология и педагогика: учебник. М.: Юнити-Дана, 2015.

Дополнительная литература:

1. Шаповал В. В., Митрофанов К. Г. Как быстро и надолго запомнить материал по истории. М.: Новый учебник, 2004.

2. Матюгин И. Ю., Чакаберия Е. И., Рыбникова И. К., Солоненко Т. Б., Мазина Т. Н. Как запоминать цифры. М.: 1997.

3. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. М.: Экономика, 1991.

4. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

5. Петров Ю. А. Захаров Ю. А. Общая методология мышления. М., 2006.

6. Петров Ю. А. Захаров Ю. А. Практическая методология. М., 1999.

7. Белнан Н. Стил Т. Логика вопросов и ответов. Прогресс, 1981

8. Карпович В. Н. Проблема, Гипотеза. Закон. Новосибирск, 1980.

9. Николис П., Пригожин И. Познание сложного. М.: Мир, 1990.

10. Петров Ю. А., Никифоров А. Л. Логика и методология научного познания.

11. Зинченко В. П. Психологические основы педагогики: (Психологопедагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В. В. Давыдова): учебное пособие. М.: Директ-Медиа, 2014.

12. Орехова Т.Ф., Ганцен Н.Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам: учебное пособие. М.: Флинта, 2011.