

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

### Тема: «Детерминация психического развития»

**Цель:** Изучение детерминации психического развития. Выявление преобладающего полушария.

#### Задание 1 Изучить и законспектировать теоретический материал

##### *Детерминация психического развития*

*Принцип детерминизма (или принцип причинности) предполагает взаимообусловленность всего существующего, его возникновение, видоизменение и прекращение существования. Этот принцип отражает в себе закономерную зависимость явлений от порождающих их факторов – причинно-следственную взаимосвязь явлений.*

Психика является свойством высокоорганизованной материи мозга. Психическая деятельность организма осуществляется посредством множества специальных телесных устройств.

*Нервная система* – центр деятельности всего организма, она выполняет две главные функции:

- ✓ функцию передачи информации, за которую ответственны периферическая нервная система и связанные с ней рецепторы и эффекторы (железы и мышцы);
- ✓ функцию интеграции и переработки получаемой информации и программирования наиболее адекватной реакции.

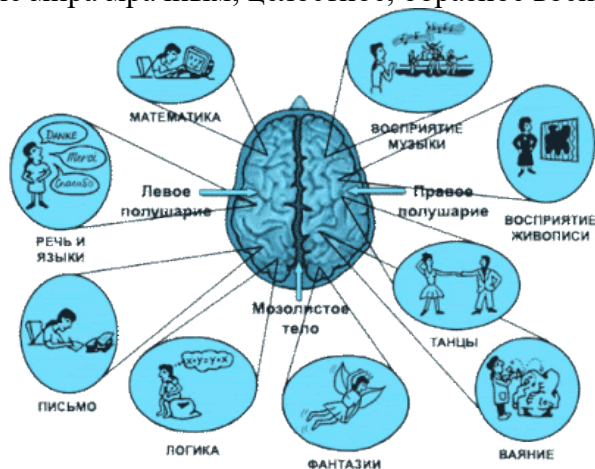
Вторая функция принадлежит центральной нервной системе и включает широкий диапазон процессов – от простейших рефлексов на уровне спинного мозга до самых сложных мыслительных операций на уровне высших отделов мозга.

*Центральная нервная система* состоит из спинного мозга и различных структур головного мозга. Наиболее сильно на психику влияет характер полноценности и адекватности функционирования головного мозга, особенно коры головного мозга. В ней выделяются *сенсорные зоны*, куда поступает и обрабатывается информация от органов чувств и рецепторов; *моторные зоны*, которые управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека; и *ассоциативные зоны*, которые служат для переработки информации.

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия отдельных полушарий мозга. Исследования подтверждают, что правое и левое полушария имеют специфические функции, и преобладание активности того или иного полушария оказывает существенное влияние на личностное развитие.

**Функции левого полушария** - Хронологический порядок, чтение карт, схем, запоминание имен, слов, символов, речевая активность, чувствительность к смыслу, видение мира веселым, легким, детальное восприятие.

**Функции правого полушария** - текущее время, конкретное пространство, запоминание образов, конкретных событий, узнавание лиц людей, восприятие эмоционального состояния, видение мира мрачным, целостное, образное восприятие.



Именно специализация полушарий позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого. Специализация полушарий как бы порождает в мозге двух собеседников и создает физиологическую основу для творчества. Однако в норме осуществление любой функции – это результат работы всего мозга, и левого, и правого полушария.

Человеческий организм существует только в природной среде, наше тело и психика включены во всеобщую связность множества процессов. Поэтому на развитие психики оказывают воздействие разнообразные влияния: космос, солнечная система, климат, географические условия и среда обитания, условия производительной деятельности, которые формируют определенные психобиологические особенности адаптации к среде, психические состояния, а также характер и способы деятельности. На психику влияют природные ритмы, смена времен года, времена суток, отражаясь на психических состояниях и определенных склонностях. Развитие психики в этом смысле не должно идти вразрез с природными процессами, не должно противоречить закономерностям природы, то есть должно находиться в существенной гармонии с природными состояниями.

Человеческая сложно организованная психика может сформироваться и успешно функционировать лишь при определенных биологических условиях: уровень содержания кислорода в крови и клетках мозга, температура тела, обмен веществ и др. Существует огромное количество подобных органических параметров, без которых нормально функционировать наша психика не будет.

Большое значение для психической деятельности имеют следующие особенности человеческого организма: возраст, пол, тип телосложения, генетические аномалии и уровень гормональной активности. Практически любое хроническое заболевание приводит к повышению раздражительности, утомляемости, к эмоциональной нестабильности, то есть влечет изменения психологического тонуса.

В современной психологии большое внимание уделяется определению связи между морфологическими особенностями тела индивида и его психикой. Тип телосложения предопределяет не только формы психических заболеваний, но и наши основные личностные характерные особенности.

Наблюдается зависимость специфики психики и психических процессов от пола человека. Психологические исследования показывают, что девочки превосходят мальчиков в вербальных способностях; мальчики отличаются большей двигательной активностью, а также математическими и визуально-пространственными способностями.

У женщин межполушарные связи более многочисленны, чем у мужчин, поэтому у них лучше происходит синтез информации, имеющейся в обоих полушариях. У них выявлены более высокие показатели, связанные с лингвистическими функциями, памятью, аналитическими способностями, тонким ручным манипулированием, лучше развита интуиция. Все это связано с большей относительной активностью левого полушария их мозга. Напротив, творческие художественные способности и возможность уверенно ориентироваться в пространственных координатах заметно лучше у мужчин (преимущество правого полушария их мозга).

Женское начало ориентировано на продолжение и сохранение человеческого рода. Отсюда большая психическая устойчивость женщин и усредненные параметры их психики. Мужское начало связано с необходимостью адаптации к новым неведомым условиям, что объясняет большую психологическую индивидуализированность мужчин, среди которых чаще встречаются сверхталантливые люди и совершенно никчемные особи. Исследования показали, что уровень общих способностей средней женщины выше, чем у среднего мужчины, но среди мужчин действительно чаще встречаются показатели, значительно превышающие средний уровень и намного ниже него.

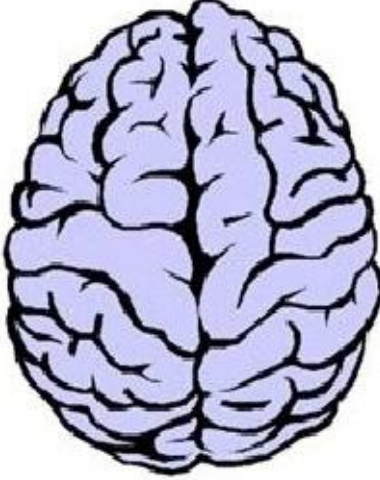
Психика в значительной степени зависима от такого биологического фактора, как возраст. Человек от рождения до зрелости проходит сложный путь психического развития. Существует большая разница в психических особенностях человека в различные возрастные периоды. В жизненном цикле личностного развития выделяются следующие периоды:

1. пренатальный (внутриутробный);
2. детство;
3. отрочество;
4. зрелость (взрослое состояние);
5. преклонный возраст, старость.

В свою очередь, каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей. При переходе от одной возрастной стадии развития к другой выделяют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что

сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения.

### Задание 2. Заполнить таблицу:

Функции левого полушария		Функции правого полушария
		

### Задание 3. Проведи самодиагностику по тестам. Запиши результаты.

#### 1. Тест «Левый или правый?»

Цель: выявление преобладающего полушария


**Как определить доминирующее полушарие мозга**

Классическая методика  
Н.Н. Брагиной  
и Т.А. Доврохотовой

Возьмите листок и ручку - будете записывать **начало**


**1 Переплетение пальцев**

Какой из больших пальцев оказался сверху? Отметьте противоположное полушарие.




**2 Проба Розенбаха**

Вытяните перед носом руку с карандашом/ручкой. Прищелкните на него глазами. Попеременно закрывайте по одному глазу, по другой. При закрытии какого глаза изображение смещается сильнее (относительно прищелка обоими глазами)? Отметьте противоположное полушарие. Если примерно одинаково, поставьте 0 (ноль).




**3 Попа Наполеона**

Скрестите руки на груди. Какая рука оказалась сверху на предплечье другой? Отметьте противоположное полушарие.




**4 Аплодисменты**

Поплюсуйте так, чтобы одна рука была сверху. Какая? Отметьте противоположное полушарие.



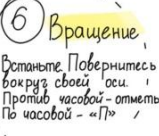
**5 Ведущая нога**

Положите ногу на ногу. Какая сверху? Отметьте противоположное полушарие.




**6 Вращение**

Встаньте. Повернитесь вокруг своей оси. Против часовой - отметьте «Л». По часовой - «П».




**7 Подмигните**

Каким глазом? Отметьте.




**8 Вертикальная черта**

Нарисуйте вертикальную черту, делящую лист на две части. Какая сторона больше? Отметьте противоположное полушарие.



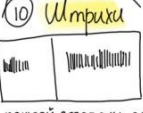
**9 Треугольники и квадраты**

Каждой рукой нарисуйте по три квадрата и три треугольника. Рисуйте правой рукой справа и левой - слева. С какой стороны фигуры лучше? Отметьте противоположное полушарие.




**10 Штрихи**

С каждой стороны соответствующей рукой, не считая, нарисуйте по ряду вертикальных штрихов. Посчитайте их. Какой рукой нарисовали больше? Отметьте противоположное полушарие.



**11 Окружность**

Привычной рукой нарисуйте окружность и завершите её стрелкой. По часовой - «П». Против - «Л».



**Теперь берем листок и ручку**

**Считаем результат**

$\frac{E_{лп} - E_{пп}}{11} \cdot 100\%$

11

Како тестов, в которых преобладавало левое полушарие

- >30% - полное доминирование левого полушария
- 10-30% - неполное доминирование левого полушария
- 10-+10% - неполное доминирование правого полушария
- <-10% - полное доминирование правого полушария

**Как это работает**

Каждое полушарие управляет противоположной стороной тела, поэтому в тестах где доминирует левая нога или рука, мы отмечаем как доминирующее правое полушарие и наоборот. С глазами всё сложнее, и в 7-м тесте мы отмечаем левое полушарие, если подмигиваем левым глазом, и правое - если правым.

Проинструировала  
Нюта Помина  
Полная статья  
с интерпретацией  
результатов - в моем  
блоге на Medium:  
medium.com/@rominova

Л \_\_\_\_\_

П \_\_\_\_\_

Результат \_\_\_\_\_

**2. Тест «Выявление ФАМ»** (функциональной асимметрии мозга)/авторы: П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель/

**Цель:** выявление преобладающего полушария

**Инструкция:** из каждого пункта необходимо отметить только один вариант, который лучше всего описывает особенности личности испытуемого, его сильные стороны и предпочтения.

Отмечай свои ответы в тетради в «ключе».

Выбери одно из трёх утверждений в каждом номере			
1.	А. я не очень хорошо запоминаю лица Б. я не очень хорошо запоминаю имена В. одинаково запоминаю имена и лица	16.	А. лучше всего думаю, лёжа на спине Б. лучше всего думаю сидя прямо В. лучше всего думаю при движениях или при ходьбе
2.	А. лучше всего усваиваю устные объяснения Б. лучше всего усваиваю объяснение в примерах В. одинаково усваиваю устные объяснения и объяснение в примерах	17.	А. люблю выполнять задания, результат которых имеет практическое применение Б. люблю задания для выполнения, которых требуются только интеллектуальные усилия В. одинаково предпочитаю и первый и второй тип деятельности
3.	А. способен легко выражать чувства и эмоции Б. умеренно сдержан в выражении чувств и эмоций В. скован в выражении чувств и эмоций	18.	А. люблю догадываться и предсказывать исход ситуации, если не владею фактами Б. если нет фактов и уверенности, предпочту не следовать догадкам В. поступаю по ситуации
4.	А. весело и свободно экспериментирую в спорте, искусстве, вне работы Б. систематичен и сдержан в экспериментаторстве В. одинаково склонен как к первому, так и ко второму	19.	А. предпочитаю выражать мысли и идеи простым языком Б. люблю выражать мысли и идеи стихами, песнями, танцами В. одинаково использую оба способа самовыражения
5.	А. предпочитаю занятия, на которых происходит последовательная смена видов заданий Б. предпочитаю занятия, на которых я работаю над несколькими заданиями одновременно В. нет предпочтения одного перед другим	20.	А. предпочитаю простые задачи Б. предпочитаю сложные задачи В. одинаково предпочитаю и те и другие
6.	А. предпочитаю тесты с выбором ответа Б. предпочитаю вопросы с открытым ответом В. одинаково отношусь к первым и вторым	21.	А. больше реагирую на эмоции Б. больше реагирую на призыв к логике В. больше реагирую на то и другое
7.	А. хорошо понимаю жесты и интонации Б. плохо понимаю язык телодвижений и интонации речи В. одинаково хорошо понимаю интонации, речь и жестикуляцию	22.	А. предпочитаю изучать традиционные точки зрения Б. предпочитаю иметь дело с теорией и гипотезами В. в равной степени предпочитаю и то, и другое
8.	А. легко придумываю смешные фразы и поступки Б. с трудом придумываю смешные фразы и поступки В. относительно легко придумываю смешные фразы и поступки	23.	А. предпочитаю представить зрительный образ при решении задач Б. предпочитаю проанализировать задачу «на слух» В. не предпочитаю ни то, ни другое
9.	А. предпочитаю занятия, на которых я могу двигаться и что-то делать руками Б. предпочитаю занятия, на которых я слушаю других В. одинаково отношусь к занятиям и первого и второго типа	24.	А. предпочитаю логически решать задачи Б. предпочитаю решать задачи опытным путём В. в равной степени использую и то, и другое
10.	А. использую факты для обоснования суждений Б. использую личный опыт и собственные чувства в суждениях В. использую в равной мере и то и другое	25.	А. умею хорошо объяснять устно Б. умею хорошо объяснять в движении и действии В. умею одинаково хорошо объяснять разными способами
11.	А. легко, весело подхожу к решению проблем Б. серьёзно, по-деловому подхожу к решению проблем В. совмещаю первый и второй подход	26.	А. усваиваю материал, когда учитель рассказывает Б. усваиваю материал быстрее, когда учитель использует тексты В. одинаково предпочитаю и первый и второй способы восприятия информации
12.	А. реагирую на звуки и на образы точнее, чем на людей Б. сохраняю самодостаточность в группе людей В. одинаково самодостаточен и наедине с собой и в группе людей	27.	А. при запоминании преимущественно опираюсь на слова Б. при запоминании опираюсь на образы В. одинаково опираюсь на слова и образы

13.	А. ищу и использую любой доступный материал для работы Б. временами могу использовать разнообразные источники материалов для работы В. предпочитаю работать с выделенным, определённым материалом	28.	А. люблю писать и разговаривать Б. люблю рисовать и моделировать В. люблю и то и другое
14.	А. весьма изобретателен Б. временами изобретателен В. практически не изобретателен	29.	А. легко могу потеряться даже в знакомой обстановке Б. легко ориентируюсь даже в незнакомой обстановке В. относительно хорошо ориентируюсь
15.	А. люблю, когда мои занятия спланированы Б. люблю, когда по мере продвижения в деятельности необходимо менять способ или цели деятельности В. одинаково предпочитаю как первое, так и второе	30.	А. более творческая натура, чем интеллектуальная Б. более интеллектуальная, чем творческая натура В. творческая и интеллектуальная натура

**Обработка данных:** при обработке данных подсчитывается количество «правополушарных», «левополушарных» и «равнополушарных» ответов.

#### Ключ

№	А	Б	В	№	А	Б	В	№	А	Б	В
1	Л	П	Р	11	П	Л	Р	21	П	Л	Р
2	Л	П	Р	12	П	Л	Р	22	Л	П	Р
3	П	Л	Р	13	П	Р	Л	23	П	Л	Р
4	П	Л	Р	14	Л	П	Р	24	Л	П	Р
5	Л	П	Р	15	П	Р	Л	25	Л	П	Р
6	П	Л	Р	16	П	Л	Р/П	26	Л	П	Р
7	П	Л	Р	17	П	Л	Р	27	Л	П	Р
8	П	Л	Р	18	П	Л	Р	28	Л	П	Р
9	П	Л	Р	19	Л	П	Р	29	Л	П	Р
10	Л	П	Р	20	Л	П	Р	30	П	Л	Р

Результат \_\_\_\_\_

#### Задание 4. Запишите выводы по результатам практического занятия.

Как вы думаете, что может оказывать влияние на развитие психики индивида?

---



---



---



---



---



---



---

Что нового узнали о себе? Совпало ли ваше представление о себе с результатами тестов?)

---



---



---



---



---



---

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

**Тема: «Познавательные психические процессы. Восприятие. Внимание.»**

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1** Изучить и законспектировать теоретический материал.

#### Управление вниманием аудитории

Для педагога важно уметь управлять вниманием учащихся. Например, у младших школьников основные свойства внимания развиты еще очень слабо по сравнению с детьми более старшего возраста или взрослыми. Это во многом обусловлено особенностями

психического развития учеников начальной школы. Наиболее слабо организовано внимание первоклассников, оно имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво. Это объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности. Можно предложить несколько практических методов, советов, игр и упражнений, способствующих развитию внимания у маленьких школьников.

Учителя хорошо знают, как трудно иногда привести класс в рабочее состояние после перемены или урока физкультуры. перевозбужденные ребята не могут сразу сосредоточиться на учебной работе. Для того, чтобы привлечь внимание детей, можно использовать следующие методические приемы.

Радуга внимания. Это задание на концентрацию внимания. Для его проведения понадобится следующее простое методическое обеспечение: семь белых альбомных листов с цветным кругом в центре. Диаметр круга — 7 см. Цвета кругов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Распределите эти листы по дням недели. На занятии вы работаете с таким листом, цвет которого соответствует дню недели. Лист укрепляется на доске. Включается приятная, спокойная классическая музыка. Учащиеся молча смотрят в центр листа в течение 30—40 с. Потом учитель предлагает им закрыть глаза и в течение 30 с удерживать перед собой образ листа с кругом.

Охотники племени Сиу. Учитель предлагает детям представить, что они индейцы племени Сиу, их основным занятием является охота. Охотники же должны быть очень внимательными, уметь замечать и слышать все, что происходит вокруг. Учитель дает детям инструкцию: «Представьте, что вы находитесь на охоте. Давайте на время замолчим, чтобы в классе стало совсем тихо. Постарайтесь услышать всевозможные шумы, угадать их происхождение». Чтобы было интереснее, учитель может специально «организовать» некоторые шумы и звуки. Эту игру можно проводить как соревнование: выигрывает тот, кто услышит больше шумов и правильно угадает их происхождение.

Кто меня слышит. Если в классе возник шум и ученики никак не успокоятся, учитель может тихо произнести следующую фразу: «Кто меня слышит, поднимите правую руку». Некоторые ученики наверняка услышат его и поднимут правую руку. Далее учитель опять же тихо произносит: «Кто меня слышит, поднимите обе руки». Некоторые ученики поднимают обе руки. Учитель произносит тихо фразу, растягивая слова: «Кто меня слышит, хлопните в ладоши два раза». Тут раздадутся хлопки, которые настораживают даже тех, кто до сих пор никак не реагировал на слова учителя. Учитель тихо произносит: «Кто меня слышит, встаньте». После этого обычно встают все учащиеся, и в классе наступает тишина. Педагог достигает своей цели — внимание учащихся обращено на него. Этот прием, к сожалению, нельзя часто применять в одном и том же классе: здесь многое построено на эффекте неожиданности.

Один из известных приемов организации внимания опирается на фактор новизны. Эффектный рассказ, изложение какого-либо парадоксального случая или спорного утверждения сразу ставит слушателей перед проблемой, интригует и заставляет сконцентрировать внимание. Русский юрист А. Ф. Кони, великолепный оратор, приводил пример из практики: «Надо говорить о Калигуле, римском императоре, можно рассказывать: родился, унаследовал. А можно рассказать сказку о людоеде. Людоед и Калигула — братья по жестокости».

Для привлечения внимания иногда используют и неожиданные приемы. Например, американский профессор Р. Икин читал лекции по биологии, переодевшись в облик выдающихся биологов прошлого и следуя их манерам.

Внимание снижается при утомлении. Одним из наиболее эффективных средств организации паузы и снятия утомления служит юмор. Также можно использовать следующие, известные в педагогической практике, приемы:

- предупредить слушателей, что сейчас речь пойдет о серьезных и трудных вещах;
- предложить записать главное, а о содержании подумать дома;
- объяснять новый материал с использованием имеющегося у учащихся опыта и знаний;
- построить материал так, чтобы при ознакомлении с ним возникали те вопросы, на которые последующее изложение дает ответы.

Учитель, с которым общается ребенок в школе, оказывает непосредственное влияние на формирование у него определенных личностных характеристик и, обладая яркой личностью, оставляет в жизни ребенка неизгладимый след.

## Задание 2. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.

### Тест «Канал восприятия»

**Цель:** определение ведущего канала восприятия

**Инструкция:** выбери ответ, который соответствует твоим особенностям: а, б или в. Попробуй проанализировать особенности своего индивидуального способа познания. Ты воспринимаешь информацию с помощью органов чувств — глаз, ушей либо посредством осязания (движения). В зависимости от того, какой канал информации превалирует (какой более способен), люди делятся на «зрителей», «слушателей» и «деятели»

#### 1. Как вы говорите?

- а) короткими и не совсем правильными фразами
- б) длинными и сложными предложениями
- в) часто неправильно произносите некоторые фразы

#### 2. Как ведёте себя на уроке?

- а) сами отвечать не вызывааетесь
- б) часто вызывааетесь отвечать
- в) вам трудно усидеть на одном месте в течение целого урока

#### 3. В свободное время:

- а) играете в настольные (компьютерные) игры /читаете книги/
- б) слушаете музыку
- в) вам лучше бывать на улице, чем дома

#### 4. Занятия творчеством:

- а) имеете успех в области видеоряда
- б) имеете успех в аудиоряде
- в) нравятся, но не хватает усидчивости

#### 5. Общение:

- а) держитесь в сторонке, не выступаете инициатором
- б) любите болтать
- в) тянетесь к активным играм

#### 6. Эмоции и чувства:

- а) неохотно выражаете эмоции
- б) любите рассказывать о своих чувствах
- в) выражаете свои чувства жестиком, повышенным тоном

**Обработка данных:** если Вы выбрали преимущественно ответы: **а)** Вы — *визуал* /«зритель»/, **б)** Вы — *аудиал* /«слушатель»/, **в)** Вы — *кинестетик* /«деятель»/

«Зрители» быстро схватывают и запоминают такую информацию, как форма, размеры, цвет, движения. «Зрители» более успешны по предметам, требующим зрительных представлений: хорошо пишут, рисуют, но хуже описывают предметы словами, затрудняются передать эпитеты, определения.

«Слушатели» хорошо воспринимают и запоминают звуки, слова, речь, имеют большой словарный запас. Получают удовлетворение от общения, от чтения, любят слушать и рассказывать. «Слушателям» удаются языковые предметы, но они могут отставать в развитии умений и навыков, связанных со зрительным и двигательным восприятием (физкультура, практические занятия).

«Деятели» познают окружающий мир тактильным (или кинестетическим) способом, то есть путём непосредственного прикосновения или движения. Им даются практические задания, лабораторные работы, они любят занятия физической культурой. «Деятелям» мешает весьма беспокойное поведение и невнимательность на уроках, неусидчивость в домашних заданиях

### Тест Мюнстерберга

**Цель:** изучение концентрации внимания

**Инструкция:** в строках беспорядочно написанных букв имеются слова. Твоя задача — как можно быстрее просмотреть текст и выписать на лист эти слова. Пример: клбюсрадостьуфркнп

**Время работы – 2 минуты**

бсолнцевртгшоцэрайонзгучновостьхэыгчяфактьуэкзастро  
 шгцкпрокуроргурсеабетеориямтоджебьамхоккейтроицафц  
 етелевизорболджзхюэлщьбпамятьшогхециздввосприятиен  
 йцукендшизхьвафыпролдблюбобьябфыплослдспектакляч  
 бюерадостьвуфтиеждрлоррпнародшарикуыфйшрепортажа  
 ждорлафывюфбьконкурсйфнаприличностьзижэьеюлоджия  
 эрпшлаваниеедтлжэзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйотчайя  
 джэхьгфтасенлабораториягшдщнруцтргшчтлроснованиехж  
 шдэркентаопрुकгвсмтрпсихиатриябплмстчьйфясмтцзайэъл

**Обработка данных:** оценка производится по количеству записанных слов. *Средняя норма* – 22 слова. Если результат ниже нормы, то концентрация внимания ниже среднего.

**Тест «Расстановка чисел»**

**Цель:** оценка произвольного внимания

**Инструкция:** в течение 2 минут расставь в свободных клетках нижнего квадрата в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках верхнего квадрата бланка. Числа записывай построчно, никаких отметок в верхнем квадрате делать нельзя.

**Бланк**

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	12	8	40	265
65	84	99	7	77
13	67	34	51	18


**Обработка данных:** оценка производится по количеству правильно записанных чисел. *Средняя норма* – 22 числа и выше. Если результат ниже нормы, то уровень произвольности внимания ниже среднего.

**Задание 3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).** Проанализируйте, над развитием каких свойств внимания Вам необходимо работать? С помощью чего это можно сделать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Закончи фразу: «Если бы исчезло внимание, то \_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3 Тема: «Память»

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1 Изучить и законспектировать теоретический материал.**

#### Приемы рационального заучивания

Воспитанию положительных свойств памяти в значительной степени содействует рационализация умственной и практической работы человека: порядок на рабочем месте, планирование, самоконтроль, соединение умственного труда с практикой. Эффективность запоминания меняется на протяжении дня. Лучше всего функционирует память между 8—12 часами дня, а также, если человек не устал, то между 17—19 часами.

Для лучшего запоминания важно найти оптимальный способ восприятия материала (слушая запись, читая вслух, конспектируя и т. д.). Можно по возможности использовать разные способы восприятия материала, комбинируя их.

Запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой соответствующую задачу. Чем больше умственных усилий прилагается к тому, чтобы организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается.

Для ежедневных мелких записей лучше использовать ежедневник. Рассеянные люди должны научиться дисциплинировать себя, чтобы не напрягать память по мелочам (поиск очков, ручки и т. п.).

Группы слов можно запомнить, создавая соответствующие образы, сцены. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами домов в порядке их расположения. Актеры, например, часто связывают ту или иную реплику с определенным местом на сцене.

Для запоминания можно использовать различные схемы. Мозг человека лучше запечатлевает то, что имеет смысл. В рекламах часто используют рифму, чтобы лучше запомнить товар. В конечном счете поможет улучшить память тренировка.

Рациональные приемы запоминания:

1. Осмысливание, то есть мыслительная обработка материалов или смысловая группировка предполагает:

- выделение микротем;
- выделение главной мысли в каждой подтеме;
- составление плана;
- понимание связи между темами.

2. Сравнение при запоминании конкретного образного материала, выявляющее сходство и различие в явлениях.

3. Классификация, систематизация и обобщение материала.

4. Организация процесса заучивания.

**Задание 2. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.**

#### Тест «У вас хорошая память?»

**Цель:** выявление уровня развития зрительной, словесно-логической памяти

**Инструкция:** прочти 25 слов в течение 40 секунд. Закрой текст и за 5 минут запиши в любом порядке все слова, которые удалось запомнить.

Сено Ключ Самолёт Поезд Картина Месяц Певец Радио Трава Перевал  
Автомобиль Сердце Букет Тротуар Столетие Фильм Аромат Карпаты Гималаи  
Неподвижность Календарь Мужчина Женщина Абстракция Вертолёт

---

---

---

---

---

---

---

---

**Обработка данных:** подсчитай число написанных слов и оцени каждое написанное слово в 1 балл. По сумме очков посмотри, к какой категории ты можешь себя отнести.

6 баллов и меньше – *ваша память* (в первую очередь зрительная) *не в лучшем состоянии*. Но это вовсе не безнадежно – займитесь регулярными упражнениями по тренировке памяти, например чтением книг, счёт в уме, запоминанием текстов и т.д. Употребляйте витамины.

7 – 12 баллов – *память не так уж плоха*, но вы, видимо, не умеете сосредоточиться, а это всегда мешает запоминанию.

13 – 17 – *результаты ваши вполне приличны*, и вы можете рассчитывать, что в большинстве случаев память вас не подведёт.

18 – 21 балл – *отличный результат*, который доказывает, что у вас незаурядная память. Вы можете заставить себя сосредоточиться, следовательно, обладаете достаточной волей. За память свою не беспокойтесь.

Свыше 22 баллов – у вас *прекрасная память* (если не сказать – феноменальная)

### Тест «Ваша память на числа»

**Цель:** выявление уровня развития кратковременной зрительной памяти

**Инструкция:** за 15 секунд запомни как можно больше чисел из первой колонки. Всего 12 чисел. Закрой числа и запиши в любом порядке всё, что удалось запомнить во вторую колонку.

Содержание методики	Ваш результат
13 91 47 39	
65 83 19 51	
23 94 71 87	

**Обработка данных:** оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведённых чисел. *Норма взрослого человека – 7 и выше.* Ниже нормы – уровень развития кратковременной зрительной памяти *недостаточный*.

**Задание 3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Предложите конкретные педагогические приёмы работы с учениками, имеющими следующие особенности памяти:

1. Быстро запоминают, быстро забывают
2. Медленно запоминают, быстро забывают
3. Медленно запоминают, но длительно сохраняют заученное

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Закончите фразу: «Если у человека плохая память, \_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_»

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4 Тема: «Мышление»

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1. Изучить и законспектировать теоретический материал.**

### Способы активизации мышления

Мы никогда даже близко не подходим к границам наших возможностей, а мозг обычно работает лишь на ничтожную часть своей мощности. Психологи высказывают мысль, что возможности людей, которых мы называем гениями, — не аномалия, а норма. Задача заключается в том, чтобы раскрепостить мышление каждого, повысить коэффициент его полезного действия.

Немецкими психологами был проведен эксперимент. Группу четырехлетних детей разбили на две равные подгруппы: с одной занятия проводились обычным образом, в другой подгруппе детей учили «мыслить вслух». Через некоторое время детям предложили решить одинаковые задачи. Подгруппа «мыслящих вслух» быстрее справилась с заданиями, проявила большую сообразительность и умение правильно формулировать свои мысли.

В результате мыслительной деятельности посредством ее операций в окружающей нас действительности выделяются отношения различного уровня сложности. Обобщенно решение мыслительных задач может быть представлено в виде схемы (схема 16). Скорость синтеза операций, адекватной данной задаче, определяет сообразительность.

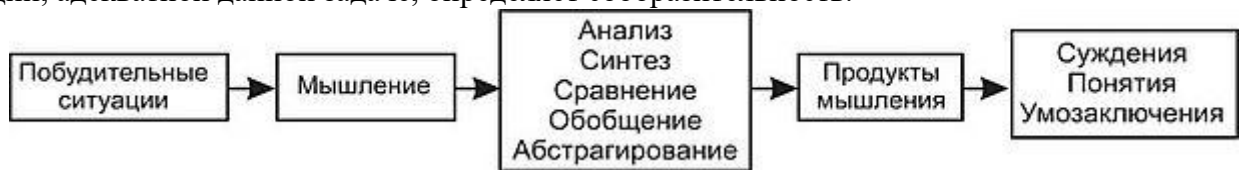


Схема 16. Решение мыслительных задач

Психологи дают следующие советы для развития мышления:

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий и само мышление невозможно без знаний. Развивать мышление — это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам: «Почему?» и «Как?». Учитесь задавать вопросы и искать на них ответы.

4. Мышление активизируется тогда, когда готовые, стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Способность замечать в предмете или явлении различные стороны, сравнивать их между собой — необходимое свойство мышления.

5. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаете сами.

6. Активизация мыслительного процесса включает: постановку цели, максимальную мотивацию, использование понятийного мышления, снижение критичности при оценке результата. В лаборатории у Э. Резерфорда ученики работали иногда над безнадежной проблемой, но собственной, а он их подбадривал. Главное, считал Резерфорд, научить самостоятельно мыслить.

В ряде исследований было установлено, что эффективность в решении мыслительных задач достигается при наличии:

- соответствующей мотивации и определенного уровня эмоционального возбуждения, глубокой увлеченности проблемой;
- чувства удовлетворенности от успешного решения предыдущих задач, усиливающего интеллектуальные способности, при наличии веры в возможность решения проблемы;
- высокой информированности в проблеме, накопленного опыта, разнопланового характера знаний, позволяющего находить различные подходы к решению;
- высокой ассоциативной деятельности мозга (во сне, при эмоционально-положительной стимуляции);
- логического обоснования найденной идеи решения, доказательства его правильности;
- психологических усилий для обнаружения некоторого нового способа решения, пропорциональных стремлению использовать этот способ как можно чаще на практике.

## Задание 2. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.

### Тест «Сложные аналогии»

**Цель:** оценка логического мышления

**Инструкция:** предлагается 20 пар слов, отношения между которыми построены на абстрактных связях. Рядом расположены 6 пар слов, находящихся между собой в логической связи. После того как ты определишь отношения между словами в парах первой группы, надо найти ассоциативно связанные с ними пары слов во второй группе и записать соответствующую букву.

Например, 1-я пара слов в наборе: испуг – бегство. Логическая связь между ними: причина – следствие (испуг – причина, бегство – следствие). Этой паре соответствует пара слов из второй группы под буквой Д. Следовательно, записываешь букву Д.

#### Бланк

1. Испуг – бегство \_\_\_\_\_

2. Физика – наука \_\_\_\_\_

3. Правильно – верно \_\_\_\_\_

4. Грядка – огород \_\_\_\_\_

5. Пара – два \_\_\_\_\_

6. Слово – фраза \_\_\_\_\_

7. Бодрый – вялый \_\_\_\_\_

8. Свобода – воля \_\_\_\_\_

9. Город – страна \_\_\_\_\_

10. Похвала – брань \_\_\_\_\_

11. Месть – поджог \_\_\_\_\_

12. Десять – число \_\_\_\_\_

13. Плакать – реветь \_\_\_\_\_

14. Глава – роман \_\_\_\_\_

15. Покой – движение \_\_\_\_\_

16. Смелость – геройство \_\_\_\_\_

17. Прохлада – мороз \_\_\_\_\_

18. Обман – недоверие \_\_\_\_\_

19. Пение – искусство \_\_\_\_\_

20. Тумбочка – шкаф \_\_\_\_\_

А. Овца – стадо

Б. Малина – ягода

В. Море – океан

Г. Свет – темнота

Д. Отравление – смерть

Е. Враг – неприятель

### Тест «Выделение существенных признаков»

**Цель:** выявление способности отделять существенные признаки предметов, явлений от несущественных

**Инструкция:** в каждой строчке ты найдешь одно слово, стоящее перед скобками, и далее – пять слов в скобках. Все слова, находящиеся в скобках, имеют какое-то отношение к стоящему перед скобками. Выберите только два, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом и подчеркни их.

#### Бланк

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)

2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)

3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)

4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены)

5. Куб (углы, чертёж, сторона, камень, дерево)

6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, 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, сражение, ружья, солдаты)



## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5 Тема: «Воображение»

**Цель:** Изучение и диагностика познавательных психических процессов.

**Задание 1. Изучить и законспектировать теоретический материал.**

### Воображение и творчество

Творчество начинается с возникновения проблемной ситуации, когда появляется потребность в создании чего-то нового. Творческое воображение протекает как анализ (разложение на составные части) и синтез (соединение) накопленных человеком знаний. При этом элементы, из которых строится образ воображения, выступают всегда в сочетаниях и комбинациях. В большинстве случаев результаты творческого воображения могут быть материализованы или как предметный продукт — создана новая машина, прибор, новый сорт растений, или идеальное содержание в виде научной монографии, романа, поэмы и т. д.

Творческое воображение теснейшим образом связано с мышлением, особенно с такими операциями, как анализ, синтез, сравнение, обобщение. Выделяют несколько приемов преобразования представлений в воображении: агглютинация, аналогия, преувеличение—преуменьшение, акцентирование, типизация.

Агглютинация — прием соединения («склеивания») каких-то частей от двух или нескольких предметов в одно целое. Агглютинация широко распространена в сказочных сюжетах в виде образов избушки «на курьих ножках», русалки, Царевны-Лебедь. Используется агглютинация и в реальных образах, например, танк-амфибия, аккордеон, в котором сочетаются элементы пианино и баяна, ковер-самолет, где свойство летать придается вещи.

Аналогия — прием построения образа по принципу подобия, например, по принципу подобия органу ориентации летучей мыши создан локатор.

Преувеличение—преуменьшение — с помощью данного приема стремятся показать преобладающие качества человека, например, доброту могучего Великана или ум и мягкое сердце мальчи-ка-с-пальчик. Это прием, близкий к преувеличению, выявляющий в образе какую-либо одну ярко выраженную положительную или отрицательную черту. Особенно часто он используется в карикатурах и шаржах.

Акцентирование — заострение, подчеркивание каких-либо признаков. Оно достигается часто посредством сдвига, изменения пропорций. Этим приемом пользуется карикатура. Она воспроизводит черты оригинала, утрируя их. Акцентирование, чтобы быть значимым, должно выделять характерное и существенное в наглядном образе.

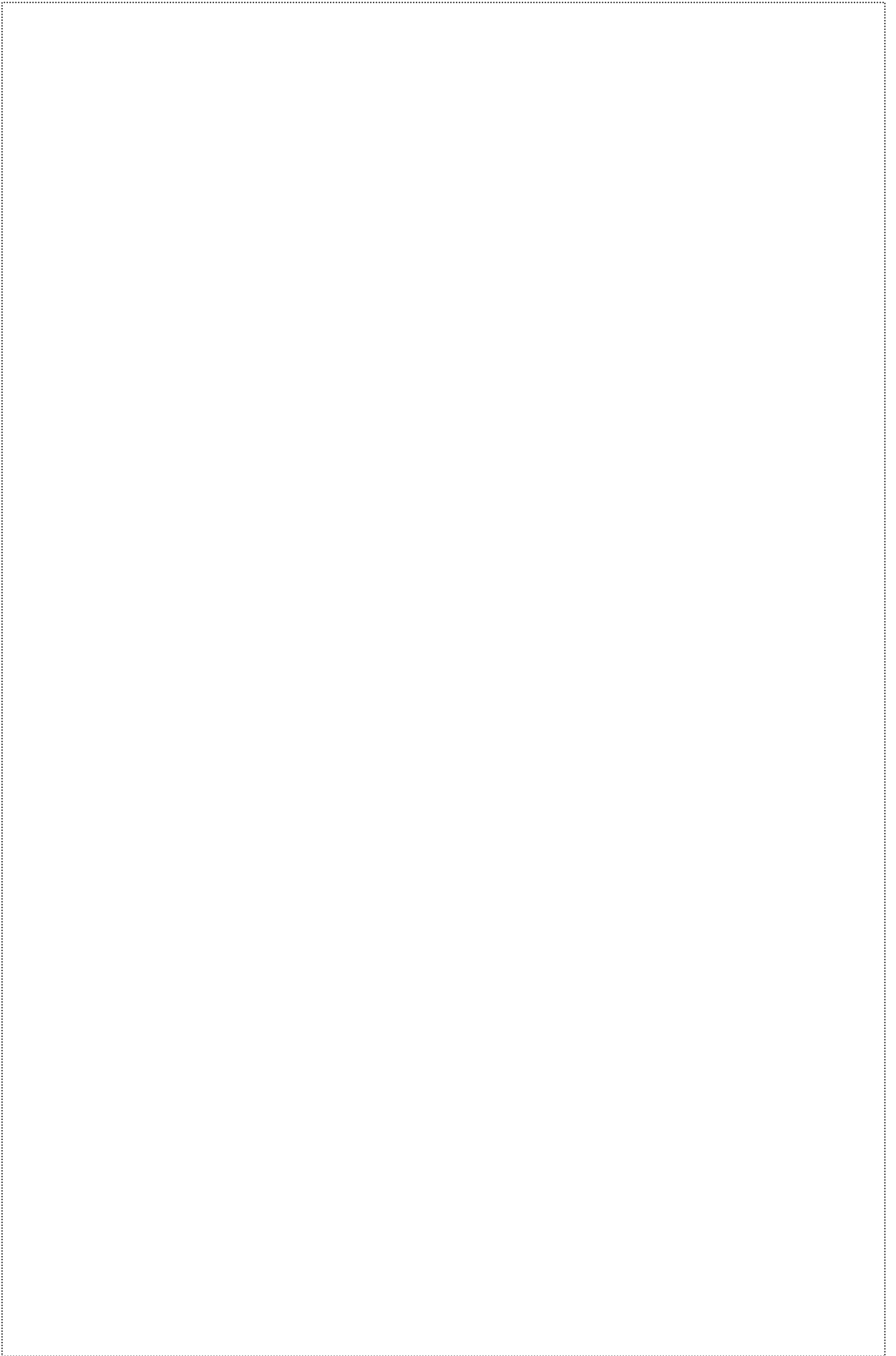
Типизация — обобщение и эмоциональное насыщение образа. Например, Отелло — обобщенный образ ревнивца.

Значение воображения особенно велико в художественном творчестве. Сущность художественного воображения заключается в создании новых образов, способных быть пластическим носителем идейного содержания; новой ситуации не путем нарушения, а при условии сохранения основных требований жизненной реальности. Соблюдение жизненной реальности не означает фотографического воспроизведения или копирования непосредственно воспринятого. Задача художественного произведения — показать другим то, что видит художник, с той же достоверностью, чтобы это увидели и другие.

**Задание 2. Используя основные приемы создания творческих образов (агглютинация, аналогия, преувеличение—преуменьшение, акцентирование, типизация), нарисуйте на свободной странице карандашом НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ животное, назовите его НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ названием и придумайте рассказ о нем.**

**Название животного** (название придумываем после рисунка)

**Рассказ, описание** (тоже после рисунка)



**Задание 3. Интерпретируйте созданный вами образ, используя тест «Несуществующее животное».**

**Тест «Несуществующее животное» Показатели и интерпретация**

**ПОЛОЖЕНИЕ РИСУНКА НА ЛИСТЕ.**

- В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.
- Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

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

**ЦЕНТРАЛЬНАЯ СМЫСЛОВАЯ ЧАСТЬ ФИГУРЫ (голова или замещающая ее деталь).**

- Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности. Активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

- Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Лишь незначительная часть замыслов реализуется.

- Положение «анфас» трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза.

- Значение детали «уши» — заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

- Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как болтливость, в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы — боязливость, тревожность.

- Глаза. Прорисовка радужки свидетельствует о переживаниях страха. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин — женственные черты характера. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

- Большой размер головы по сравнению с туловищем говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало, эрудицию свою и в окружающих.

- Дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола.

**НЕСУЩАЯ, ОПОРНАЯ ЧАСТЬ ФИГУРЫ (ноги, лапы, иногда — постамент).**

- Массивность и устойчивость туловища — основательность, обдуманность, рациональность, опора на существенные положения и значимую информацию.

- Легкость в туловище, особенно при отсутствии или почти отсутствии ног, — поверхностность суждений, легкомыслие, импульсивность.

- Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность, творческое начало.

**ЧАСТИ, ПОДНИМАЮЩИЕСЯ НАД УРОВНЕМ ФИГУРЫ.**

Могут быть функциональными или украшающими.

- Функциональные: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-куд-рей — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, любознательность, завоевание своего места под солнцем.

- Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

**ХВОСТЫ.**

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам.

- Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению.



- Влево — отношение к своим мыслям, решениям, к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.
- Хвост вверх — уверенность, бодрость.
- Падающий вниз — недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном.

#### КОНТУРЫ ФИГУРЫ.

• Наличие выступов (типа щитов, панцирей, игл) — защита от окружающих, если она выполнена в острых углах — агрессивная.

• Затемнения линии контура связаны со страхом и тревогой.

• Если поставлены щиты, линия удвоена — с опасением, подозрительностью.

Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению:

• верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение;

• нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения;

• боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного.

#### ОБЩАЯ ЭНЕРГИЯ.

Чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание.

#### ОБЩАЯ ОЦЕНКА РИСУНКА.

• Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

• Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов на рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы.

• Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человеко-подобной фигуре и т. д. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

• Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

• Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

• Творческие возможности выражены количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается 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 может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются бессмысленные названия, такие как «лялие», «лиошана», «гратегер» и т. п., знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес



## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6 Тема: «Психология воли. Эмоции и чувства»**

**Цель:** Изучение и диагностика эмоционально-волевых психических процессов.

**Задание 1.** Изучить и законспектировать теоретический материал.

### **Развитие эмоций и чувств**

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Под влиянием усложняющихся контактов формируются эмоциональные процессы. Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями.

Младенцы часто реагируют на острую боль мимическим выражением гнева, то есть боль является врожденным активатором гнева и агрессивных тенденций. Проявления гнева, наблюдаемые у младенцев, не сопровождаются прямым выражением агрессии, что потом, однако, отмечается у более старших детей (1,5—2 года), которые, переживая гнев, бросают на пол игрушки, пинают их. Эти показные формы поведения, по-видимому, являются результатом социального научения. В одном из исследований было обнаружено, что маленькие дети могут усваивать агрессивные формы поведения, наблюдая за родителями. Исследователи изучили реакцию детей в возрасте от одного до двух с половиной лет на естественные или стимулированные проявления гнева со стороны родителей. У 24 % наблюдаемых детей демонстрация гнева родителей вызвала гневную реакцию. Более 30 % детей проявили физическую агрессию по отношению к одному или обоим родителям, остальные реагировали вербальной агрессией. Хотя гнев не обязательно приводит к агрессии, частое переживание гнева повышает вероятность некоторых форм агрессивного поведения. Агрессивное поведение — совместная функция, порождаемая эмоцией гнева, тенденцией к действию, с одной стороны, и социального научения — с другой, порог переживания эмоции гнева является наследственным.

У детей также очень рано проявляются сочувствие и сострадание. Так, двухлетний ребенок может плакать, когда ему показывают плачущего человека. Некоторые трехлетние дети чутко реагируют, когда обижают животных.

Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно, через игру. Исследования К. Бюлера показали, что момент переживания удовольствия в детских играх сдвигается от радости до удовольствия в момент получения результата в процессе игры, у детей постарше появляется предвосхищение удовольствия.

С формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Первые представления детей о том, что «хорошо» и что «плохо», связаны с личными интересами как самого ребенка, так и других людей. К началу школьного обучения у детей отмечается высокий уровень контроля за своим поведением, тесно связанный с развитием нравственных чувств (чувство ответственности, стыда).

Эстетические чувства начинают формироваться достаточно рано, источником их развития являются занятия рисованием, пением, музыкой, посещение театров, картинных галерей, концертов. Однако дошкольники и учащиеся младших классов в ряде случаев еще не могут должным образом оценить художественные произведения.

В школьном возрасте меняются жизненные идеалы, появляются новые источники проявления чувств. Совершенствование высших эмоций и чувств означает личностное развитие их носителя. Такое развитие может проходить в трех направлениях:

- 1) при включении в эмоциональную сферу переживаний человека новых объектов, предметов, событий, людей;
- 2) в повышении уровня сознательного, волевого управления и контроля своих чувств;
- 3) при постепенном включении в нравственную регуляцию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности.

**Задание 2. С помощью представленных тестов, выполните самодиагностику.**

### **Тест «Волевой ли вы человек?»**

**Цель:** выявление уровня силы воли

**Инструкция:** Постарайся ответить на вопросы с максимальной откровенностью /да, нет, иногда/

1. В состоянии ли вы завершить работу, которая неинтересна? \_\_\_\_\_

2. Преодолеете ли вы без всяких усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-нибудь неприятное? \_\_\_\_\_

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию дома или в колледже, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно? \_\_\_\_\_

4. Если вам прописана диета, можете ли вы преодолеть кулинарные соблазны? \_\_\_\_\_

5. Найдёте ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это не обязательно? \_\_\_\_\_

6. Если у вас вызывает страх посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы в последний момент не изменить своего намерения? \_\_\_\_\_

7. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесёт вам немало хлопот? \_\_\_\_\_

8. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня? \_\_\_\_\_

9. Откажетесь ли вы от просмотра интересной телепередачи, если у вас не выполнено домашнее задание? \_\_\_\_\_

10. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не оказались обращённые к вам слова? \_\_\_\_\_

**Обработка данных:** Если ответ «да» — поставь себе 2 очка; если «не знаю», «затрудняюсь», «иногда случается» — 1 очко; если «нет» — 0 очков. Сумма полученных данных даст представление о воле: от 0 до 6 очков, то с *силой воли у тебя не всё благополучно*. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, к обязанностям относишься спустя рукава и в этом причина разных неприятностей. 7-14 очков - *сила воли средняя*. Если столкнёшься с препятствиями, то начнёшь действовать, чтобы преодолеть их. Но если увидишь обходной путь, то тут же воспользуешься им. Не переусердствуешь, но и данное слово сдержишь. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёшь. 15 до 20 очков - *сила воли высокая*. Но иногда твоя твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим.

### Самооценка уровня развития волевых качеств

**Цель:** выявление уровня развития волевых качеств

**Инструкция:** Постарайся объективно оценить уровень развития у себя того или иного волевого качества, используя пятибалльную систему оценки: 5 – качество проявляется всегда, 4 – часто, 3 – 50% на 50%, 2 – иногда, 1 – никогда.

№	Качество	Балл
1.	Целеустремлённость	
2.	Самостоятельность	
3.	Решительность	
4.	Настойчивость	
5.	Выдержка	
6.	Смелость	
7.	Дисциплинированность	
8.	Инициативность	
9.	Самоконтроль	
10.	Стремление к самовоспитанию	

**Обработка данных:** оценка уровня развития волевых качеств осуществляется по преобладающим баллам: если большинство 5-4 баллов (и нет 3 баллов), то уровень высокий, если большинство 3б (и нет 2 -1 баллов) – уровень средний, если большинство 2б – уровень развития волевых качеств низкий.

### Тест «Склонность к стрессу»

**Цель:** выявление склонности к стрессу

**Инструкция:** на предложенные вопросы дай ответ «да» или «нет».

1. Часто ли вам хочется плакать? \_\_\_\_\_

2. Грызёте ли вы ногти, притопываете ли ногой, крутите ли волосы и т.п.? \_\_\_\_\_

3. Вы нерешительны? \_\_\_\_\_

4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить? \_\_\_\_\_

5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе? \_\_\_\_\_

6. Едите ли вы, когда не испытываете голода? \_\_\_\_\_

7. Возникает ли у вас ощущение, что не можете справиться с чем-либо? \_\_\_\_\_

8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорвётесь, часто ли впадаете в бешенство? \_\_\_\_\_
9. Пьёте ли вы или курите, чтобы успокоиться? \_\_\_\_\_
10. Страдаете ли вы бессонницей или плохим сном? \_\_\_\_\_
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих? \_\_\_\_\_
12. Вы недовольны собой? \_\_\_\_\_
13. Вы утратили интерес к противоположному полу? \_\_\_\_\_

**Обработка данных:** При обработке данных подсчитывается сумма положительных ответов. Если вы ответили утвердительно на пять и более вопросов, то ваша *склонность к стрессу высокая*. Ваши нервы находятся на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение. Возможно, вам даже следовало бы обратиться к врачу. Если ответили утвердительно менее чем на 5 вопросов, то *склонность к стрессу низкая*.

### Экспресс-диагностика личностной склонности к снижению настроению (дистимии)

**Инструкция:** Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

#### Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек. \_\_\_\_\_
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот. \_\_\_\_\_
3. Вас трудно чем-то обрадовать. \_\_\_\_\_
4. Вас часто посещают мрачные мысли. \_\_\_\_\_
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема. \_\_\_\_\_
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании. \_\_\_\_\_
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично. \_\_\_\_\_
8. В будущем вы не ожидаете радости. \_\_\_\_\_
9. У вас часто несколько подавленное настроение. \_\_\_\_\_
10. Жизнь вам кажется трудной. \_\_\_\_\_
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их). \_\_\_\_\_
12. В беседе вы скупы на слова. \_\_\_\_\_

#### Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются). 10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни; 5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению; 4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует

**Задание 3. Запишите результаты тестов и выводы (резюме).** Сравните данные двух первых тестов и сделайте вывод о своей силе воли.

---



---



---



---



---

Занимаетесь ли Вы волевым самовоспитанием? Какие волевые качества Вы в себе воспитываете? С помощью каких приёмов развиваете свою силу воли?

---



---



---



---

Закончите фразу: «Воля нужна человеку затем, чтобы \_\_\_\_\_»

---



---



---



---

## Практическое занятие № 7

**Тема: «Психические свойства личности. Сознание и самосознание. Мотивация»**

**Цель:** Изучение самооценки. Выявление уровней мотивации.

**Задание 1. Пройти тесты.**

### Тест «Моя самооценка»

**Цель:** изучение самооценки

**Инструкция:** внимательно посмотри на перечень положительных и отрицательных качеств, отметь те качества, которыми, по твоему мнению, ты обладаешь

*«положительные качества»*

*«отрицательные качества»*

Аккуратность	Обидчивость
Жизнерадостность	Злопамятность
Настойчивость	Капризность
Вдумчивость	Мнительность
Принципиальность	Грубость
Терпеливость	Трусость
Заботливость	Завистливость
Искренность	Нерешительность
Обаяние	Беспечность
Увлекаемость	Мстительность
Трудолюбие	Ленивость
Ответственность	Неряшливость

**Обработка данных:** подсчитайте свои ответы по положительным и отрицательным качествам. Сравни с «ключом» и узнаешь, какая у тебя самооценка

	Виды самооценки	Количество «+» качеств	Количество «-» качеств
<b>КЛЮЧ</b>	Заниженная	1 - 4	8 - 11
	Адекватная	5 - 7	5 - 7
	Завышенная	8 - 11	1 - 4

### Тест «Уровень самооценки»

**Цель:** выявление уровня самооценки

**Инструкция:** по каждому утверждению вырази своё отношение к ним в баллах:

4 балла – очень часто, 3 балла – часто, 2 балла – иногда, 1 балл – редко, 0 баллов - никогда

Утверждения	4	3	2	1	0
1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе					
3. Люди не интересуются моими достижениями					
4. Я уверен, что почти все воспринимают легче, чем я					
5. Я чувствую, что многие не понимают меня					
6. Я беспокоюсь за своё психическое состояние					
7. Меня волнует мысль, как люди относятся ко мне					
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой					
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми					
10. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми					
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
13. Мне кажется, что со мной должна случиться неприятность					
14. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись чаще					
15. Я думаю о том, чего ждёт от меня общественность					
16. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями					
18. Многие неправильного мнения обо мне					
19. Я беспокоюсь о своём будущем					
20. Люди ждут от меня очень многого					
21. Я обладаю меньшей инициативой					
22. Я не чувствую себя в безопасности					
23. Я боюсь выглядеть глупцом					
24. Многие меня ненавидят					
25. Я чувствую себя скованным					
26. Я часто допускаю ошибки					
27. Я слегка смущаюсь					
28. Как жаль, что я не так общителен					
29. Я слишком скромн					
30. Я часто волнуюсь понапрасну					
31. Моя жизнь бесполезна					
32. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди					

**Обработка данных:** Подсчитай количество баллов. Узнай свой уровень самооценки:

0 – 25 баллов – *высокий уровень* – означает, что человек, как правило, не отягощен комплексом неполноценности, он редко реагирует на замечания, склонен переоценивать себя

26 – 45 баллов – *средний уровень* – человек редко страдает от комплекса неполноценности, и лишь время от времени старается подладиться под мнение других

46 – 120 баллов – *низкий уровень* – сигнализирует о том, что человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается считаться всегда с мнением других, и часто страдает от комплекса неполноценности

### Анкета «Мотивы учения»

**Цель:** выявление преобладающей мотивации учения

**Инструкция:** «Внимательно прочитай анкету и выдели маркером те пункты, которые подходят ТЕБЕ. Ранжируй их по значимости для себя: на 1 место, 2 место, 3 место».

1. Интересна педагогическая профессия
2. Заставляют родители
3. Хочу работать педагогом
4. Нужно получить образование
5. Хочу работать с детьми
6. Могу реализовать себя
7. Хочу узнать новое в современной психологии, педагогике, в области воспитания
8. Хочу избежать плохих отметок, неприятностей
9. Хочу быть первым, лучшим
10. Нравится преподаватель, группа
11. Хочу в дальнейшем получить высшее образование
12. Могу составить конкуренцию другим выпускникам

I \_\_\_\_\_ II \_\_\_\_\_ III \_\_\_\_\_

**Обработка и анализ результатов:** определи, какие мотивы и какая мотивация учения свойственна тебе?

#### I. Виды мотивов:

- |                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. профессиональные – 3, 5, 7 | 4. социальные – 1, 4, 10, 11 |
| 2. престижа – 9               | 5. самоактуализации – 6, 12  |
| 3. познавательные - 7         | 6. прессом – 2, 8            |

#### II. Вид мотивации:

(по преобладанию – из трёх два мотива данной группы)

1. Положительная – 1, 3, 5, 7
2. Нейтральная – 4, 6, 9, 10, 11, 12
3. Отрицательная – 2, 8

## Уровень мотивации достижения

Измерьте свой уровень мотивации достижения.

Шкала состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов — «да» или «нет».

Суждения

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета. \_\_\_\_\_
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл. \_\_\_\_\_
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат. \_\_\_\_\_
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими. \_\_\_\_\_
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими, а не близкими целями. \_\_\_\_\_
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач. \_\_\_\_\_
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные. \_\_\_\_\_
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы. \_\_\_\_\_
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности. \_\_\_\_\_
10. Мои близкие считают меня ленивым. \_\_\_\_\_
11. Думаю, в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам. \_\_\_\_\_
12. Терпения во мне больше, чем способностей. \_\_\_\_\_
13. Мои родители слишком строго контролировали меня. \_\_\_\_\_
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений. \_\_\_\_\_
15. Думаю, что я уверенный в себе человек. \_\_\_\_\_
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики. \_\_\_\_\_
17. Я усердный человек. \_\_\_\_\_
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается. \_\_\_\_\_
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях. \_\_\_\_\_
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов. \_\_\_\_\_
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей. \_\_\_\_\_
22. Мне кажется, настойчивости во мне больше, чем способностей. \_\_\_\_\_

**Обработка результатов:** ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

**Код:** ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Результат можно оценить с помощью следующей таблицы

	Уровень мотивации достижения		
	Низкий	Средний	Высокий
Сумма баллов	2-11	12-15	16-19

Люди, обладающие высоким уровнем мотивации достижения, ищут ситуации достижения, уверены в успешном исходе, ищут информацию для суждения о своих успехах, готовы принять на себя ответственность, решительны в неопределенных ситуациях, проявляют настойчивость в стремлении к цели, получают удовольствие от решения интересных задач, не теряются в ситуации соревнования, показывают большое упорство при столкновении с препятствиями.

## Шкала Д. Крауна и Д. Марлоу

Определить уровень мотивации одобрения мы предлагаем с помощью сопряженного варианта шкалы Д. Крауна и Д. Марлоу, состоящей из 20 суждений, на которые возможны два варианта ответов — «да» или «нет».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку. \_\_\_\_\_
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде. \_\_\_\_\_





## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

**Тема:** «Человек как индивид. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека»

**Цель:** Изучение силы нервной системы, изучение типа своего темперамента.

**Задание 1. Изучить и законспектировать теоретический материал**

**Проявление темперамента в деятельности**

Различие людей по темпераменту проявляется в их деятельности. Для достижения успехов в ней важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в индивидуальном стиле деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты.

Формирование индивидуального стиля деятельности осуществляется в процессе обучения и воспитания. При этом необходима собственная заинтересованность субъекта.

Условия формирования индивидуального стиля деятельности:

- 1) определение темперамента с оценкой выраженности его психологических свойств;
- 2) нахождение совокупности сильных и слабых сторон;
- 3) создание положительного отношения к овладению своим темпераментом;
- 4) упражнение в совершенствовании сильных свойств и возможной компенсации слабых.

Темперамент имеет значение и для выбора вида деятельности. Холерики предпочитают эмоциональные ее виды (спортивные игры, дискуссии, публичные выступления) и неохотно занимаются однообразной работой. Меланхолики охотно занимаются индивидуальными видами деятельности.

Известно, что в процессе учебных занятий сангвиники при изучении нового материала быстро схватывают основу, выполняют новые действия, хотя с ошибками, не любят длительной и тщательной работы при освоении и совершенствовании навыков. Флегматики не станут выполнять новые действия, упражнения, если что-то неясно в содержании или технике, они склонны к кропотливой, длительной работе при овладении ею.

Например, для спортсменов существуют различия, зависящие от темперамента, в предстартовых состояниях. Сангвиники и флегматики перед стартом находятся преимущественно в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии. На соревнованиях сангвиники и флегматики показывают стабильные результаты и даже более высокие, чем на тренировках, у холериков и меланхоликов они недостаточно стабильны.

Столь же дифференцированно, в частности с учетом силы и уравновешенности нервной системы учащихся, нужно подходить и к применению различных форм педагогических воздействий — похвалы, порицания. Похвала оказывает положительное влияние на процесс формирования навыка у всех учащихся, но наибольшее — у «слабых» и «неуравновешенных». Порицание наиболее эффективно действует на «сильных» и «уравновешенных», наименее — на «слабых» и «неуравновешенных». Ожидание оценки за выполнение заданий оказывает положительное влияние на «слабых» и «уравновешенных», но менее существенно для «сильных» и «неуравновешенных».

Таким образом, темперамент, будучи зависимым от врожденных свойств нервной системы, проявляется в индивидуальном стиле деятельности человека, поэтому важно учитывать его особенности при обучении и воспитании.

Учет особенностей темперамента необходим при решении в основном двух важных педагогических задач: при выборе методической тактики обучения и стиля общения с учащимися. В первом случае нужно помочь сангвинику увидеть в монотонной работе источники разнообразия и творческие элементы, холерику — привить навыки особого тщательного самоконтроля, флегматику — целенаправленно развить навыки быстрого переключения внимания, меланхолику — преодолеть страх и неуверенность в себе. Учет темперамента необходим при выборе стиля общения с учащимися. Так, с холериками и меланхоликами предпочтительны такие методы воздействия как индивидуальная беседа и

косвенные виды требования (совет, намек и т. д.). Прищипывание на виду у класса вызовет у холерика конфликтный взрыв, у меланхолика — реакцию обиды, подавленности, неуверенности в себе. Имея дело с флегматиком нецелесообразно настаивать на немедленном выполнении требования, необходимо дать время созреть собственному решению ученика. Сангвиник легко и с удовольствием примет замечание в форме шутки.

Темперамент — природная основа проявления психологических качеств личности. Однако при любом темпераменте можно сформировать у человека качества, не свойственные данному темпераменту. Особое значение здесь имеет самовоспитание.

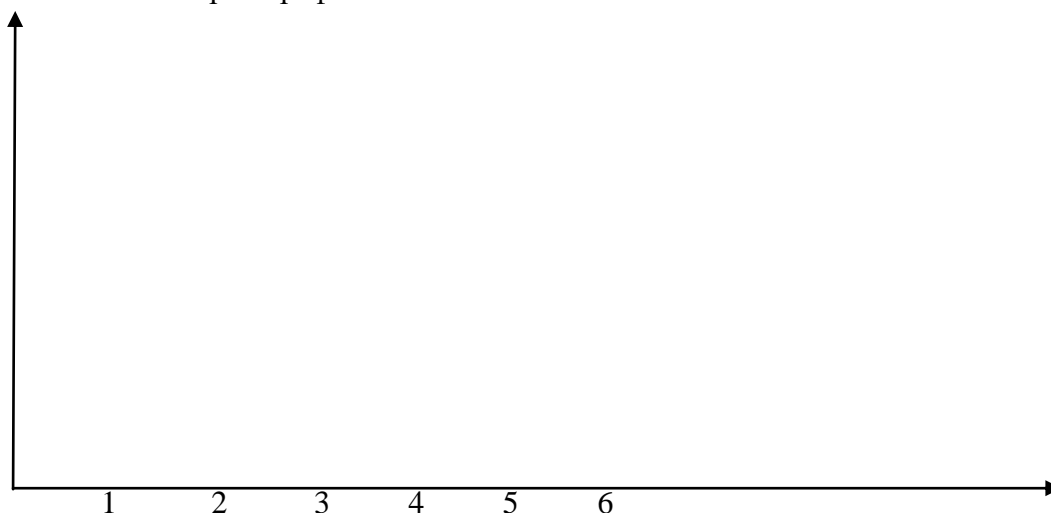
**Задание 2. Провести самодиагностику по предложенным методикам.**

**Темпинг - тест «Сила нервной системы»**

**Инструкция:** по сигналу начинай проставлять карандашом точки в каждом прямоугольнике данного бланка. Старайся проставить как можно больше точек и переходи на другой только по команде и только по направлению часовой стрелки /время работы в каждом прямоугольнике - 5 секунд/. Итак, по команде «Начали» - начинаешь работать и по команде «Переход» - работаешь в следующем, а по команде «Стоп» - работа заканчивается.

1	2	3
6	5	4

**Обработка и анализ результатов:** Подсчитай количество точек в каждом прямоугольнике и запиши результат в соответствующем окошке. Затем построй график. Для этого на оси абсцисс отложи номера окошек, а на оси ординат — количество точек в каждом прямоугольнике от самого маленького до самого большого числа. Соедини номер окошка и число его точек. Построй график.



Сила НС диагностируется на основании анализа графика по форме кривой согласно нижеуказанным критериям:

1. График по типу *выпуклый* /темп работоспособности испытуемого нарастает в первые 10-15 секунд работы, а к 25-30 секундам он может снизиться/. Тип НС – *сильный*.

2. График по типу *ровный* /темп удерживается примерно на одном уровне/. Тип НС – *средней* силы.

3. График по типу *нисходящий* /темп снижается уже со второго 5-ти секундного отрезка времени/. Тип НС – *слабый*.

4. График по типу *промежуточный* /темп снижается после первых 10-15 секунд/ или по типу *вогнутый* /первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня/. Тип НС – *средне слабый*.

### Тест «Тип темперамента»

**Инструкция:** Из четырёх предложенных под каждым номером утверждений выбери наиболее тебе свойственное. Рядом с утверждением поставь знак.

1. а) неусидчивы, суетливы;

б) веселы и жизнерадостны;

в) спокойны и хладнокровны;

г) стеснительны и застенчивы.

2. а) невыдержанны и вспыльчивы;

б) энергичны и деловиты;

в) последовательны и обстоятельны;

г) теряетесь в новой обстановке.

3. а) нетерпеливы;

б) не доводите начатое дело до конца;

в) осторожны и рассудительны;

г) затрудняетесь установить контакт с новыми людьми.

4. а) резки и прямолинейны;

б) склонны переоценивать себя;

в) умеете ждать;

г) не верите в свои силы.

5. а) решительны и инициативны;

б) способны быстро охватывать новое;

в) молчаливы и не любите попусту болтать;

г) легко переносите одиночество.

6. а) упрямы;

б) неустойчивы в интересах и склонностях;

в) обладаете спокойной, ровной речью, с остановками;

г) чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

7. а) находчивы в споре;

б) легко переживаете неудачи и неприятности;

в) сдержанны и терпеливы;

г) склонны уходить в себя.

8. а) склонны к риску;

б) легко приспособливаетесь к новым обстоятельствам;

в) доводите начатое дело до конца;

г) быстро утомляетесь.

9. а) работаете рывками;

б) с увлечением берётесь за любое новое дело;

в) не растрачиваете попусту сил;

г) обладаете слабой тихой речью, иногда снижающейся.

10. а) незлопамятны и боязливы;

б) быстро остываете, если что-то перестаёт вас интересовать;

в) строго придерживаетесь выбранного распорядка дня, системы в работе;

г) невольно приспособливаетесь к характеру собеседника.

11. а) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;

- б) быстро включается в новую работу и быстро переключается на другую;
- в) легко сдерживает порыв;
- г) впечатлительны до слезливости.

- 12.** а) неуравновешенны и склонны к горячности;
- б) тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы;
  - в) маловосприимчивы к одобрению и порицанию;
  - г) предъявляете высокие требования к себе и окружающим.

- 13.** а) бываете агрессивным забиякой;
- б) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности;
  - в) незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
  - г) склонны к подозрительности, мнительны.

- 14.** а) нетерпимы к недостаткам;
- б) выносливы и работоспособны;
  - в) постоянны в своих интересах;
  - г) болезненно чувствительны и легкоранимы.

- 15.** а) обладаете выразительной мимикой;
- б) обладаете громкой, отчётливой речью, сопровождающейся живыми жестами и выразительной мимикой;
  - в) медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое;
  - г) чрезмерно обидчивы.

- 16.** а) способны быстро действовать и решать;
- б) сохраняете самообладание в неожиданной и сложной обстановке;
  - в) ровны в отношениях со всеми;
  - г) скрытны и необщительны;

- 17.** а) неустанно стремитесь к новому;
- б) обладаете всегда бодрым настроением;
  - в) любите аккуратность во всем.
  - г) малоактивны и робки

- 18.** а) обладаете резкими, порывистыми движениями;
- б) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
  - в) с трудом приспособливаетесь к новой обстановке;
  - г) безропотны, покорны.

- 19.** а) несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- б) настойчивы в достижении поставленной цели;
  - в) инертны, малоподвижны, вялы;
  - г) стремитесь вызвать сочувствие и помощь других.

- 20.** а) склонны к резким сменам настроения;
- б) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться;
  - в) обладаете выдержкой;
  - г) чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.

**Обработка и анализ результатов:** Подсчитайте, сколько раз вы выбрали вариант «а», «б», «в», «г». Четыре варианта ответов соответствует четырём типам темперамента:

- «а» \_\_\_\_\_ - **холерический тип** темперамента;
- «б» \_\_\_\_\_ - **сангвинический тип** темперамента;
- «в» \_\_\_\_\_ - **флегматический тип** темперамента;
- «г» \_\_\_\_\_ - **меланхолический тип** темперамента.

Если процентное содержание какого-либо темперамента составляет:

- 40% - этот тип доминирует;
  - 30 – 35% - этот тип ярко выражен;
  - 20 – 29% - качество достаточно выражено и надо учитывать;
  - 10% - черты этого типа не выражены.
- 
- 
- 

*Примечание: данные двух тестов должны подтверждать полученный результат.*

**Задание 3. На основе полученного результата опишите особенности (свойства) своего темперамента.** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Опиши, каким образом ты можешь нейтрализовывать слабые стороны своего темперамента.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 4. Определи возможный тип темперамента. Дай пояснения:**

А. Ученик не успел выполнить аппликацию в течение урока и остался на перемену её доделывать. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Б. Ученик, получив вопрос на уроке в присутствии завуча, начал говорить тихим голосом, затем сбился и в целом ответить на вопрос не мог, хотя, как выяснилось, материал знал.

---

---

---

---

---

---

---

---

В. Когда, проходя мимо него, одноклассник случайно задел ногой его портфель, он закричал и с гневом кинулся на того с кулаками.

---

---

---

---

---

---

---

---

Г. Несмотря на неожиданно полученную тройку за диктант, ученик был на уроке активным, как обычно.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9 Тема: «Человек как личность. Характер»

**Цель:** Изучение и выявление акцентуаций характера.

**Задание 1.** Провести самодиагностику по предложенной методике. Записать результаты.

### Тест - опросник Леонгарда-Шмишека

**Цель:** выявление акцентуации характера личности

**Инструкция:** Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Если ответ «Да», то возле номера вопроса ставим "+", если «Нет» - "-". Отвечай быстро, долго не задумываясь.

#### Текст опросника

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в кино, театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно?
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется настроение от радости к грусти и наоборот?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывают ли дни, когда вы без всякой причины на всех сердитесь?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-либо обидит?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших студентов?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Бывает ли у вас чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, отстаиваете ли вы свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если занавес или скатерть висят неровно и вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться одни в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли вы стремитесь быть лучшим?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы веселиться, дурачиться?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Легко ли вы можете развеселить друзей?
34. Умеете ли вы прямо сказать кому-либо, что вы о нем думаете?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятных ощущений?
36. Охотно ли вы выполняете ответственные поручения?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. Вам страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли вы медленную и точную работу той, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?

41. В школе вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что из-за конфликта вы были до того расстроены, что не могли идти на учебу?
45. Можете ли вы при неудаче посмеяться над собой?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если вас кто-либо обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Бывало ли с вами, что вы, уходя из дома, возвращались проверить, не случилось ли чего?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может что-то случиться?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам выступать перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас велика потребность в общении с другими людьми?
54. При разочарованиях впадаете ли вы в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая организаторской деятельности?
56. Вы стремитесь к намеченной цели, даже если приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли фильм, книга взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в доме была на одном и том же месте?
62. Бывает ли с вами - уснуть в хорошем настроении, а проснуться в удрученном?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы боязливы, пугливы?
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. Вы охотно участвуете в художественной самодеятельности?
74. Мечтаете ли вы о чем-то заманчивом и неизвестном?
75. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости?
76. Бывают ли у вас неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно поставили в ней кляксу?
81. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что упадете под колеса проходящего поезда, или стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпасть из окна.
84. В веселой компании вы обычно веселы.
85. Способны ли вы на время отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Совершаете ли вы неожиданные для себя импульсивные поступки?
87. В беседе вы не многословны?
88. Если вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы так войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?



**Ключ:** По каждой шкале подсчитываются *плюсы* (положительные ответы на указанные вопросы) и *минусы* (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на *коэффициент* – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

**1. Демонстративность, истероидность x2 (получившееся значение шкалы умножить на 2)**

(+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

(—) : 51

результат \_\_\_\_ x2 = \_\_\_\_\_

**2. Застывание, ригидность x2**

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

—: 12, 46, 59

результат \_\_\_\_ x2 = \_\_\_\_\_

**3. Педантичность x2**

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

—: 36

результат \_\_\_\_ x2 = \_\_\_\_\_

**4. Неуравновешенность, возбудимость x3**

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

—: Нет

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**5. Гипертимность x3**

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

—: Нет

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**6. Дистимичность x3**

+: 9, 21, 43, 75, 87

-: 31, 53, 65

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**7. Тревожность, боязливость x3**

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

-: 5

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**8. Циклотимичность x3**

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

—: Нет

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**9. Аффективность, экзальтированность x6**

+: 10, 32, 54, 76

—: Нет

результат \_\_\_\_ x6 = \_\_\_\_\_

**10. Эмотивность, лабильность x3**

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

—: 25

результат \_\_\_\_ x3 = \_\_\_\_\_

**Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.**

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

**0-12 – свойство не выражено**

**13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности)**

**19-24 – признак акцентуации**

*Запишите свой результат (выявленную акцентуацию или тенденцию к акцентуации)*

---

**Задание 2. Изучите описание типов акцентуаций личности по К. Леонгарду, особое внимание уделите своим типам акцентуаций или тенденций к акцентуации, если они выявлены.**

**1. Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, демонстративностью поведения, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, лживости и притворству, направленным на

приукрашивание своей персоны, авантюризму, артистизму, к позерству. Им движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям, эмоциональную лабильность (легкую смену настроений) при отсутствии действительно глубоких чувств, склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Отмечается беспредельный эгоцентризм, жажда восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в его присутствии вызывает у него особо неприятные ощущения, он этого не выносит. Стремление к компании обычно связано с потребностью ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка сильно далека от объективности. Может раздражать своей самоуверенностью и высокими притязаниями, сам систематически провоцирует конфликты, но при этом активно защищается. Обладая патологической способностью к вытеснению, он может полностью забыть то, о чем он не желает знать. Это расковывает его во лжи. Обычно лжет с невинным лицом, поскольку то, о чем он говорит, в данный момент, для него является правдой; по-видимому, внутренне он не осознает свою ложь, или же осознает очень неглубоко, без заметных угрызений совести. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

**2. Застревающий тип.** Его характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей. Основной чертой является склонность к аффектам (правдолюбие, обидчивость, ревность, подозрительность), инертность в проявлении аффектов, в мышлении, в моторике.

**3. Педантичный тип.** Характеризуется ригидностью, инертностью психических процессов, тяжестью на подъем, долгим переживанием травмирующих событий. В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка. На службе ведет себя как бюрократ, предъявляя окружающим много формальных требований. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы, брюзжанию, формализму. С охотой уступает лидерство другим людям.

**4. Возбудимый тип.** Недостаточная управляемость, ослабление контроля над влечениями и побуждениями сочетаются у людей такого типа с властью физиологических влечений. Ему характерна повышенная импульсивность, инстинктивность, грубость, занудство, угрюмость, гневливость, склонность к хамству и брани, к трениям и конфликтам, в которых сам и является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Отмечается низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций, тяжеловесность поступков. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим, желая извлечь из него массу развлечений. Повышенная импульсивность или возникающая реакция возбуждения гасятся с трудом и могут быть опасны для окружающих. Он может быть властным, выбирая для общения наиболее слабых.

**5. Гипертимический тип.** Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Они почти всегда

имеют очень хорошее настроение, хорошее самочувствие, высокий жизненный тонус, нередко цветущий вид, хороший аппетит, здоровый сон, склонность к чревоугодию и иным радостям жизни. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, легкомысленные, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие развлекать других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Склонны к аморальным поступкам, повышенной раздражительности, прожектерству. Испытывают недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

**6. Дистимический тип.** Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни. Часто угрюмы, заторможены, склонны фиксироваться на теневых сторонах жизни. Они добросовестны, ценят тех, кто с ними дружит и готовы им подчиниться, располагают обостренным чувством справедливости, а также замедленностью мышления.

**7. Тревожный тип.** Людям данного типа свойственны низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Они сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. Охотно подчиняются опеке старших, нотации взрослых могут вызвать у них угрызания совести, чувство вины, слезы, отчаяние. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут в большей мере раскрыть свои способности. Свойственные им с детства обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстаивать правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью. Вследствие своей незащитности нередко служат "козлами отпущения", мишенями для шуток.

**8. Циклотимный тип.** Характеризуется сменой гипертимных и дистимных состояний. Им свойственны частые периодические смены настроения, а также зависимость от внешних событий. Радостные события вызывают у них картины гипертимии: жажда деятельности, повышенная говорливость, скачка идей; печальные — подавленность, замедленность реакций и мышления, так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В подростковом возрасте можно обнаружить два варианта циклотимической акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды в детстве обычно производят впечатление гипертимных, но затем проявляется вялость, упадок сил, то, что раньше давалось легко, теперь требует непомерных усилий. Прежде шумные и бойкие, они становятся вялыми домоседами, наблюдается падение аппетита, бессонница, или, наоборот, сонливость. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая при этом в уныние, глубокую депрессию, не исключены суицидальные попытки. Учатся неровно, случившиеся упущения наверстывают с трудом, порождают в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов. "Плохие" дни отмечаются более насыщенными дурным настроением, чем вялостью. В период подъема выражены желания иметь друзей, быть в компании. Настроение влияет на самооценку.

