

Департамент образования, науки и молодежной политики
Воронежской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
Воронежской области
«Воронежский государственный профессионально-педагогический
колледж»

Цикловая методическая комиссия профессионального цикла отделения
Технологии и педагогических наук

О.В. Болотокова

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ ПО ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Учебно-методическое пособие

*Рекомендовано на заседании цикловой методической комиссией
профессионального цикла отделения Технологии и педагогических наук.*

Для специальности:

44.02.06.Профессиональное обучение (по отраслям)

Специальность профиля подготовки Компьютерные системы и комплексы

Воронеж, 2019г.

УДК 159,9
ББК 88
Б 79

Болотокова О.В. Практические работы по Общей и профессиональной психологии: учебн.- метод. Пособие для студ.- Воронеж ВГППК, 2019- 60с.

Данное методическое пособие рекомендуется для проведения практических работ по психологии на основных отделениях колледжа. Пособие позволяем организовать подготовку и проведение практических занятий; в нем объединены сведения теоретического характера, упражнения и тестовые задания, целью которых является изучение некоторых особенностей личности и группы, а также овладение элементарными навыками исследовательской деятельности в области психологии

Печатается по разрешению совета учебно-методического центра ГБПОУ ВО «ВГППК»

© О.В. Болотокова

ГБПОУ ВО «ВГППК», 2019

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Практическая работа №1 Использование методов исследования личности.....	7
Практическая работа №2 Определение типа сенсорных предпочтений.....	10
Практическая работа №3 Изучение особенностей внимания.....	13
Практическая работа №4 Изучение особенностей работы памяти.....	18
Практическая работа №5 Изучение особенностей процесса мышления.....	21
Практическая работа №6 Выявление показателей и форм агрессии.....	25
Практическая работа №7 Изучение эмоционально-волевой сферы личности...	28
Практическая работа №8 Изучение темперамента.....	38
Практическая работа №9 Изучение акцентуации характера.....	41
Практическая работа №10 Определение общей самооценки самооценки.....	48
Практическая работа №11 Изучение мотивации	49
Практическая работа №12 Групповая динамика.....	56
Литература.....	59

Пояснительная записка

Практические занятия - неотъемлемая часть курса Общей и профессиональной психологии, одна их важнейших форм работы.

Цели практических занятий – по общей и профессиональной психологии, следующие:

- закрепление изученного теоретического материала, его более глубокое усвоение;
- изучение различных сторон и особенностей своей личности, более глубокое познание себя;
- овладение простейшими методиками изучения личности для последующего применения их в своей педагогической деятельности.

Практические задания выполняются под руководством и контролем преподавателя. В ходе выполнения практических работ, обучающиеся знакомятся с различными видами психологических тестов и прочих методов исследования личности, спецификой работы по таким методикам. У студентов формируется навык их использования.

Практические занятия по психологии стимулируют интерес студентов к душевному миру человека и его изучению.

Готовясь к практическому занятию, студенты должны освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекциях и в процессе самостоятельной работы, подобрать необходимую учебную и справочную литературу. Только это обеспечит высокую эффективность практических учебных занятий.

Данное методическое пособие включает 12 практических занятий, составленных в соответствии с учебным планом и рабочими программами курса «Общая и профессиональная психология». Каждое практическое занятие включает следующие структурные компоненты: вопросы для самопроверки и обсуждения; практические задания и интерпретацию результатов выполнения заданий.

Настоящее учебно-методическое пособие содержит практические работы, которые позволяют студентам закрепить теорию по наиболее сложным курсам и направлены на формирование следующих **компетенций**

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

ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать занятия
ПК 1.3	Проводить лабораторно-практические занятия в аудиториях, учебно-производственных мастерских и в организациях
ПК 1.4	Организовывать все виды практики обучающихся в учебно-производственных мастерских и на производстве
ПК 1.5	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 1.6	Анализировать занятия и организацию практики обучающихся
ПК 2.1	Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты
ПК 2.2	Определять цели и задачи, планировать деятельность по педагогическому сопровождению группы обучающихся
ПК 2.3	Организовывать различные виды внеурочной деятельности и общения обучающихся
ПК 2.4	Осуществлять педагогическую поддержку формирования и реализации обучающимися индивидуальных образовательных программ
ПК 2.5	Обеспечивать взаимодействие членов педагогического коллектива, родителей (лиц, их заменяющих), представителей администрации при решении задач обучения и воспитания
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального профессионального образования и профессиональной подготовки на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов

Практическая работа № 1

Тема: «Использование методов исследования личности»

Цель: формирование умения различать виды тестов, использовать тесты для изучения особенностей личности.

Метод: тестирование.

Вопросы для самопроверки и обсуждения:

1. Области общей психологии.
2. Основные специальные отрасли психологии и предмет их изучения.
3. Основные методы исследования личности в психологии.
4. Основные способы наблюдения.
5. Опрос и его виды.
6. Виды тестов.

Ход работы:

Задание 1: выполните тест «**Оптимист ли вы?**», определите тип вашей личности (оптимист или пессимист) и назовите вид теста.

1. *Ваши сны.*
 - а) *драматичны (страшны);*
 - б) *туманны, неясны;*
 - в) *приятны;*
 - г) *эротичны.*
2. *О чем вы думаете утром, только что проснувшись:*
 - а) *какая будет погода;*
 - б) *о работе, которую вы любите;*
 - в) *о работе, которая вам не нравится;*
 - г) *о любимом человеке;*
 - д) *о человеке, который вам неприятен.*
3. *Как вы обычно завтракаете:*
 - а) *выделяете необходимое время, сервируете стол;*
 - б) *во время завтрака ворчите, что не выспались;*
 - в) *любите поговорить;*
 - г) *часто опаздываете и потому спешите.*
4. *Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего останавливаете внимание:*
 - а) *на политических и экономических новостях;*
 - б) *на материалах о спорте;*
 - в) *на статьях о культуре.*
5. *Как вы реагируете, прочитав о каком-то ЧП, преступлении, скандале:*
 - а) *вам безразлично;*
 - б) *беспокоитесь, чтобы такое же не случилось и с вами;*
 - в) *возмущаетесь, что органы правосудия не могут навести порядок;*
 - г) *понимаете, что и такие вещи бывают на свете.*
6. *Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком*
 - а) *сразу же доверяетесь ему;*
 - б) *ждете, когда он о чем-то спросит вас;*
 - в) *с интересом наблюдаете за ним;*

г) следите за тем, но не делаете каких-либо выводов.

7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас (в театре, кино, на улице...):

а) прежде всего вам кажется, что в вас есть что-то смешное;

б) вам это даже приятно;

г) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;

д) не обращаете на это внимания, вам все равно.

8. Если вы ищете какой-то адрес в незнакомом городе, тот:

а) предпочитаете взять такси;

б) будете спрашивать прохожих;

в) попытаетесь найти сами;

г) все время будете бояться, что не сможете найти.

9. С какими мыслями вы начинаете рабочий день:

а) надеетесь, что он будет успешным;

б) ждете, чтобы рабочее время быстрее прошло;

в) на работе вам приятно повидаться, поболтать с коллегами;

г) надеетесь, что в этот день вас не подстерегают какие-то проблемы, неприятности.

10. Вы проигрываете в какую-нибудь игру:

а) это вас расстраивает - видимо, «для меня это плохой день»;

б) будете играть и дальше, пока не выиграте;

в) считаете, что игра есть игра - кто-то ведь должен проигрывать, так почему не вы;

г) пытаетесь придумать способ выиграть.

11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-то особенно вкусного:

а) набрасываетесь на нее с аппетитом;

б) боитесь, как бы вам не поправиться;

в) съедаете ее, но с угрызением совести;

г) боитесь, что «даст сбой» ваш желудок.

12. Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:

а) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;

б) относитесь к этому спокойно: и в этом есть свой смысл;

в) считаете, что наверняка вы быстро помиритесь и все будет в порядке;

г) слишком «гладкие» отношения скучны.

13. Когда в ванной вы смотрите на свою фигуру:

а) «в общем впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пределов»;

б) «надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться!»;

в) «фигура как фигура, как у всех, ничего особенного»;

г) сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.

14. Непосредственны ли вы в любви:

а) «я полностью отдаюсь увлечению, даже кратковременному»;

б) «ловлю себя на мысли, а приятно ли проявление моих чувств партнеру?»;

в) «меня все время что-то угнетает, я постоянно настороже, встревожен, обеспокоен»;

г) «ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо».

15. Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:

а) боитесь, как бы у вас не нашли чего-то серьезного;

б) знаете, что врач вам все равно не скажет правду;

в) думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.

16. Каждый день, общаясь с людьми, вы:

а) держитесь приветливо или прохладно - в зависимости от обстоятельств;

б) частот чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с незнакомыми людьми;

в) внимательно оцениваете, что скажут другие о вашем поведении;

г) нередко вам кажется, что вы выше других.

17. Вам предстоит длительное путешествие, как вы готовитесь к нему:

а) тщательно планируете;

б) не сомневаетесь, что наверняка произойдет какой-нибудь сбой;

в) все утрясется как-то само собой, поэтому к поездке вы особенно не готовитесь;

г) до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь.

18. Какой из перечисленных цветов вы предпочитаете:

а) красный;

б) серый;

в) зеленый;

г) синий.

19. Когда вы принимаете решение, на что рассчитываете:

а) «все зависит от того, будет ли у меня везение, счастье, удача»;

б) «только на самого себя»;

в) «я в состоянии объективно оценить свои шансы»;

г) «обращаю внимание на предзнаменования (встречу с черной кошкой... и т.д.)»;

д) «у каждого своя судьба».

20. У вас есть возможность выбора, вы предпочтете :

а) получить небольшое наследство;

б) достичь стабильных успехов в профессии;

в) создать что-то значительное в искусстве, науке;

г) встретить большую любовь, познакомиться с хорошим другом.

Подсчитайте очки по таблице.

	А	Б	В	Г	Д
1	1	4	3	5	
2	2	5	2	4	1
3	5	2	3	1	
4	2	1	4	4	
5	3	1	2	4	
6	5	1	3	3	
7	1	5	2	4	
8	1	5	3	2	
9	5	2	3	2	
10	2	1	5	3	

11	5	2	3	1	
12	1	2	5	4	
13	5	2	3	2	
14	3	2	1	5	
15	2	1	4	3	
16	5	2	3	4	
17	2	1	4	2	
18	3	1	2	4	
19	2	5	3	1	2
20	3	1	5	4	

24 - 35 очков. Вы неизлечимый, болезненный пессимист. Вам надо что-то делать! Так ли уж плох оптимизм?

36 - 47 очков. Хотя у вас время от времени и появляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берет верх. Постарайтесь радостнее смотреть на мир, сделайте что-то приятное самому себе.

48 - 60 очков. У вас очень трезвый взгляд на мир, но вы не можете отказаться и от пессимистических настроений.

61 - 75 очков. У вас четкие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм.

76 - 90 очков. Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качество в известной мере мешает вам исправить свои ошибки. А жаль!

91 -100 очков. Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие.

Задание 2: выполните тест «**Несуществующее животное**» и определите его вид. Инструкция: Придумайте и нарисуйте *несуществующее* животное и назовите его *несуществующим* названием.

Показатели и интерпретация.

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к

самоутверждению. Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Положение «анфас» трактуется как эгоцентризм.

Значение детали уши: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, часто - защитная.

Глаза - символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Ресницы - истероидно-демонстративные манеры поведения, также - заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

Рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами.

Перья - тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически - чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

* Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения.

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение», либо любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью. Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность.

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям, поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов: вверх - уверенно, положительно; вниз - недовольство собой, сомнение в собственной правоте и т.д.

Контурные фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессия - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением — если выставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей. Чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае - экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. То же самое подтверждается характером линии - слабая паутинкообразная линия, «водит карандашом по бумаге», не нажимая на него. Жирная с нажимом линия обозначает тревожность, особенно продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа. Обратит внимание на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга соединений, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипность линий и т.д.).

Тематические животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобие льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки).

Уподобление рисуемого животного человеку свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов на рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы.

Фигура клюва (особенно - ничем не заполненного) выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, нежелание подвергаться тестированию.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим - кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название:

- рациональное соединение смысловых частей («летающий заяц», «бегемот», «мухожер» и т.д.) - рациональность, конкретика;

- словообразование с книжно-научным, иногда с латинским суффиксом или окончанием («ратолетус») - демонстративность, направленность главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний;
- названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие») - легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными;
- иронически-юмористические названия («пузыренд») - при иронически-снисходительном отношении к окружающим;
- повторяющиеся названия («тру-тру», «лю-лю») - инфантилизм;
- удлиненные названия («аберосиноतिकлирон») - склонность к фантазированию.

Задание 3.* выполните тест «Путешествие в страну символов» и определите его вид. (Выполняется под руководством преподавателя)

Практическая работа № 2

Тема: «Определение типа сенсорных предпочтений»

Цель: повторить основные понятия темы; с помощью диагностических методик изучить некоторые индивидуальные особенности восприятия (тип сенсорных предпочтений).

Метод: тестирование.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

1. Общее понятие о восприятии.
2. Особенности восприятия: предметность, целостность, структурность, осмысленность, константность, избирательность, категориальность.
3. Восприятие пространства, времени, и движений. Иллюзии и галлюцинации.

Ход работы.

Задание: выполните тест, определите, насколько легко вы можете представить себе ту или иную ситуацию. В этом тесте используется девятибалльная система. Например, если образ какого-либо предмета в вашем воображении ясный и хорошо сфокусированный, почти столь же реальный, как сама реальность, вы должны поставить себе наибольшее количество баллов. Если же вы испытываете затруднения с получением четкого образа или его не удается зафиксировать, поставьте себе 1 или 2 балла.

Визуальные представления

1. У кого из ваших друзей или родственников самые длинные волосы?
2. Вспомните лицо своего школьного учителя.
3. Представьте себе полосы на шкуре тигра.
4. Вспомните цвет входной двери в том доме, где вы живете или работаете.
5. Представьте себе своего любимого телевизионного ведущего в какой-нибудь высокой шляпе.
6. Представьте себе самую большую книгу из своей домашней библиотеки.

Аудиальные представления

1. . *Вспомните свою любимую мелодию.*
2. *Попробуйте услышать в своем воображении отдаленный звон церковных колоколов.*
3. *У кого из ваших друзей самый тихий голос?*
4. *Вспомните голос своего детского друга.*
5. *Представьте себе, как звучал бы ваш голос под водой.*
6. *Постарайтесь в воображении услышать шум морского прибоя.*

Кинестетические представления

1. *Попробуйте представить, что вы окунаете левую ногу в холодную воду.*
2. *Представьте себе, что вы держите в руках гладкий бумажный стаканчик.*
3. *Представьте себе, что вы пихаете ногой кошку или собаку.*
4. *Представьте себе, что вы надели на ноги мокрые носки.*
5. *Представьте себе, что вы прыгаете с высокой стены.*
6. *Представьте себе, что вы катите по дороге колесо от машины.*

Разделите общее количество баллов, набранных вами по каждой модальности, на 6 (по числу вопросов), чтобы получилось среднее значение. Отметьте, в каком из трех случаев вы получили наибольшее количество баллов. Возможно, какая-то модальность будет у вас гораздо менее выражена, чем остальные. Если вы хотите дать более точную характеристику своим сенсорным предпочтениям, тот можете придумать какие-либо собственные примеры. Например, вы можете попытаться измерить характеристики процесса припоминания и воображения, для того чтобы дать более точную характеристику своим сенсорным предпочтениям.

Практическая работа № 3

Тема: «Изучение особенностей работы внимания»

Цели: диагностировать особенности внимания (продуктивность внимания, объем, устойчивость, концентрацию внимания, наблюдательность); познакомиться с некоторыми специальными приемами тренировки внимания.

Оборудование: карточки с точками для определения объема внимания; карточки с таблицами Бурдона; секундомер; магнитофон и звукозапись какого-нибудь художественного произведения.

Методы: разные виды тестов.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

1. Дать определение внимания. Раскрыть сущность основных свойств внимания. Какое практическое значение имеют эти свойства? Привести примеры.
2. Охарактеризовать различные виды внимания. Привести примеры.
3. Почему внимание не является самостоятельным психическим процессом познавательной деятельности человека?

Ход работы

Задание 1: выполните тест на **изучение работы произвольного и непроизвольного внимания**. **Инструкция испытуемым:** послушайте внимательно 10 слов-существительных, запомните слова среднего рода: *Яблоко, небо, пальто, человек, лето, шкаф, портфель, чемпион, земля, дождь.*

- Запишите слова среднего рода (произвольное внимание).
- Запишите слова все остальные слова, мужского и женского рода (непроизвольное внимание).

Через 40 мин. Задание повторить (долговременная память): вспомните и назовите 10 услышанных вами ранее слов.

Задание 2: выполните тест на определение **объема внимания**.

Демонстрируются карточки с точками на 1 - 2 сек.

Инструкция испытуемым: запомнить и записать, сколько точек на каждой карточке (оптимальный объем внимания взрослого человека - 5 - 9 единиц).

Задание 3: выполните тест на определение **продуктивности внимания**.

Оборудование: печатные бланки с текстом Бурдона; секундомер; магнитофон с записями для создания помех или метроном. Метод: тест Бурдона (корректирующая проба).

Для изучения устойчивости внимания при выполнении какой-либо деятельности применяется методика «зачеркивания». Ее предложил французский психолог Бурдон в 1895 г. Она заключается в следующем. Испытуемому дают лист с набором букв или других знаков и предлагают за определенный промежуток времени просмотреть в последовательном порядке эти знаки и зачеркнуть те, которые назовет экспериментатор. По количеству правильно зачеркнутых знаков устанавливают степень точности и продуктивности внимания. С помощью теста Бурдона можно одновременно проверить и установить индивидуальные свойства внимания целой группы испытуемых.

Инструкция испытуемым: перед вами тест Бурдона (таблица). Ваша задача - просматривать буквы построчно, как будто читаете, и зачеркивать те из них, которые я назову. Работайте очень внимательно и как можно быстрее. Если таблица кончится, то, не задерживаясь, берите вторую и продолжайте работать дальше.

Работать начинайте только после сигнала «Начали!». После команды «Довольно» работу прекращаем.

Зачеркивать букву, которую я назову, будем в течение 4-х минут. Первую минуту работаем в тихой, спокойной обстановке. Я дам сигнал «Черта!» - это значит, что минута прошла, в том месте, где вас застанет этот сигнал, поставьте вертикальную черту и продолжайте, не останавливаясь, зачеркивать буквы дальше. В течение второй минуты работать будем с раздражителем; вам будет предложен отрывок из художественного произведения. Вы слушаете его и зачеркиваете букву. В третью минуту работа продолжается без помех. Опять прозвучит сигнал «Черта!» по истечении минуты, и четвертую минуту вновь работаем с помехами. Во время работы разговаривать, задавать вопросы нельзя.

Пускается секундомер. Каждую минуту подается сигнал «Черта!».

Обработка данных выполненного задания

1. По каждой минуте опыта подсчитываются:

- а) общее количество букв, подлежащих зачеркиванию;
- б) пропуски подлежащих зачеркиванию букв и количество других, ошибочно вычеркнутых знаков.

1. Полученные знаки заносятся в таблицу (цифры в таблице даны условные, для примера).

Минуты	Количество о букв, подлежащих зачеркиванию	Пропуски и ошибки	Правильно зачеркнутые буквы	Показатель концентрации внимания
1	17	2	15	$\frac{15 \cdot 100}{17} = 88\%$
2	24	3	21	$\frac{21 \cdot 100}{24} = 87\%$
3	17	1	16	$\frac{16 \cdot 100}{17} = 94\%$
4	26	1	25	$\frac{25 \cdot 100}{26} = 96\%$

3. Вычисляется показатель концентрации внимания отдельно для 1-ой и 3-ей минут, а затем для 2-ой и 4-ой, т.е. в различных условиях деятельности (без помех и с помехами). Для этого необходимо определить % правильно зачеркнутых букв за каждую минуту по отношению к общему количеству, предварительно отняв от общего количества зачеркнутых знаков количество допущенных пропусков и ошибок.

4. Проводится сравнительный анализ индивидуальных показателей со среднегрупповым.

Критерии оценки полученных результатов:

- 1) от 81 % до 100 % - очень хороший показатель;
- 2) от 61 % до 80 % - показатель концентрации внимания хороший;
- 3) от 41 % до 60 % - средний;
- 4) от 21 % до 40 % - плохой.

Для концентрации внимания, а следовательно, и для устойчивости особенно показательны данные 2-ой и 4-ой минут, в течение которых на испытуемых действовал побочный раздражитель.

Задание 4: выполните тест **на наблюдательность**: расскажите как можно подробнее, что вы видели сегодня по дороге в колледж, как вы сегодня добирались в колледж.

Задание 5: выполните тест **«Наблюдательны ли вы?»**: прочитайте вопросы, не задумываясь, ответьте на них.

1. Вы заходите в какую-то организацию:

- а) обращаете внимание на расположение столов и стульев;
- б) обращаете внимание на точное расположение предметов;

- в) разглядываете, что висит на стенах.
2. Встречаясь с человеком, вы:
- а) смотрите ему только в лицо;
 - б) незаметно оглядываете его с ног до головы;
 - в) обращаете внимание лишь на отдельные части лица (глаза, нос...).
3. Что вам запоминается из увиденного пейзажа:
- а) цвета;
 - б) небо;
 - в) чувство радости или грусти, охватившее вас тогда.
4. Когда вы утром просыпаетесь, то:
- а) сразу же вспоминаете, что вам предстоит делать;
 - б) вспоминаете, что вам снилось;
 - в) обдумываете, что произошло вчера.
5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:
- а) проходите вперед, ни на кого не глядя;
 - б) разглядываете тех, кто стоит рядом;
 - в) обмениваетесь словом-другим с теми, кто к вам ближе всего
6. На улице вы:
- а) наблюдаете за транспортом;
 - б) смотрите на фасад домов;
 - в) наблюдаете за прохожими.
7. Когда смотрите на витрину, то:
- а) интересуетесь лишь тем, что может вам пригодиться;
 - б) смотрите и на то, что вам в данный момент не нужно;
 - в) несколько раз внимательно рассматриваете каждый предмет
8. Если дома вам нужно что-то найти, то вы:
- а) сосредотачиваетесь на том месте, где вы, как предполагаете, могли оставить этот предмет;
 - б) ищете везде;
 - в) просите других помочь вам.
9. Рассматривая старый групповой снимок ваших близких, друзей, вы:
- а) волнуетесь;
 - б) вам становится смешно;
 - в) вы пытаетесь узнать тех, кто снят.
10. Представьте, что вам предложили сыграть в азартную игру, которую вы не знаете. Вы:
- а) пытаетесь научиться в нее играть и выигрывать;
 - б) отказываетесь от этой затеи через какое-то время;
 - в) вообще не играете.
11. Вы кого-то ждете в парке и:
- а) внимательно наблюдаете за теми, кто рядом с вами;
 - б) читаете газету;
 - в) о чем-то мечтаете (думаете).
12. В звездную ночь вы:
- а) пытаетесь разглядеть созвездия;

б) просто смотрите на небо;

в) вообще не смотрите.

13. Читая книгу, вы:

а) помечаете карандашом то место, до которого дошли;

б) оставляете закладку;

в) доверяете своей памяти.

14. О своих соседях вы помните:

а) их имя и отчество;

б) их внешность;

в) ни то, ни другое.

15. Оказавшись перед сервированным столом:

а) восхищаетесь его изысканностью;

б) проверяете, все ли на месте;

в) смотрите, все ли стулья стоят как нужно.

Вопрос/ответ	А	Б	В
1	3	10	5
2	5	10	3
3	10	5	3
4	10	3	5
5	3	5	10
6	5	3	10
7	3	5	10
8	10	5	3
9	5	3	10
10	10	5	3
11	10	5	3
12	10	5	3
13	10	5	3
14	10	3	5
15	3	10	5

От 150 до 100 очков. Бесспорно, вы чрезвычайно наблюдательны. Вместе с тем вы способны анализировать и самого себя, свои поступки. Вы в состоянии с замечательной точностью оценить другого человека.

От 99 до 75 очков. У вас достаточно развита наблюдательность, но все же при оценке вас иногда подводит предубежденность.

От 74 до 45 очков. Вас не слишком интересует то, что скрывается за внешностью, манерой поведения других. Хотя в общении у вас не возникает сколько-нибудь серьезных психологических проблем.

Менее 45 очков. Вас абсолютно не интересуют сокровенные мысли тех, кто рядом с вами. Вы слишком заняты, вам некогда анализировать даже собственные поступки, не то что чужие. Вы не обидитесь, если вас будут считать эгоистом?

6. Способы тренировки внимания.

Тесты Лантольда и Бурдона могут быть использованы в качестве приема тренировки внимания. Для этого они должны проводиться как упражнения, по крайней мере, 2-3 раза в неделю.

Для тренировки распределения внимания можно использовать такое упражнение: одной рукой быстро похлопывать себя по голове, а другой рукой совершать вращательные движения по животу.

Выводы: обобщите результаты проведенных тестов. Что вы можете сказать о степени развитости вашего внимания? Довольны ли вы полученными результатами?

Практическая работа № 4

Тема: «Изучение особенностей работы памяти»

Цель: с помощью экспериментальных методик диагностировать объем произвольного, произвольного, механического и логического запоминания; на основе полученных данных определить индивидуальные особенности памяти; познакомиться с некоторыми приемами и способам запоминания.

Метод: тестовые задания.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

1. Общее понятие о памяти. Роль памяти в умственной и практической деятельности человека.
2. Виды памяти и краткая их характеристика.
3. Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Их взаимосвязь.

Ход работы

Материал и оборудование: наборы слов для запоминания; секундомер.

Задание 1: с помощью следующей методики определите **объем произвольного запоминания**.

Инструкция испытуемым: «Сейчас вам будет зачитан ряд слов. Слушайте их внимательно и запоминайте слова только среднего рода».

Перед началом выполнения задания дается сигнал «Внимание» и через 5 сек. Предъявляются слова для запоминания. Через 5 сек. После прочтения последнего слова испытуемым предлагается воспроизвести и записать все слова, которые они запомнили, не только среднего, но и мужского и женского рода. На воспроизведение дается 1 минута. Затем испытуемым предлагается зачеркнуть слова среднего рода.

Подсчитывается количество оставшихся слов, определяется объем произвольного запоминания по формуле: $H. З. = \frac{C}{9}$,

H. З. - объем произвольного запоминания;

C - количество слов мужского и женского рода, правильно воспроизведенных испытуемым;

9 - общее количество слов мужского и женского рода в экспериментальном ряду.

Например, $H.З. = \frac{4}{9} \sim 0,4$

Для определения индивидуальных различий в произвольном запоминании необходимо вычислить среднегрупповой показатель. Найти сумму П.З. всех членов группы и разделить на количество испытуемых, участвующих в эксперименте.

Материал к заданию.

Вариант 1.

паровоз	шалаш	заяц
дерево	клапан	
карандаш	зеркало	
окно	воробей	
мельница	яблоко	
парта	колонна	
молоко	седло	<u>Вариант 2.</u>
картина	облако	поле
завод	верблюд	
солнце	газета	
корова	колесо	
стекло	тетрадь	
закон	море	
эмблема	огонь	

Задание 2: с помощью следующей методики определите **объем произвольного запоминания**.

Инструкция испытуемому: «Сейчас вам будет так же, как и в первом задании, зачитан ряд слов. Слушайте их внимательно и запоминайте. Старайтесь теперь запомнить все слова: и мужского, и женского, и среднего рода.

Определяется объем произвольного запоминания по формуле:

$$П. З. = \frac{С}{15},$$

где П. З. - объем произвольного запоминания;

С - количество правильно воспроизведенных слов;

15 - общее количество слов в данном экспериментальном ряду.

Затем вычисляется среднегрупповой показатель объема произвольного запоминания.

Материал к заданию.

Вариант 1.

белка	трав	
кольцо	окно	
завод	помидор	
кресло	ремень	
песок	железо	
барабан	портфель	
яйцо	ведро	
петух		

Вариант 2.

витрина	крыльцо	берег	море
озеро	лимон	стакан	окно

радуга поле журнал гнездо
кирпич сигнал котел

Задание 3: с помощью следующей методики определите **объем механического запоминания**.

Инструкция испытуемым: «Сейчас вам будут прочитаны пары слов. Постарайтесь запомнить, какое слово с каким стоит в паре. Затем вам будут прочитаны только первые слова каждой пары, а вы запишите соответствующие им вторые слова».

Зачитываются пары слов, не связанных по смыслу. Через 5 сек. После прочтения последней пары вновь зачитывается первое слово каждой пары, а испытуемые воспроизводят соответствующие вторые слова, которые они запомнили. Для проверки вновь прочитываются пары слов. Если второе слово воспроизведено правильно, ставится знак «+», если неправильно или совсем не воспроизведено - знак «-».

Затем подсчитываете количество правильно воспроизведенных слов и вычисляется аналогично первым двум заданиям индивидуальный и среднegrupповой объем механического запоминания (М. 3.).

Материал к заданию

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. жук - топор | 11. дом - кора |
| 2. диван - море | 12. тетрадь-парус |
| 3. сапоги - котел | 13. забор - лампа |
| 4. каркас - горы | 14. дым - карандаш |
| 5. колонка - перо | 15. стол-небо |
| 6. стадион - примус | 16. заяц - колокольчик |
| 7. медведь - роза | 17. очки - зеркало |
| 8. спичка-ложка | 18. нора - чайник |
| 9. дождь - кукушка | 19. вода - луна |
| 10. рука - олень | 20. мыло - ветер |

Задание 4: с помощью следующей методики определите **объем логического запоминания**.

Инструкция та же, что и в третьем задании.

Читаются пары логически связанных слов. Затем читается первое слово каждой пары. Испытуемые должны воспроизвести соответствующее слово каждой пары.

Материалы к заданию.

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. курица – яйцо | 11. луг – цветы |
| 2. чашка – ложка | 12. перо – бумага |
| 3. стол – стул | 13. перчатка – рука |
| 4. земля – трава | 14. солнце – лето |
| 5. ложка – вилка | 15. дерево – лист |
| 6. замок ключ | 16. очки – глаза |
| 7. зима – снег | 17. полка – книги |
| 8. корова – молоко | 18. голова – волосы |
| 9. лед – коньки | 19. лампа – абжур |

10. печка – дрова

20. стадион – спортсмен

После проверки подсчитываются индивидуальные показатели объема логического запоминания и индивидуальные показатели объема логического запоминания и среднегрупповой показатель.

Задание 5: определение объема ассоциативного запоминания.

Запоминание методом пиктограмм. Пиктограмма – рисуночное письмо. Используется как методическое средство при изучении опосредованного запоминания. Общий вид пиктограмм – совокупность графических образов, которые испытуемый придумывает сам с целью эффективного запоминания и последующего воспроизведения каких-либо слов и выражений.

Инструкция: «Сейчас вам прочитают ряд слов-понятий. Изобразите данные понятия в виде рисунков ассоциативного характера. Восстановите перечисленные слова по своим рисункам».

Материал к заданию.

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. теплый вечер | 11. обучение |
| 2. тяжелая работа | 12. встреча |
| 3. тяжелая болезнь | 13. мысль |
| 4. разлука | 14. власть |
| 5. радость | 15. развитие |
| 6. недоумение | 16. злая учительница |
| 7. богатство | 17. подвиг |
| 8. печаль | 18. вражда |
| 9. обман | 19. учение |
| 10. любовь | 20. счастье |

Данные, полученные в результате выполнения пяти заданий, заносятся в соответствующий протокол, который каждый студент оформляет в тетради.

Протокол экспериментов по теме «Память»

Результаты	Задание 1. Объем непроизвольного запоминания	Задание 2. Объем произвольного запоминания	Задание 3. Объем механического запоминания	Задание 4. Объем логического запоминания	Задание 5 Объем ассоциативного запоминания
Индивидуальный показатель					
Среднегрупповой показатель					

Анализ результатов, выводы и рекомендации.

Для этого предлагается следующая схема.

1. Сравнить и объяснить индивидуальные данные, полученные в ходе выполнения 1 и 2-го заданий, затем 3-го и 4-го, 5-го.

2. Сравнить свои личные показатели со среднегрупповыми, объяснить своеобразие индивидуальных данных, опираясь на психологический анализ своей памяти.

3. Сформулировать педагогические выводы, вытекающие из данных, полученных в ходе выполнения заданий:

а) каково значение произвольного запоминания в учебной деятельности школьников;

б) какие приемы запоминания наиболее продуктивны для прочного сохранения учебного материала и более точного его воспроизведения;

в) какие педагогические рекомендации можно дать личности с целью развития памяти.

Выводы: память действует продуктивнее, если ее организовать. Лучше запоминается что-либо, если единицы информации объединены по какому-либо признаку, сгруппированы, создана какая-то система.

Практическая работа № 5

Тема: «Изучение особенностей процесса мышления»

Цель: научиться определять индивидуальные особенности процесса мышления.

Метод: тестовые задания.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

1. Общее понятие о мышлении. Роль и значение мышления в деятельности человека. Его отличительные особенности.
2. Операции как основные механизмы мышления.
3. Формы мышления, их характеристика. Привести примеры.
4. Виды мышления и их взаимосвязь.
5. В чем выражаются индивидуальные особенности мышления?

Ход работы

Задание 1: выполните тест «**Простые аналогии, или Найдите сходство между понятиями**» и определите уровень развития мышления.

Инструкция: Вы видите два слова: сверху «лошадь», снизу - «жеребенок». Какая между ними связь? Жеребенок - детеныш лошади. А справа тоже сверху одно слово - «корова», а снизу - 5 слов на выбор. Из этих слов надо выбрать только одно, которое так же относится к слову «корова», как «жеребенок» к «лошади», то есть, чтобы оно обозначало детеныша коровы. Это будет - «теленок». Значит, сначала нужно установить, как связаны между собой слова слева, а затем установить такую же связь справа.

Тестовый материал

- | | |
|-----------|---|
| 1. Лошадь | Корова |
| Жеребенок | Пастбище. Рога. Молоко. Теленок. Бык |
| 2. Тонкий | Безобразный |
| Толстый | Красивы. Жирный. Грязный. Урод. Веселый |

3.	Свинец Тяжелый	Пух Трудный. Перина. Перья. Легкий. Куриный
4.	Ложка Каша	Вилка Масло. Нож. Тарелка. Мясо. Посуда
5.	Яйцо Скорлупа	Картофель Курица. Огород. Капуста. Суп. Шелуха
6.	Коньки Зима	Лодка Лед. Каток. Весло. Лето. Река
7.	Ухо Слышать	Зубы Видеть. Лечить. Рот. Щетка. Жевать
8.	Собака Шерсть	Щука Овца. Ловкость. Рыба. Удочка. Чешуя
9.	Пробка Плавать	Камень Пловец. Тонуть. Гранит. Возить. Каменщик
10.	Чай Сахар	Суп Вода. Тарелка. Крупа. Соль. Ложка
11.	Дерево Сук	Рука Топор. Перчатка. Нога. Работа. Палец
12.	Дождь Зонтик	Мороз Палка. Холод. Сани. Зима. Шуба
13.	Школа Обучение	Больница Доктор. Ученик. Учреждение. Лечение. Больной
14.	Песня Глухой	Картина Хромой. Слепой. Художник. Рисунок. Больной
15.	Нож Сталь	Стол Вилка. Дерево. Стул. Пища. Скатерть
16.	Рыба Сеть	Муха Решето. Комар. Комната. Жужжать. Паутина
17.	Птица Гнездо	Человек Люди. Птенец. Рабочий. Зверь. Дом
18.	Хлеб Пескарь	Дом Вагон. Город. Жилище. Строитель. Дверь
19.	Пальто Пуговица	Ботинок Портной. Магазин. Нога. Шнурок. Шляпа
20.	Коса Трава	Бритва Сено. Волосы. Острая. Сталь. Инструмент
21.	Нога Сапог	Рука Галоши. Кулак. Перчатка. Палец. Кисть
22.	Вода Жажда	Пища Пить. Голод. Хлеб. Рот. Еда
23.	Электричество Проволока	Пар Лампочка. Лошадь. Ток. Вода. Трубы.

	Кипение
24. Паровоз	Конь
Вагоны	Поезд. Лошадь. Овес. Телега. Конюшня
25. Алмаз	Железо
Редкий	Драгоценный. Железный. Твердый. Сталь.
	Обычный
26. Бежать	Кричать
Стоять	Молчать. Ползать. Шуметь. Звать. Плакать
27. Волк	Птица
Пасть	Воздух. Клюв. Соловей. Яйца. Пение
28. Растение	Птица
Семя	Зерно. Клюв. Соловей. Пение. Яйцо
29. Театр	Библиотека
Зритель	Актер. Книги. Читатель. Библиотекарь.
	Любитель
30. Железо	Дерево
Кузнец	Пень. Пила. Столяр. Кора. Листья
31. Нога	Глаза
Костыль	Палка. Очки. Слезы. Зрение. Нос
32. Утро	Зима
Ночь	Мороз. День. Январь. Осень. Сани
	<u>Обработка результатов</u>

Подсчитывается количество правильных и ошибочных ответов, а также анализируется характер установленных связей между понятиями – конкретные, логические, категориальные. Кроме того, фиксируется последовательность и устойчивость выбора существенных признаков для установления аналогий. По типу связей можно судить об уровне развития мышления – преобладании наглядных или логических форм. Ошибки при выполнении задания могут заключаться в том, что при нахождении аналогий вы будете руководствоваться конкретной ассоциацией, соскальзывая на бытовые аналогии (например, «картофель» - «суп», вместо «картофель» - «шелуха»). Ошибки такого рода могут быть связаны с ухудшением работоспособности.

Вы можете усвоить порядок решения задач после 2-3 примеров. О неустойчивости, хрупкости процесса мышления, утомляемости можно судить в том случае, если вы делаете случайные ошибки 3-4 раза подряд, выбирая слово по конкретной ассоциации, а потом начинаете решать задачу правильным способом.

Задание 2: выполните тест «**Выделение существенных признаков, или Главное и второстепенное**» и определите преобладающий стиль мышления (конкретный или абстрактный).

Тест используется для исследования такой мыслительной операции, как способность отличать существенные признаки предметов или явлений от несущественных, второстепенных. По характеру выделяемых признаков можно судить о преобладании того или иного стиля мышления: конкретного или абстрактного.

Материал: бланк с напечатанными на нем рядами слов.

Инструкция: Вам даны ряды слов. В каждой строчке перед скобками стоит одно слово, а в скобках – 5 слов на выбор. Вам надо из этих 5 слов выбрать только 2, которые находятся в наибольшей связи со словом перед скобками. Например, слово перед скобками – «сад», а в скобках слова «растения, садовник, собака, забор, земля». Сад может существовать без собаки, забора и даже без садовника, но без земли и растений сада быть не может. Значит, следует выбрать именно эти 2 слова – «земля» и «растение».

Бланк

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здания, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делишь, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, золото).
8. Чтение (глаза, книга, текст, очки, слово).
9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).
10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила).
11. Война (самолет, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебание почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (столы, книги, читальный зал, гардероб, читатели).
16. Лес (почва, грибы, охотник, деревья, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).
18. Больница (помещение, уколы, врач, градусник, больные).
19. Любовь (розы, чувства, человек, свидание, свадьба).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Практическая работа №6

Тема: «Выявление показателей и форм агрессии»

Цель: с помощью Опросник исследования уровня агрессивности

А. Басса и А. Дарки научиться диагностировать агрессивных и враждебных реакций

Метод: тестирование.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

- Что такое агрессия?
- Какие существуют виды агрессий?
- В чем различие враждебной и мотивационной агрессии?

Ход работы

Инструкция

Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны.

Старайтесь

долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы

1. *Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим*
2. *Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю*
3. *Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь*
4. *Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню*
5. *Я не всегда получаю то, что мне положено*
6. *Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной*
7. *Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать*
8. *Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести*
9. *Мне кажется, что я не способен ударить человека*
10. *Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами*
11. *Я всегда снисходителен к чужим недостаткам*
12. *Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его*
13. *Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами*
14. *Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал*
15. *Я часто бываю не согласен с людьми*
16. *Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь*
17. *Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему*
18. *Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями*
19. *Я гораздо более раздражителен, чем кажется*
20. *Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор*
21. *Меня немного огорчает моя судьба*
22. *Я думаю, что многие люди не любят меня*
23. *Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной*
24. *Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины*
25. *Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку*
26. *Я не способен на грубые шутки*
27. *Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются*
28. *Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались*
29. *Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится*
30. *Довольно многие люди завидуют мне*
31. *Я требую, чтобы люди уважали меня*
32. *Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей*
33. *Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "целкнули по носу"*
34. *Я никогда не бываю мрачен от злости*
35. *Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь*
36. *Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания*

37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

"нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

"нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

"да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

"нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

"да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

"нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

"да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

"нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

"нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

"да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

Практическая работа № 7

Тема: «Особенности эмоционально-волевой сферы личности»

Цель: с помощью конкретных методик научиться диагностировать развитие эмоционально-волевых особенностей личности; овладеть некоторыми методиками изучения эмоционально-волевой сферы личности.

Метод: тестирование.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

- Какие существуют виды эмоций?
- Какую роль в жизни человека играют разные виды эмоций?

- Что такое эмоциональность как свойство личности?
- Что вы можете сказать о своей эмоциональности?
- Какие формы эмоциональных переживаний чаще всего встречаются в системе отношений «учитель - ученик»?
- На примере преподавания своего предмета раскрыть основные пути формирования эмоций и чувств у детей.
- В чем проявляется воля человека?
- Чем отличаются волевые поступки от безвольных?
- Как объясняли древние и как объясняют современные ученые волю человека?
- Докажите, что эмоции и воля - тесно взаимосвязанные психологические явления в структуре личности человека.
- Подумайте и объясните, всегда ли замечания учителя типа: «У тебя, как всегда, в голове одни глупости», «Я ничего лучшего от тебя и не ожидал» могут дать положительный эффект в формировании волевых качеств ученика?
- Почему оценка знаний ученика учителем должна быть объективной? В каких случаях оценка стимулирует развитие волевых качеств у личности?
- Охарактеризуйте рациональные приемы работы над собой по формированию волевых качеств личности? Как вы развиваете силу воли?

Ход работы

Задание 1. Тестовая методика САН. Тест «Самочувствие - активность - настроение»

Испытуемому предлагается много пар оценочных суждений с противоположными по смыслу прилагательными. С помощью этих суждений он должен оценить свое доминирующее самочувствие, активность и настроение. На каждую из этих характеристик доминирующего эмоционального состояния в методике приходится по 10 пар прилагательных, а всего их 30.

На шкалах, представленных в таблице, испытуемый отмечает свое типичное, повторяющееся изо Дня в день состояние, зачеркивая на каждой шкале одну из цифр, которая ему более всего соответствует. Большие цифры указывают на преобладание хорошего настроения, а малые - на доминирование плохого настроения.

Самочувствие плохое	1 2 3 4 5 6 7	Самочувствие хорошее
<i>Чувствую себя слабым</i>	1 2 3 4 5 6 7	<i>Чувствую себя активным</i>
Пассивный	1 2 3 4 5 6 7	Активный
Малоподвижный	1 2 3 4 5 6 7	Подвижный
Грустный	1 2 3 4 5 6 7	Веселый
Плохое настроение	1 2 3 4 5 6 7	Хорошее настроение
Разбитый	1 2 3 4 5 6 7	Работоспособный
Обессиленный	1 2 3 4 5 6 7	Полный сил и энергии
Медлительный	1 2 3 4 5 6 7	Быстрый
Бездеятельный	1 2 3 4 5 6 7	Деятельный

Несчастный	1 2 3 4 5 6 7	Счастливый
Мрачный	1 2 3 4 5 6 7	Жизнерадостный
Расслабленный	1 2 3 4 5 6 7	Собранный
Больной	1 2 3 4 5 6 7	Здоровый
Безучастный	1 2 3 4 5 6 7	Увлеченный
Равнодушный	1 2 3 4 5 6 7	Заинтересованный
Унылый	1 2 3 4 5 6 7	Восторженный
Печальный	1 2 3 4 5 6 7	Радостный
Усталый	1 2 3 4 5 6 7	Отдохнувший
Изнуренный	1 2 3 4 5 6 7	Посвежевший
Сонливый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрствующий, энергичный
Желающий отдохнуть	1 2 3 4 5 6 7	Желающий активно работать
Встревоженный	1 2 3 4 5 6 7	Спокойный
Пессимистичный	1 2 3 4 5 6 7	Оптимистичный
Утомленный	1 2 3 4 5 6 7	Выносливый
Вялый	1 2 3 4 5 6 7	Бодрый
С трудом соображающий	1 2 3 4 5 6 7	Соображающий легко
Рассеянный	1 2 3 4 5 6 7	
Разочарованный	1 2 3 4 5 6 7	
Недовольный	1 2 3 4 5 6 7	

Оценка результатов и выводы

Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкала, делится на **30** и в результате получается средний показатель, отражающий настроение, преобладающее у испытуемого.

5-7 Человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение. Таким и должен быть учитель.

1-3 Человек, у которого преобладает плохое настроение.

Близко к 4 (от 3 до 4.5) Указывает на доминирование изменчивого настроения, т.е. такого, которое сам человек не в состоянии оценить как хорошее/плохое.

- Дайте оценку уровня самочувствия, активности, настроения.

- Чем можно объяснить полученные данные? Каковы объективные и субъективные причины, от которых они зависят?

- Что бы вы порекомендовали личности в плане саморегуляции эмоциональных состояний и педагогу по осуществлению индивидуального подхода в процессе обучения и воспитания учащихся?

Задание 2: выполните тест «**Шкала тревоги**» и определите уровень тревожности.

1. *Я могу долго работать не уставая.*
2. *Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем удобно мне или нет.*
3. *Обычно руки и ноги у меня тёплые.*
4. *У меня редко болит голова.*
5. *Я уверен в своих силах.*
6. *Ожидание меня нервирует.*

7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
16. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто растрачиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или отдышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что некоторые шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, сто это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определённо чувствую себя бесполезным.
41. И мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.

47. *Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.*
48. *Я почти всегда испытываю состояние голода.*
49. *Мне не хватает уверенности в себе.*
50. *Я легко потею даже в прохладные дни.*
51. *Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.*
52. *У меня очень редко болит живот.*
53. *Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.*
54. *У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.*
55. *Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.*
56. *Я легко расстраиваюсь.*
57. *Практически я никогда не краснею.*
58. *У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у многих друзей и знакомых.*
59. *Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.*
60. *Обычно я работаю с большим напряжением.*

Оценка результатов.

В 1 балл оцениваются:

- ответ «да» к высказываниям:

6,7,9,11,12,13,15,18,21,23,24,25,26,28,30,31,32,33,34,35,36,37,38,40,42,44,45,46,47,48,49,50,53,54,56,60.

- ответ «нет» к высказываниям:

1,3,4,5,8,14,17,19,22,39,43,52,57,58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2,10, 55 и «нет» к пунктам 16,20,27,29,41,51,59.

Результат:

40-50 баллов рассматривается как показатель высокого уровня тревоги.

25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги.

15-25 баллов о среднем (с тенденцией к высокому) уровне.

5-15 баллов о среднем (с тенденцией к низкому) уровне.

0-5 баллов о низком уровне тревоги.

Задание 3: выполните «Тест на силу воли» и определите уровень развития воли.

Из следующих суждений выбрать наиболее подходящее.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих людей:

- а) очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим:
- а) да;
 - б) нет.
3. какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:
- а) настойчивость;
 - б) чистоту мышления;
 - в) умение показать себя
4. Имеете ли вы склонность к педантизму.
- а) да;
 - б) нет.
5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются вами:
- а) да;
 - б) нет.
6. Любите ли: вы анализировать свои поступки:
- а) да;
 - б) нет.
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
- а) стараетесь придерживаться правил поведения принятых в этом кругу
 - б) стремитесь оставаться самим собой:
8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы > думать об ожидающих вас проблемах:
- а) да;
 - б) нет.
9. Какая из перечисленных характеристик вам более всего подходит:
- а) мечтатель;
 - б) «рубаха-парень»;
 - в) усерден в работе;
 - г) пунктуален и аккуратен;
 - д) любит философствовать;
 - е) суетлив.
10. При обсуждении того или иного вопроса вы:
- а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от точки зрения большинства;
 - б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;
 - в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
 - г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.
11. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:
- а) раздражение;
 - б) тревогу;
 - в) озабоченность;

г) никакого чувства не вызывает

12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускается личный выпад а) против вас, то вы:

а) отвечаете ему тем же;

б) не обращаете на это внимания;

в) демонстративно оскорбляетесь;

г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

13. Если вашу работу забраковали, вы:

а) испытываете досаду;

б) испытываете чувство стыда;

в) гневаетесь.

14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в первую очередь:

а) себя самого;

б) судьбу, невезение;

в) объективные обстоятельства.

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания:

а) да;

б) нет

16. Если друзья (коллеги) начинают над вами подтрунивать, то вы:

а) злитесь на них;

б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;

в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;

г) делаете безразличный вид, но душе негодуете.

17. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:

а) будете молча продолжать ее поиск;

б) будете искать, обвиняя других в беспорядке;

в) уйдете, оставив нужную вещь дама.

18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия:

а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;

б) толчея в общественном транспорте

в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:

а) да;

б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

а) исполнительного, но безынициативного человека;

б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого:

в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов

Вариант Т ответа	Порядковый номер																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0	2	1	0	0	-	2	1	2	-	-
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0	0	3	-	-	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Оценка результатов

Если сумма набранных баллов

14 и меньше - человек со слабой волей;

15-20 - характер и воля человека достаточно твердые, а поступки в основном реалистичные и взвешенные;

26-38 - характер и воля человека считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев - достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования;

свыше 38 - воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникает сомнение в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

Задание 2: выполните тест **на уровень субъективного контроля (УСК)**.

Субъективным контролем называется склонность человека брать на себя и возлагать на других людей ответственность за то, что с ним происходит. В отличие от субъективного может существовать так называемый объективный контроль событий, при котором они происходят по воле обстоятельств, случая, независимо от желания человека.

Данная методика оценивает, в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него.

Инструкция: выскажите свое согласие или несогласие со следующими утверждениями.

1. *Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от особенностей и собственных усилий человека.*
2. *Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят уступить и приспособиться друг к другу*
3. *Болезнь - дело случая, и если уж суждено кому-то чаболеть, то с этим ничего не поделаешь.*
4. *Люди оказываются одиночками из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.*
5. *Осуществление моих желаний часто зависит от везения.*
6. *Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.*

7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководители полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например от настроения учителя, а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то в общем верю в то, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем лекарство и врачи.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить совместную семейную жизнь, у та все равно ничего не получится
15. То хорошее, что я делаю в жизни, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Я думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать свою жизнь далеко вперед, потому что многое зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе почти любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
30. Иногда трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, просто не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу.

33. *В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, а не я.*

34. *Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.*

35. *В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.*

36. *Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.*

37. *Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.*

38. *Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.*

39. *Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, не надеясь на помощь других людей и не полагаясь на судьбу.*

40. *К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все старания.*

41. *В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.*

42. *Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.*

43. *Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей.*

44. *Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.*

Ключ к методике

Ответы «да» на вопросы: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 43, 44 - оцениваются по 1 баллу и свидетельствуют о развитости субъективного контроля.

Отрицательным ответам («нет») на следующие вопросы: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41 тоже приписывается по 1 баллу.

Максимальное число баллов, которое испытуемый может получить по уровню субъективного контроля, равняется 44.

33 - 44 - Человек способен *взять* на себя ответственность за то, что происходит с ним и с другими, зависящими от него людьми.

12-32 Человек обладает средним уровнем развитости субъективного контроля и почти столь же часто берет на себя ответственность, сколь возлагает ее на других людей, тем самым снимая лично с себя ответственность за происходящее.

11 и ниже - В большинстве случаев жизни снимает с себя ответственность за происходящее и перекладывает ее на обстоятельства или других людей, т.е. не обладает должной ответственностью.

Практическая работа № 8

Тема: «Изучение темперамента»

Цель: овладеть методикой изучения типа темперамента: определить тип темперамента личности.

Метод: тестирование.

Ход работы

Задание: определите соотношения типов, темперамента с помощью анкетной методики А.В. Белова.

Инструкция испытуемым: «Внимательно просматривая свойства каждого типа темперамента, отметьте знаком «+» те из них, которые свойственны Вам, и знаком «-» те, проявления которых у Вас отсутствуют. Работайте быстро, не тратьте много времени на обдумывание. Важна Ваша первая реакция».

ОЦЕНКА ТЕМПЕРАМЕНТА

1. Если Вы:

- 1) спокойны и хладнокровны*
- 2) последовательны и обстоятельны в делах*
- 3) осторожны и рассудительны*
- 4) умеете ждать*
- 5) молчаливы и не любите попусту болтать*
- 6) обладаете спокойной, размеренной речью, с остановками без резко выраженных эмоций, жестыкуляций и мимики*
- 7) сдержанны и терпеливы*
- 8) доводите начатое дело до конца*
- 9) не растрачиваете попусту силы*
- 10) строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе*
- 11) легко сдерживаете порывы*
- 12) маю восприимчивы к одобрению и порицанию*
- 13) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес*
- 14) постоянны в своих отношениях и интересах*
- 15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое*
- 16) ровны в отношении со всеми*
- 17) любите аккуратность и порядок во всем*
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке*
- 19) инертны, малоподвижны, вялы*
- 20) обладаете выдержкой*

II. Если Вы:

- 1) стеснительны и застенчивы*
- 2) теряетесь в новой обстановке*
- 3) затрудняетесь установить контакт*
- 4) не верите в свои силы*
- 5) легко переносите одиночество*
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах*

- 7) склонны уходить в себя
- 8) быстро утомляетесь
- 9) обладаете тихой, слабой речью, иногда снижающейся до шепота
- 10) невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
- 11) впечатлительны до слезливости
- 12) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
- 13) предъявляете высокие требования к себе и окружающим
- 14) склонны к подозрительности, мнительности
- 15) болезненно чувствительны и легко ранимы
- 16) чрезмерно обидчивы
- 17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями
- 18) малоактивны и робки
- 19) безропотно покорны
- 20) стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих

III. Если Вы:

- 1) неучтивы и суетливы
- 2) не выдержаны, вспыльчивы
- 3) нетерпеливы
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми
- 5) решительны и инициативны
- 6) упрямы
- 7) находчивы в споре
- 8) работаете рывками
- 9) склонны к риску
- 10) незлопамятны
- 11) обладаете быстрой, страстной, со вспыльчивыми интонациями речью
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности
- 13) агрессивный забияка
- 14) нетерпимы к недостаткам
- 15) обладаете выразительной мимикой
- 16) способны быстро действовать и решать
- 17) неустанно стремитесь к новому
- 18) обладаете резкими, порывистыми движениями
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели
- 20) склонны к резким сменам настроения

IV. Если Вы:

- 1) веселы и жизнерадостны
- 2) энергичны и деловиты
- 3) часто не доводите начатое дело до конца
- 4) склонны переоценивать себя
- 5) способны быстро схватывать новое
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности
- 8) легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело

- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую
- 12) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми
- 14) выносливы и работоспособны
- 15) обладаете громкой, быстрой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке
- 17) обладаете всегда бодрым настроением
- 18) быстро пробуждаетесь и засыпаете
- 19) часто не собраны, проявляете поспешность в решениях
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаетесь

То Вы

- I. **флегматик**
- II. **меланхолик**
- III. **холерик**
- IV. **сангвиник**

Обработка данных выполненного задания

Оценка степени выраженности типов темперамента производится путём суммирования количества знаков «+» по каждому из них отдельно. Каждое свойство, отмеченное знаком «+», принимается за 5%. Произведение суммы «+» на 5% есть показатель степени выраженности данного типа темперамента.

Критерии оценки полученных результатов:

- 1) **от 75% до 100%** - данный тип темперамента является доминирующим, может подавлять присутствие всех других;
- 2) **от 45% до 70%** - тип темперамента выражен, но не является доминирующим;
- 3) **от 25% до 40%** - тип темперамента присутствует, но выражен не ярко;
- 4) **от 0 до 15%** - данный тип почти отсутствует.

Вывод делается по схеме 1) данные, полученные в ходе количественной обработки материала, сопоставляются с вышеуказанными критериями; 2) конкретный фактический материал соотносится с проявлениями, отмеченными в анкете; 3) составляется общее заключение о типе темперамента личности. Оно должно содержать указание на свойства темперамента, которые присущи ей и проявляются в различных формах поведения и ситуациях, а также педагогические рекомендации по осуществлению индивидуального подхода к личности в процессе обучения и "воспитания с учётом выявленного соотношения типов темперамента.

Практическая работа № 9

Тема: «Изучение акцентуации характера»

Цель: овладеть некоторыми методиками изучения отдельных сторон характера; с помощью диагностических методик определить особенности характера.

Метод: тестирование.

Вопросы для самопроверки и обсуждения

1. Общее понятие о характере и его природе.
2. Раскройте структуру характера и его основные свойства.
3. Что такое акцентуация характера? Охарактеризовать основные типы акцентуации.
4. Формирование характера в процессе деятельности.

Ход работы

Материал: 1) бланк теста (Q-sort/D.Stock, H. Thelen, 1958; 2) бланк теста «Уверены ли Вы в себе? ».

Задание 1: определите основные тенденции поведения человека в реальной группе, а именно: зависимость - независимость, общительность - необщительность, «стремление к борьбе - избегание борьбы» - с помощью теста **Q-sort**.

Методика позволяет определить: 1) тенденцию личности к общительности, которая свидетельствует о контактности, стремлении образовывать новые эмоциональные связи, как в своей группе, так и за её пределами; 2) тенденцию к зависимости как внутреннему или внешнему стремлению индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических; 3) тенденцию к борьбе как активному стремлению личности участвовать в групповой жизни, достигать более высокого статуса в системе межличностных отношений.

Каждая из этих тенденций имеет внутреннюю и внешнюю характеристику, т.е.; зависимость, общительность, стремление к борьбе могут быть истинными, внутренне присущими личности, а могут быть внешними, своеобразной «маской», скрывающей истинное лицо человека.

Инструкция испытуемым: «Отвечайте на каждое из утверждений «да», если оно соответствует представлению о себе как члене конкретной группы; «нет», если оно противоречит такому представлению; в исключительных случаях разрешается ответить «сомневаюсь».

Текст теста Q-sort

1. Больше всего нравится дружелюбная атмосфера в группе.
2. Всегда возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Склонен следовать советам лидера.
4. Не склонен создавать слишком близкие эмоциональные отношения с товарищами.
5. Критичен к товарищам.
6. Не всегда соглашается с лидером.
7. Испытывает симпатии к одному - двум определённым товарищам.
8. Не любит встречи и собрания в группе.

9. *Испытывает внутреннее удовлетворение от похвалы лидера.*
10. *Достаточна независим в суждениях и манере поведения.*
11. *Всегда встает на чью-либо сторону в спорах.*
12. *Правится си маму руководить товарищами.*
13. *Удовлетворён общением с одним - двумя товарищами в группе.*
14. *Внешне спокоен при проявлении враждебности со стороны других членов группы.*
15. *Склонен поддерживать настроение всей группы.*
16. *Не придаёт особого значения личностным качествам членов группы.*
17. *Когда захочет, способен отвлекать группу от её целей.*
18. *Испытывает удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.*
19. *Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.*
20. *Предпочитает оставаться нейтральным в групповом споре.*
21. *Нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.*
22. *Предпочитает хладнокровно обсуждать возникающие разногласия.*
23. *Недостаточно сдержан в выражении своих чувств.*
24. *Стремится сплотить вокруг себя единомышленников.*
25. *Не переносит формальных (официальных) отношений в группе.*
26. *Когда его обвиняют, теряется и предпочитает молчать*
27. *Предпочитает соглашаться с общегрупповым мнением.*
28. *Привязан к группе больше, чем к отдельным товарищам.*
29. *Склонен затягивать и обострять спор, отстаивая свою точку зрения.*
30. *Нравится быть в центре внимания.*
31. *Хотел бы быть членом более узкой группировки внутри своей группы.*
32. *Склонен к компромиссам.*
33. *Испытывает внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки его ожиданиям.*
34. *Сильно переживает замечания товарищей.*
35. *Может быть очень гибким и даже коварным в поведении.*
36. *Склонен при необходимости принять на себя руководство группой.*
37. *Откровенен в своей группе.*
38. *Во время групповых разногласий испытывает беспокойство и нервное напряжение.*
39. *Предпочитает, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.*
40. *Не склонен сразу отвечать на проявления дружелюбия.*
41. *Может долго быть в обиде на товарища.*
42. *Пытается иногда настраивать других против лидера.*
43. *Легко находит знакомства за пределами группы.*
44. *Старается избегать быть втянутым в спор.*
45. *Легко соглашается с предложениями других членов группы.*
46. *Оказывает сопротивление образованию мелких группировок в группе.*
47. *Когда раздражён, часто бывает насмешлив и ироничен.*
48. *Возникает неприязнь к тем, кто стремится выделиться.*
49. *Предпочитает меньшую, но более интимную группу для общения.*

50. *Пытается не показывать свои истинные чувства.*
51. *Становится на сторону лидера при групповых разногласиях.*
52. *Инициативен при установлении контактов с людьми.*
53. *Избегает открыто критиковать товарищей.*
54. *Предпочитает обращаться за советом к лидеру, а не к другим членам группы.*
55. *Не нравится, когда отношения в группе слишком фамильярные.*
56. *Любит иногда затевать споры.*
57. *Стремится занять высокое положение в группе.*
58. *Иногда вмешивается в контакты товарищей*
59. *Можно сказать, что он задиристый.*
60. *Не боится выразить своё недовольство лидером, когда считает, что он (лидер) не прав.*

Обработка данных выполненного задания.

Вначале разносятся ответы в соответствии с ключом:

1. Зависимость: 3,9,15,21,27,33,39,45,51,54.
2. Независимость: 6,12,18,24,30,36,42,48,57,60.
3. Общительность: 1,7,13,19,25,31,37,43,49,52.
4. Необщительность: 4,10,16,22,28,34,40,46,55,58.
5. Борьба: 5,11,17,23,29,35,41,47,56,59.
6. Избегание борьбы: 2,8,14,20,26,32,38,44,50,53.

Подсчитываю тенденции по каждой из сопряжённых пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного, то количество «да» складывается с количеством «нет» противоположных тенденций. Например, «да» за борьбу и «нет» за избегание борьбы. Предполагается, что «да» имеет положительный знак, а «нет» - отрицательный. В результате получают количественное выражение каждой из перечисленных укрупнённых тенденций (зависимость, общительность, борьба).

Для сведения результатов в границы от +1 до -1 делят общий итог на 20 (т.к. на каждую укрупнённую тенденцию имеется 20 утверждений).

3-4 ответа «сомневаюсь» по отдельным тенденциям (особенно независимости, необщительности и избеганию борьбы) расценивается как признак нерешительности, уклончивости, астеничности. Однако в других случаях это может свидетельствовать об известной избирательности в поведении, тактической гибкости, стеничности.

Если испытуемый получает при обработке материала в результате «0», т.е. когда количество «да» и «нет» равно (10 тех к 10 других), то в данном случае наблюдается внутренний конфликт личности, которая находится во власти противоположных тенденций, имеющих одинаковую выраженность.

В выводе раскрывается степень выраженности конкретных сторон характера, обуславливающая то или иное поведение личности в группе.

Задание 2: выполните тест «Уверены ли Вы в себе?» и определите уровень развития уверенности в себе.

Инструкция испытуемым: «Рядом с номером каждого вопроса ставьте «да» или «нет» в зависимости от того, характерно то, о чём спрашивается в вопросе, для Вас или нет».

1. Могут ли последовавшие одна за другой неудачи заставить Вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли Вы чувство страха, оказавшись в густой толпе?
3. Следуете ли Вы моде?
4. Часто ли Вы смотрите в зеркало?
5. Сутулитесь ли Вы?
6. Считаете ли Вы, что люди злословят по вашему адресу?
7. Волнуетесь ли Вы, когда Вам приходится бывать в учреждении, улаживая какие-либо неприятности ?
8. Возникает ли у Вас временами такое ощущение, будто за Вами кто-то следит?
9. Легко ли Вы решаетесь провести свой отпуск в незнакомых Вам местах?
10. Чувствуете ли Вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли Вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли Вы самостоятельно решать свои проблемы, не обсуждая их с близкими людьми?
13. Откладываете ли Вы деньги на «чёрный день»?
14. Уверены ли Вы в том, что ваши друзья любят Вас?
15. Находите ли Вы, что каждый день можно узнавать нечто новое для себя?
16. Установив, что Вы купили неподходящую вещь, вернётесь ли Вы в магазин, чтобы сменить её?
17. Терзаетесь ли Вы сомнениями насчёт того, удастся ли Вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к Вам за советом?

Обработка данных выполненного задания

Полученные ответы сверяются с ключом.

Ключ к тексту

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1. – нет | 7 – нет | 13 – да |
| 2. – нет | 8 – нет | 14 – да |
| 3. – нет | 9 – нет | 15 – да |
| 4. – нет | 10 – да | 16 – нет |
| 5. – нет | 11 – нет | 17 – нет |
| 6. – нет | 12 – да | 18 – да |

За каждый ответ, совпадающий с ключом, присуждается 2 балла. Затем эти баллы суммируются.

Критерии оценки полученных результатов:

1) **от 20 до 36 баллов** – личность уверена в себе, хотя, бывает, проявляет нерешительность;

2) **от 6 до 18 баллов** – личность не уверена в себе и ей не удаётся скрывать это от окружающих. Человек в большей степени необщителен и старается не попадать в такое положение, когда необходимо самостоятельно принимать важные решения;

3) **от 0 до 4 баллов** – ярко выраженная неуверенность в себе, что встречается, к счастью, весьма редко.

Вывод. Необходимо дать заключение о степени выраженности уверенности в себе, сравнить её с изученной ранее самооценкой и уровнем притязаний и выработать соответствующие психолого-педагогические рекомендации.

Задание 3: выполните **тест на определение акцентуации личности** и определите возможный тип акцентуации личности. В основе лежит переработанный личностный комплексный социометрический тест А.А. Зворыкина, работы П.Б.Ганнушкина, К. Леонгарда, А.Е. Личко и А.П. Егидеса.

Инструкция испытуемым: Вам будет предложено 72 вопроса, ответы на которые надо будет записать в таблицу, состоящую из 8 рядов по 9 клеток.

1	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72

• Эти числа от 01 до 72 вам в таблице писать не надо, они показывают только порядок заполнения таблицы.

Ответы записывайте в таблицу слева направо, ряд за рядом. Отвечая на вопросы, отмечайте свою степень согласия или нет числами от -2 (совершенно неверно) до +2 (совершенно верно). То есть возможные ответы: -2, -1, 0, +1, +2. Старайтесь не ставить 0. Не задумывайтесь слишком надолго, но будьте внимательны.

Вопросы

1. В своих рассказах я люблю приукрасить события
2. Я не люблю находиться среди людей, это меня напрягает
3. Если мне причинили зло, я обычно помню это долго.
4. Меня легко обидеть.
5. Меня возмущает, когда берут мои вещи или ущемляют мои законные права.
6. Мне трудно бороться со своей раздражительностью.
7. У меня часто бывает приподнятое настроение
8. Я не считаю себя человеком, умеющим радовать других
9. Как правило, я долго сомневаюсь и все взвешиваю, прежде чем сделать выбор и принять решение.
10. Я легко копирую жесты и мимику окружающих.
11. В компаниях я часто оказываюсь «белой вороной».

12. Ленивых и недисциплинированных — но люблю. Болтать горазды многие а по-настоящему работать умеет мало кто.
13. У меня часто меняется настроение.
14. Я не люблю пустые высокие мечтания и предпочитаю жить реальной жизнью. Лучше ботинки почистить.
15. Я часто чувствую утомление и общую слабость
16. Мои друзья поражаются моей бодрости и готовности работать.
17. Даже когда я не болен, я часто чувствую себя неважно.
18. Я верю в приметы и пусть это смешно, почти всегда их соблюдаю.
19. Я люблю фантазировать, сочинять сцены и разыгрывать роли своих воображаемых героев.
20. Меня часто беспокоит моя душевная пустота, холодность, неспособность сопереживать близкому человеку,
21. Я знаю, как много среди людей завистливых, корыстных и недоброжелательных
22. Я легко перехожу от слез к смеху.
23. Я иногда разозлюсь так, что теряю над собой всякий контроль.
24. Я довольно застенчив и пытаюсь это скрывать.
25. Я люблю общение с людьми
26. Пессимист – это хорошо информированный оптимист
27. Я часто тревожусь, что со мной или с моими близкими может случиться что-то страшное.
28. Я люблю быть в центре внимания окружающих.
29. Даже находясь в обществе, я обычно чувствую себя обособленным и одиноким.
30. Со мной часто не соглашаются но, в конце концов выясняется, что именно я оказываюсь прав.
31. Иногда я лягу спать с хорошим настроением, а проснусь — настроение никуда.
32. Нередко на меня находит состояние, когда ко мне лучше не подходить: в душе тоска, злость и раздражение.
33. У меня есть предрасположение к головной боли.
34. В жизни нет неразрешимых проблем, надо только верить в победу.
35. Мне часто не везет и я уже к этому привык.
36. Бывает мне трудно заснуть после того, как я целый день размышлял над своим будущим или какой-то проблемой.
37. Я люблю заводить новые знакомства.
38. Я часто не знаю, о чем еще говорить с человеком
39. Меня считают энергичным, целеустремленным, умеющим добиваться своего.
40. Мои поступки зависят от настроения.
41. Возможно, я ревнив, но измену, как предательство, я не прощаю — по крайней мере в душе.
42. Я очень больно переживаю, когда мне делают замечания на людях.

43. Возможно, я действительно по жизни разбрасываюсь, но так хочется попробовать всего!
44. Утром мне трудно просыпаться: вроде бы и встал, а потом еще долго сохраняется вялость и подавленность.
45. Я не могу сдать работу, пока все не проверю и не буду убежден, что я все сделал именно так, как надо.
46. Я легко могу при желании как бы вселиться в другого и почувствовать то, что чувствует другой человек.
47. Я часто наблюдаю происходящее и со мной, и с другими как бы со стороны.
48. Да, я ревнив, но с этим ничего не поделаешь.
49. В людях я превыше всего ценю душевность, искренность и теплоту.
50. Я не люблю давать свои книги или другие вещи, а если даю, то слежу, чтобы их возвратили вовремя и в должном состоянии.
51. Когда мне приходится выступать перед людьми, я ужасно волнуюсь и боюсь сказать что-то не то или не так.
52. Я часто бываю, как будто взведен, внутренне взбудоражен и тогда обязательно должен что-то делать.
53. Я иногда замечаю, что время словно устает и начинает течь медленно-медленно.
54. Иногда ко мне привяжется какая-то пустяковая мысль, и я несколько дней не могу от нее отвлечься.
55. Я могу заболеть от одних только переживаний.
56. Мне часто приходят в голову необычные, странные для окружающих мысли и ассоциации.
57. Нет врагов у того, кто ничего не делает. У меня враги есть.
58. Наверное, я мягкий человек, но я всегда слушаю свое сердце.
59. Я люблю писать красиво и аккуратно.
60. Я иногда устаю так сильно, что у меня начинает кружиться голова.
61. Если огорчения случаются, я о них быстро забываю.
62. Меня часто посещает состояние апатии, безразличия к окружающим и даже к себе самому.
63. Я не люблю ошибаться, и подготовительную черновую работу обычно выполняю так же медленно и тщательно, как и основную.
64. Если я увлекаюсь, я всегда начинаю верить во все, что я говорю.
65. Иногда у меня возникает чувство, что все вокруг нереально.
66. Многим не нравится, что я подавляю и бываю резок, но почти всегда это по справедливости и по делу.
67. Многие считают меня наивным и излишне впечатлительным.
68. Есть люди, которые меня боятся и хотят поставить мне подножку.
69. Мне не хватает уверенности в себе.
70. Временами я много говорю и мне трудно остановиться.
71. Чего во мне нет, так это юношеского жизнелюбия.
72. Я сильно переживаю, когда не смог все предусмотреть и подвел окружающих.

Обработка ответов

Личностные типы (акцентуации) в таблице закодированы суммой цифр по вертикальным колонкам. Сложите ваши баллы в первой вертикальной колонке, потом во второй колонке и так далее и запиши и результаты внизу под табличкой. У вас могут получить суммы от -16 до +16.

А теперь к этим результатам подпишите названия личностных типов под каждой из колонок:

1. **Истероид.**
2. **Шизоид.**
3. **Параноик.**
4. **Человек настроения.**
5. **Эпилептоид.**
6. **Астеник.**
7. **Возбужденный оптимист.**
8. **Депреесированный.**
9. **Тревожно-ответственный.**

Чем больше данная сумма по данной колонке, тем более выражен у вас этот личностный тип. Едва ли все типы будут выражены у вас одинаково, скорее всего, будет несколько доминирующих типов, несколько слабо выраженных и несколько - антитипов.

В крайнем выражении некоторые типажы оказываются малопривлекательными субъектами, при средней же или малой выраженности — это просто индивидуальные особенности человека, уместные в одних и неуместные в других ситуациях. Если же какой-то типаж вам не симпатичен, а у вас он оказался выражен – приглядитесь, нет ли смысла поработать над собой. Если да, то для этого ниже приведены упражнения, которые могут помочь компенсировать нежелательные особенности данного типа.

Практическая работа №10

Тема: «Определение общей самооценки»

Цель работы: определить общую самооценку.

Метод: тестирование.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Раскрыть понятия «человек», «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность».
2. Самосознание личности.
3. «Я-концепция» и ее компоненты, их сущность.
4. Основные элементы «Я-концепции»: самоуважение, чувство собственного достоинства, самооценка и ее виды, уровень притязаний.

Ход работы

Задание: определите общую самооценку личности.

Инструкция испытуемым: придумайте и запишите двадцать наименований черт характера или качеств личности человека. Далее определение общей самооценки производится на основе данных следующей таблицы.

Качеств а личност и	Идеал	Я	d	d ²
------------------------------	-------	---	---	----------------

1. Проранжировать названные качества личности по степени выраженности:
а) в «идеальном» человеке; б) в самом себе;
 2. d – разница между показателями в колонке «идеал» и «Я»;
 3. полученную разницу возвести в квадрат – d²;
 4. суммировать все показатели d² – $\sum d^2$
- Самооценка высчитывается по формуле:

$$C. = 1 - 0,00075 \cdot \sum d^2$$

Если расчеты произведены правильно, результат должен получиться в пределах от – 1 до +1.

Интерпретация результатов теста:

Отрицательный результат до – 0,2 – заниженная самооценка;

0,2 – 0,4 – низкая самооценка;

0,4 – 0,6 – средняя самооценка;

0,6 – 0,9 высокая;

0,9 – 1 – завышенная самооценка.

Практическая работа № 11

Тема: «Изучение мотивации»

Цель: с помощью диагностических методик определить особенности мотивационной основы поведения деятельности.

Метод: тестирование.

Вопросы для подготовки и обсуждения:

1. Виды и сущность потребностей человека.
2. Мотив и мотивация; виды мотивов.
3. Интересы как источник активности личности; виды интересов.

Ход работы

Ученые считают, что есть два типа людей в зависимости от характера мотивации и установок: люди, ориентированные на избегание неудач, и люди, ориентированные на достижение цели. Вам предлагается блок тестов, выполнив которые, вы можете определить, к какому типу людей тяготеете вы.

Тест 1. Мотивация к избеганию неудач.

Тест 2. Мотивация к достижению цели.

Тест 3. Готовность к риску.

Тест 4. Настойчивость.

Соотношение между этими ориентациями и установками человека довольно сложное. Поэтому, чтобы понять мотивационную основу своего поведения и деятельности, результаты этих тестов надо оценивать в совокупности.

Задание 1: выполните тест «**Мотивация к успеху**». Тест разработан Т. Элерсом и оценивает силу мотивации к достижению цели, к успеху. Вам предлагается 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

1. *Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.*
2. *Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.*
3. *Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.*
4. *Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.*
5. *Когда у меня два дня нет дела, я теряю покой.*
6. *В некоторые дни мои успехи ниже средних.*
7. *По отношению к себе я более строг, чем по отношению к друзьям.*
8. *Я более доброжелателен, чем другие.*
9. *Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что, решив проблему, я добился бы успеха.*
10. *В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.*
11. *Усердие - это не основная моя черта.*
12. *Мои достижения в труде не всегда одинаковы.*
13. *Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.*
14. *Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.*
15. *Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.*
16. *Препятствия делают мои решения более твердыми.*
17. *Во мне легко возбудить честолюбие.*
18. *Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.*
19. *При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.*
20. *Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.*
21. *Нужно полагаться только на самого себя.*
22. *В жизни маю вещей более важных, чем деньги.*
23. *Всегда, когда мне предстоит выполнить важные задания, я ни о чем другом не думаю.*
24. *Я менее честолюбив, чем многие другие.*
25. *В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.*
26. *Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.*
27. *Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.*
28. *Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.*
29. *Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.*
30. *Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.*
31. *Мои друзья иногда считают меня ленивым.*
32. *Мои успехи в какой-то мере зависят от многих коллег.*
33. *Бессмысленно противодействовать воле руководителя.*
34. *Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.*

35. *Когда что-то не ладится, я нетерпелив.*
36. *Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.*
37. *Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.*
38. *Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.*
39. *Я завидую людям, которые загружены работой.*
40. *Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.*
41. *Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.*

Ключ

Вы получили по 1 баллу за ответы «да» на вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

Результат

От 1 до 10 баллов - низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов - средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов - умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла - слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Анализ результата

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами двух следующих тестов: «Мотивация к избеганию неудач» и «Готовность к риску».

Исследования показали, что люди, умеренно сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, настроенным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно ориентирован на успех и имеет высокую готовность к риску, реже попадает в несчастные случаи, чем те, кто имеет высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует настроению на успех, т.е. - достижению цели.

Задание 2: выполните тест «**Мотивация к избеганию неудач**». Тест предложен Т. Элерсом, позволяет оценить уровень защиты личности, мотивации к избеганию неудач, страха перед несчастьем.

Инструкция: Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только 1 из трех слов, которое наиболее точно вас характеризует, и пометьте его.

1. 1. смелый 2. кроткий 3. осторожный 4. непостоянный 5. неумный 6. ловкий 7. хладнокровный 8. стремительный 9. незадумывающийся 10. оптимистичный 11. меланхолический 12. трусливый 13. опрометчивый 14. внимательный 15. рассудительный 16. предприимчивый 17. взволнованный 18. малодушный 19. пугливый 20. исполнительный 21. предусмотрительный 22. укрощенный	2. бдительный робкий решительный бесцеремонный трусливый бойкий колеблющийся легкомысленный жеманный добросовестный сомневающийся небрежный тихий неблагодарный быстрый осторожный рассеянный неосторожный нерешительный преданный бойкий безразличный	3 предприимчивый упрямый пессимистичный внимательный недумающий удалой удалой боязливый непредусмотрительный чуткий неустойчивый взволнованный боязливый смелый мужественный предусмотрительный робкий бесцеремонный нервный нервный отчаянный небрежный
--	---	---

23. осторожный 24. разумный 25. предвидящий 26. поспешный 27. рассеянный 28. осмотрительный 29. тихий 30. оптимистичный	беззаботный заботливый неустранимый пугливый опрометчивый рассудительный неорганизованный бдительный	терпеливый храбрый добросовестный беззаботный пессимистичный предприимчивый боязливый беззаботный
--	---	--

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты - номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце - «бдительный»). Другие выборы баллов не получают.

1/2, 2/1, 2/2, 3/1, 3/3, 4/3, 5/2, 6/3, 7/2, 7/3, 8/3, 9/1, 9/2, 10/2, 11/1, 12/1, 12/3, 13/2, 13/3, 14/1, 15/1, 16/2, 16/3, 17/3, 18/1, 19/2, 20/2, 21/1, 22/1, 23/3, 24/1, 24/2, 25/1, 26/2, 27/3, 28/1, 28/2, 29/3, 30/2.

Результат

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов - низкая мотивация к защите;

от 12 до 15 баллов - средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов - слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Анализ результатов

Результат анализируется вместе с тестами «Мотивация к успеху» и «Готовность к риску».

Исследования Д. Мак-Клеманда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть со страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу.

Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от 3 факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливает установку на защитное поведение два обстоятельства: 1) когда без риска удастся получить желаемый результат, 2) когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку, т.е. мотивацию к избеганию неудач.

Задание 3: выполните тест «**Готовность к риску**». Тест Шуберта позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла - полностью согласен, полное «да»;

1 балл - больше «да», чем «нет»;

0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее;

- 1 балл - больше «нет», чем «да»;

- 2 балла - полное «нет».

1. *Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?*

2. *Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной длительной экспедиции?*

3. *Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?*
4. *Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/ч?*
5. *Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?*
6. *Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?*
7. *Одолжили бы вы другу большую сумку денег, будучи не совсем уверенными, что он сможет вам вернуть эти деньги?*
8. *Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?*
9. *Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?*
10. *Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?*
11. *Рискнули бы схватить за уздечку бегущую лошадь?*
12. *Могли бы вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?*
13. *Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Москвы?*
14. *Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?*
15. *Могли бы вы с 10 – метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?*
16. *Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?*
17. *Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?*
18. *Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей и другими людьми подняться на лифте, рассчитанном только на шесть человек?*
19. *Могли бы вы за большое вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?*
20. *Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы вам за нее хорошо платили?*
21. *Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?*
22. *Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверял вас, что провод обесточен?*
23. *Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов доехать их Москвы до Хабаровска?*

Ключ

Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску.

Значения теста: от -50 до +50 баллов.

Результат

Меньше -30 баллов – слишком осторожны;

от -10 до +10 баллов – средние значения;

свыше 20 баллов – склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования дали также следующие результаты:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин;
- у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов;
- с ростом ответственности личности, в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску;
- в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Задание 4: выполните тест **«Настойчивость»**. Тест позволяет оценить степень настойчивости в достижении цели. Оцените степень сложности для вас предложенных ситуаций в баллах: 1 - не сложно, легко добиваюсь успеха; 2 - средняя сложность; 3 - очень сложно, требует значительных усилий. 1 балл - ваши сильные стороны, 3 балла - слабые стороны.

1. *Ответ работнику, требующему особого снисхождения к себе.*
2. *Ответ работнику, настойчиво требующему вашей помощи.*
3. *Обращение за помощью к другим.*
4. *Обращение к людям, занимающим высокие должности и очень занятым*
5. *Производственные совещания по вопросам реорганизации.*
6. *Отношения с работником, плохо выполняющим свои обязанности и при этом выдвигающим свои требования*
7. *Обсуждение с подчиненным вопросов условий и оплаты труда.*
8. *Требовательность к работнику, работающему «из-под палки».*
9. *Применение различного рода наказаний.*
10. *Увольнение нерадивого работника.*
11. *Работа с людьми, недооценивающими или безразличными к вашим идеям.*
12. *Обсуждение с начальством вопросов повышения вас в должности или оплате.*
13. *Отстаивание своих интересов.*
14. *Аккуратное выполнение своих запланированных дел.*
15. *Отстаивание своего мнения, отличного от мнения руководства.*
16. *Отказ от несущественного задания, хотя время и позволяет его выполнить.*
17. *Необходимость заниматься второстепенными делами в ущерб главному.*
18. *Выступление перед аудиторией.*

Результат

Подсчитайте количество набранных баллов.

Свыше 45 - низкая настойчивость;

35 - 45 - средние значения;

меньше 30 - высокий показатель. (Сделайте вывод)

Практическая работа № 12

Тема: «Групповая динамика»

Цель: овладеть методикой социометрического исследования группы; с помощью специальных методик проанализировать уровень развития группы, выявить характер межличностных отношений в группе; на основе данных исследований составить психолого-педагогическую характеристику группы.

Метод: социометрия; характеристика группы.

Задание №1: выполните социометрическое исследование группы по следующей методике.

Инструкция испытуемым. Предлагается вопрос: «Представьте, что Вам достали 4 путевки ту да, куда Вы очень давно хотели поехать. Кого бы Вы взяли с собой в первую очередь, во вторую, в третью? (Возможны другие варианты вопросов).

Обработка выполнен и я задания:

1. Составить таблицу результатов.
2. Составить социометрию.

При подведении итогов необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Кто получил наибольшее количество выборов?
2. Сколько выборов получил актив группы?
1. Есть ли в группе изолированные?

Примерная социометрическая матрица

№ п/п	Ф.И.О.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Аксанова М.							+	+	+							
2	Александрова Т.																
3	Белых Н.						+				+		+				
4	Дружинина Л.		+											+		+	
5	Евдокимова О.																
6	Звонарева К.			+					+		+						
7	Ильина Л.																
8	Квасова Л.	+								+				+			
9	Козырева Н.	+							+					+			
10	Лиховских Т.			+			+										
11	Лодкина Л.																
12	Локтионова Н.					+									+		+
13	Малинина Т.		+						+	+							
14	Первушина Н.						+				+		+				
15	Чуркина Ю.								+	+				+			
16	Шкуренко Л.							+					+		+		
Всего выборов:		2	3	2	0	1	3	2	5	4	3	0	3	4	2	1	1
Из них взаимных:		2	0	2	0	0	2	0	3	3	2	0	2	2	1	0	1



Задание 2: составьте психолого-педагогическую характеристику группы.

Примерная схема психолого-педагогической характеристики группы

I. Общие сведения о группе.

1. Наименование учебного заведения, отделение, курс, номер группы.
2. Численность учащихся.
3. Возраст.
4. Время существования группы, как коллектива.

II. Структура коллектива.

1. Официальная структура.
2. Распределение обязанностей между ними.
3. Система соподчинения.
4. Неофициальная структура: статус учащегося, лидеры: соотношение официальной и неофициальной структуры.
5. Микрогруппы в коллективе, источник их образования и существования.
6. Связь коллектива группы с коллективом учебного заведения и параллельными группами.

III. Коллективные дела и их выполнение.

1. Содержание коллективной деятельности, уровень сплоченности при выполнении коллективных дел.
2. Источник инициативы при определении содержания и способов деятельности коллектива, уровень ответственности членов коллектива за порученное дело.

IV. Развитие коллектива.

1. Наличие критики, самокритики и отношение к ним учащихся.
2. Конфликты в группе: их частота и способы разрешения.
3. Уровень развития коллектива.

Психолого-педагогическая характеристика учащегося

I. Общие сведения об учащемся.

1. Наименование учебного заведения.
2. Группа.

3. Фамилия, имя, отчество.
4. Возраст (год, число и месяц рождения).

II. Бытовые условия жизни учащегося.

1. Домашний адрес, телефон.
2. Состав семьи.
3. Занятия родителей.
4. Материальные и жилищные условия.
5. Отношение к учащемуся, его учебному труду и интересам.
6. Воспитательное влияние родителей.

III. Физическое состояние учащегося.

1. Физическое развитие.
2. Перенесенные заболевания.
3. Состояние здоровья.
4. Занятия физкультурой и спортом.

IV. Учебная деятельность учащегося.

1. Данные об успеваемости.
2. Способности учащегося (в каком направлении и как они проявляются).

3. Особенности памяти: прочность, глубина усвоения, скорость и полнота восприятия, характер воспроизведения учебного материала.

4. Особенности мышления и речи: понимание и усвоение учебного материала, умение выражать свои мысли в устной и письменной форме, умение рассуждать и делать выводы, критичность и самокритичность мышления.

5. Особенности творческого труда учащегося (склонность к конструированию и экспериментированию).

V. Трудовая деятельность учащегося.

1. Отношение к труду.
2. Отношение к избранной профессии.
3. Успеваемость по производственному обучению.
4. Участие в бытовом труде в учебном заведении и дома.

VI. Общественная деятельность учащегося.

1. Общественная активность.
2. Место учащегося в коллективе и отношение к нему товарищей.
3. Выполняемое поручение.

VII. Дисциплинированность учащегося.

1. Поведение в учебном заведении, вне его и дома, опоздания и пропуски занятий.

2. Сознание долга и ответственности.
3. Выдержка и умение владеть собой.

VIII. Индивидуально-психологические особенности.

1. Темперамент.
2. Способности.
3. Выделяющиеся черты характера.

IX. Рекомендации по индивидуальному подходу к учащемуся в процессе учебно-воспитательной работы.

Литература.

1. Веракса А.Н. Индивидуальная диагностика дошкольника: для занятий с детьми 5-7 лет. / А.Н Веракса - М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 – 144 с.
2. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина и др. / [под ред. И.В. Дубровиной]. - 2-е изд., стереот. - М.: Изд. Центр «Академия», 2010. -464 с.
3. Психологические тесты. / [под ред. А.А. Карелина]. – В 2-х т. – М.: Гуманит. изд центр ВЛАДОС, 2010. – Т.1. – 234 с.
4. Тесты для профориентации, воспитательной работы, подбора кадров/сост.Н.Ф.Гребень.-Минск:Современная школа,2011.-480с.

