

КОГПОБУ
«Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

**СБОРНИК
МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

ОП.02. Психология

Специальность:

**44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углублённая подготовка)**

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Для студентов очной и заочной формы обучения

Омутнинск

Составитель: Тимофийчук О.М., преподаватель КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

Методические рекомендации по выполнению практических работ являются частью ОПОП КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права» по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Методические рекомендации по выполнению практических работ адресованы студентам очной и заочной формы обучения

Методические рекомендации приняты на заседании ПЦК преподавателей педагогики и физического воспитания

протокол № 1 от 25.09.2019 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____
Устинова А.Д.

Содержание

Содержание	3
Пояснительная записка	6
<i>Раздел 1. Общие основы психологии</i>	
<i>Тема 1.1 Особенности психологии как науки</i>	
Практическая работа № 1	9
Тест «Профессиональная направленность»	7
Тест «Отрасли психологии»	11
Диктант по теме «Особенности психологии как науки» Продолжи	13
<i>Раздел 2. Психология личности</i>	
<i>Тема 2.1 Основы психологии личности</i>	
Практическая работа № 2	14
Тест по теме «Основы психологии личности»	14
Тест «Самооценка личности»	15
Тест на выявление уровня самооценки	16
Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв ...	18
<i>Тема 2.2 Механизмы развития мотивации физкультурно- спортивной деятельности</i>	
Практическая работа № 3	21
Анкета «Мотивы учения»	21
Анкета изучения мотивации учебной деятельности Е.А. Калинина	22
<i>Тема 2.3 Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности</i>	
Практическая работа № 4	25
Методика «Оценка уровня притязаний»	25
<i>Тема 2.4 Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности</i>	
Практическая работа № 5	28
Тест на определение восприятия	28
Тест на определение типа восприятия	31
Тест по теме «Общая характеристика ощущений и восприятия» ...	34
<i>Тема 2.4.3 Внимание, его свойства и виды</i>	
Тест. Определение концентрации вашего внимания и возможности развития этой способности	35

Тест на наблюдательность и внимательность	37
Методики исследования свойств внимания	39
<i>Тема 2.4.4 Виды и процессы памяти</i>	
Тест на определение ведущего типа вашей памяти	47
Тест на определение памяти	48
Тест по теме «Память»	50
<i>Тема 2.4.5 Виды, формы и процессы мышления</i>	
Тест по теме «Мышление»	52
<i>Тема 2.4.6 Понятие о воображении</i>	
Тест “Определение уровня воображения”	54
Упражнения (тесты) на развитие воображения.....	54
Тест на способность к воображению	57
Тест по теме «Воображение»	59
<i>Тема 2.4.7 Понятие о темпераменте, характеристика его типов</i>	
Тест на определение темперамента.....	62
Опросник Айзенка.....	66
<i>Тема 2.4.8 Общее представление о характере</i>	
Методика определения типа характера по К. Юнгу.....	69
<i>Тема 2.4.9 Общая характеристика способностей человека</i>	
Тест КОТ	72
<i>Тема 2.4.10 Эмоциональная сфера личности</i>	
Тест: “Ваши эмоции ”	81
Упражнения	83
<i>Тема 2.4.11 Волевая сфера личности</i>	
Тест «Воля»	87
Тест на силу воли	89
<i>Тема 2.5 Психологические основы обучения двигательным действиям</i>	
Практическая работа № 6	93
Анализ ситуаций «Младший школьный возраст»	93
Анализ ситуаций «Подростковый возраст»	95
<i>Тема 3.2 Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте. Групповая динамика</i>	
Практическая работа № 7	96

Тема 3.3 Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения

Практическая работа № 896

Раздел 4. Психология творчества

Тема 4.1 Основы психологии творчества

Практическая работа № 996

Тест «Определение творческих способностей»97

Психологический тест на определение нестандартного мышления..98

Тест на определение творческих способностей101

Список источников101

Пояснительная записка

Психологические знания занимают центральное место в структуре профессиональной подготовки студентов педагогических колледжей. Обучение и воспитание подрастающего поколения невозможно без знания закономерностей психического развития, возрастной динамики психических процессов, без учета индивидуальных особенностей детей в построении учебно-воспитательного процесса. Будущий учитель должен уметь самостоятельно анализировать и объяснять те явления, с которыми ежедневно встречается учитель в школе.

Настоящие методические рекомендации составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура и предназначены для организации эффективной практической работы студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Учебная дисциплина ОП.02 Психология является составной частью общепрофессиональной подготовки будущего педагога и направлена на изучение общих основ психологии, психологии личности, возрастной и педагогической психологии, психологии творчества.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- применять знания по психологии при решении педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- применять знания по психологии при изучении профессиональных модулей;

знать:

- особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой;
- основы психологии личности;

- закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности;
- возрастную периодизацию;
- возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте;
- групповую динамику;
- понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения;
- основы психологии творчества;
- психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- психологические основы обучения двигательным действиям

Практическая работа по психологии проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности студентов;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирования общих и профессиональных компетенций;
- формирования психологической компетентности будущего педагога.

Практическая работа должна содействовать развитию творческого отношения к учебной деятельности, формированию навыков самостоятельного труда, умению решать профессиональные задачи, формированию потребности к непрерывному самообразованию, приобретению опыта планирования и организации рабочего времени, выработке умений

и навыков самостоятельной работы с учебной литературой, обеспечению систематической работы студентов в течение учебного года.

Практическая работа выполняется по темам «Особенности психологии как науки», «Основы психологии личности», «Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности», «Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности», «Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности», «Психологические основы обучения двигательным действиям», «Возрастная периодизация», «Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте», «Понятие, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения», «Основы психологии творчества».

Всего на практические работы по психологии отведено – 100 часов.

Содержание методических рекомендаций соответствует программе учебной дисциплины ОП.02 Психология

Критериями оценки результатов практической работы студентов является:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- соответствие содержания конспекта заявленной теме;
- глубина проработки материала;
- сформированность общеучебных умений и навыков;
- правильность и полнота использования источников и др.

Организация и руководство практической работой студентов осуществляется преподавателем.

Содержание практических работ

Раздел 1. Общие основы психологии

Тема 1.1 Особенности психологии как науки

Практическая работа № 1

Определение специфики использования методов психологии для исследования индивидуальных особенностей детей дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста. Методы психолого-педагогического изучения учителем физкультуры личности школьника.

1.Тест «Профессиональная направленность»

Цель: изучение профессиональных склонностей

Инструкция: из пары видов деятельности выбери один вид «а» или «б». Если не нравится ни то, ни другое, выбирайте по принципу «меньшего зла». Отмечай ответ в нижеприведённой таблице – «ключе»

Мне нравится	
1а. Интересоваться состоянием и развитием растительного мира	1б. Обслуживать машины, приборы, технику (следить, регулировать)
2а. Оказывать помощь людям в области информации (реклама)	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительной техники
3а. Декламировать, играть на сцене	3б. Изучать особенности поведения животных
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металлы и т.п.)	4б. Работать в сфере риэлтерских услуг
5а. Редактировать тексты, программы	5б. Обсуждать художественные книги, к/ф, театральные постановки и т.п.
6а. Интересоваться строением живых клеток, микроорганизмов	6б. Изучать, делать выводы о причинах поступков людей внутреннего мира человека
7а. Работать над дизайном помещений, устанавливать декорации	7б. Управлять какими-либо машинами и механизмами

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, конкурсов)
9а. Ремонтировать технику, в том числе ПК	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, схемах
10а. Делать заборы воды, почвы, следить за экологией	10б. Выполнять вычисления, расчёты
11а. Выращивать растения, следить за этапами созревания	11б. Конструировать, проектировать, улучшая качество работы оборудования, компьютерной и оргтехники
12а. Разбирать конфликты, убеждать, разъяснять суть проблемы	12б. Разбираться в чертежах, схемах, компьютерных программах (проверять, разрабатывать)
13а. Заниматься наладкой приборов, аппаратуры	13б. Наблюдать, изучать жизнь (живых микроорганизмов) и повадки животных
14а. Заниматься оформительской деятельностью, украшать интерьеры помещений	14б. Оказывать людям консультативную помощь по различным вопросам
15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях	15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые
16а. Интересоваться явлениями природы и причинами возникновения	16б. Изучать мимику, жесты людей, разбираться в причинах поведенческих реакций
17а. Заниматься лепкой, рисованием, реставрацией	17б. Конструировать, улучшать работу техники
18а. Организовывать культпоходы, экскурсии, турпоходы	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертных программах

19а. Изготавливать по чертежам, схемам что-либо	19б. Заниматься черчением, копировать карты, схемы, работать с числовым материалом
20а. Интересовать ветеринарией	20б. Работать на ПК

Обработка данных: Подсчитайте свои ответы по каждому столбику. Наибольшее количество ответов по тому или иному столбцу свидетельствует о твоей профессиональной направленности

I	II	III	IV	V
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

Человек –

Человек –

Человек –

Человек –

Человек –

- природа

- техника

- человек

- знак

- худ. образ

Задание: Составить перечень профессий в соответствии со своей профессиональной наклонностью и перечень качеств, необходимых данным профессиям.

2. Тест «Отрасли психологии»

Соотнесите отрасли психологии и их характеристику

Отрасль психологии	Характеристика отрасли психологии
1. Общая психология	А. изучает взаимосвязь психических явлений с работой организма, с деятельностью нервной системы
2. Психология личности	В. занимается психологическими особенностями, поведением и деятельностью людей, которые связаны с их принадлежностью к

	определенным социальным группам
3. Дифференциальная психология	С. изучает психологические закономерности, связанные с возникновением и течением болезни, исследует влияние заболеваний на психику человека, психических факторов на физическое, соматическое состояние человека
4. Психофизиология	Д. исследует развитие психики человека и ее особенностей на протяжении онтогенеза
5. Медицинская психология	Е. изучает патологию психического развития, связанную с врожденными дефектами мозга
6. Нейропсихология	Ф. изучает влияние процесса обучения и воспитания на формирование качеств личности, познавательные возможности человека, развитие его способностей и интересов
7. Социальная психология	Г. изучает и описывает наиболее общие психологические закономерности, основные понятия психологии, обосновывает и определяет ее методический аппарат
8. Психология семьи	Н. изучает психологические проблемы, связанные с отклонениями от нормального развития
9. Психодиагностика	И. выявляет особенности создания семьи, выбора супруга
10. Возрастная психология	Ж. направление исследований психологических проблем религиозного сознания, представлений и чувств верующих людей, а также религиозных традиций, обрядов, культов
11. Специальная психология	К. исследует влияние изменений структуры и функционирования мозга, его повреждений, возрастного недоразвития на психическую деятельность и поведение человека
12. Олигофренопсихология	Л. рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства эффективного процесса тренировок, а также психологические

	проблемы, связанные с соревнованиями
13. Сурдопсихология	М. знания о психологических особенностях трудовой деятельности человека, психологических основах научной организации труда
14. Тифлопсихология	Н. занимается изучением социально обусловленных качеств человека, общих закономерностей характера, мотивации, самосознания
15. Педагогическая психология	О. исследует психические явления, не поддающиеся объяснениям посредством имеющихся научных знаний
16. Психология спорта	Р. изучает психологию развития ребенка при серьезных дефектах слуха
17. Психология религии	Q. изучает индивидуально-психологические различия между людьми
18. Парапсихология	Р. изучает психологические основы политических процессов, происходящих в обществе
19. Психология труда	S. отрасль психологии, разрабатывающая методы и средства выявления и измерения психологических особенностей человека, изучающая возможности применения этих средств на практике
20. Политическая психология	Т. изучает психологию развития слабовидящих и незрячих детей

3. Диктант по теме «Особенности психологии как науки»

Продолжи...

1. Психология – наука,
2. Психика - способность
3. Предмет научной психологии составляет - изучение
4. Психология изучает психические явления:
5. В психических процессах выделяются:
6. Психические состояния –
7. К психическим состояниям относятся:
8. Психические свойства -

9. К психическим свойствам относятся:

Раздел 2. Психология личности

Тема 2.1 Основы психологии личности

Практическая работа № 2

Определение особенностей самооценки, уровня развития самосознания, ценностных ориентаций, черт характера, направленности

1. Тест по теме «Основы психологии личности»

1. Личность – это человек как

- а) индивид
- б) субъект деятельности
- в) индивидуальность
- г) а, б, в

2. Суть процесса социализации человека заключается в

- а) овладении многочисленными отношениями между людьми
- б) развитии его врожденных свойств
- в) усвоении жаргона определенного слоя общества
- г) овладении знаниями, нужными для профессиональной деятельности

3. Какую из указанных точек зрения следует признать правильной

- а) личность формируется обществом; биологические же особенности человека не оказывают влияния на этот процесс
- б) личность определяется биологическими, наследственными факторами и никое общество не может изменить то, что заложено в человеке природой
- в) личность есть феномен общественного развития человека; сложный процесс ее развития обусловлен единством биологического и социального. В этом процессе биологические факторы выступают как природные предпосылки, а социальные – как движущая сила психического развития человека в формировании его личности

4. Отдельный взятый человек - это

- а) индивид
- б) ребенок
- в) человек

г) личность

5. Процесс осознания себя, своих потребностей, мотивов, своих качеств называется

а) самоуважение

б) самооценка

в) самопознание

г) самосознание

2. Тест «Самооценка личности»

Вам необходимо дать оценку самому себя, согласно 7-балльной шкале по ряду характеристик (красота, сила и пр.). Итак, перед вами список из 10 качеств. Вам следует самостоятельно, в зависимости от вашего мнения о самой себе, выбрать соответствующий балл (напомним, что оценивать нужно в диапазон от 1 до 7).

Приведем пример выполнения оценивания одной из характеристик теста.

Рост. Диапазон оценивания от 1 балла (низкий рост) и до 7 (высокий).

Представьте, что на этой шкале по росту разместилось все человечество, от самых низких до высоких людей. Вам необходимо, в зависимости от того, какой вы себя видите, поместить себя или ближе к низким людям, или к более высоким, поставив соответствующий балл. Итак, рассмотрим основную часть теста на самооценку.

1. Первым качеством является рост. Шкала оценивания от 1 до 7 (от низкого до высокого).

2. Сила. К минимальному количеству баллов относятся слабые качества, к максимальному – сильные.

3. Здоровье. От 1 до 7 – от больного до здорового.

4. Красота. От минимального количества баллов до максимального. От некрасивой до прекрасной.

5. Доброта. От злых качеств к добрым.

6. Учеба. От неуспевающей личности к отличнице.

7. Счастье. От несчастливой к счастливой.

8. Любовь, которую вы получаете от окружающего мира, людей. От нелюбимой людьми, миром и до любимой всеми.

9. Смелость. Несмелый – смелый человек.

10. Благополучие. Неблагополучная личность и до благополучной.

Для получения результата, вам следует вычислить общую сумму всех, отмеченных вами, баллов. Тест на определение самооценки, в зависимости от полученной суммы, может быть:

если вы получили сумму, равной около 40 баллов, то вы обладаете адекватной самооценкой. Она проявляется в поведении в общительности, активности, общительности. К своим ошибкам вы относитесь адекватно.

46 - 59 баллов – тенденция к завышенному самооцениванию. Ее проявление заложено в уверенности в собственных силах. Вы чаще всего не считаете нужным исправить свои ошибки.

60 – 70 – завышенная. Она проявляется в высокомерии, переоценке своих возможностей, в бестактности. Свои ошибки вы считаете вызванными, в первую очередь, окружающими факторами, но уж точно не собственными решениями.

20 – 10 баллов – заниженная. Проявляется в пассивности, в недооценивании собственных возможностей, пассивности. Вы считаете должным появление ошибок в вашей жизни.

3. Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

а) очень часто — 1 балл;

б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче — 1 балл

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

4. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.

24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Примечание: по результатам двух тестов сделай вывод о своей самооценке, и данные занеси в психологический портрет

Тема 2.2 Механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности

Практическая работа № 3

Планирование и проведение диагностики и оценки спортивных достижений школьников с учетом особенностей их мотивации.

Проведение анализа результатов спортивных достижений обучающихся в соотношении с уровнем развития, мотивацией и уровнем притязаний школьников

1. Анкета «Мотивы учения»

Цель: выявление преобладающей мотивации учения

Инструкция: «Внимательно прочитай анкету и выбери те пункты, которые соответствуют твоим желаниям. Ранжируй их по значимости для себя: на 1 место, 2 место, 3 место».

Анкета

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

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

I. Виды мотивов:

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

2. Анкета изучения мотивации учебной деятельности Е.А. Калинина

Цель: изучить с помощью анкетной методики мотивацию учебной деятельности. Анкета, состоящая из 50 вопросов, направлена на выявление доминирующих мотивов учебной деятельности и дает возможность получить количественную характеристику 5 побуждений:

1. потребности в достижении цели;
2. потребности в соревновательном характере учебной деятельности;
3. потребности в самосовершенствовании;
4. потребности в общении и коллективной деятельности;
- 5) потребности в приобретении новых знаний вне процесса учебной деятельности.

Материал: бланк анкеты.

Инструкция испытуемому: «Каждый вопрос предлагаемой тебе анкеты отражает определенное состояние, которое сопровождает деятельность человека вообще, в том числе и учебную деятельность. Предлагается 4 варианта ответа, из которых выбери один и поставь его рядом с номером соответствующего вопроса: а) очень часто; б) часто; в) иногда; г) очень редко».

Анкета

1. Желание достичь поставленной цели.
2. Чувство уверенности в достижении цели.
3. Чувство соперничества в процессе выполнения учебных поручений.
4. Жажда острых ощущений.
5. Стремление выработать у себя сильный характер.
6. Желание познать сущность самого процесса учебной деятельности.

7. Желание общаться, делиться мыслями, переживаниями, найти им отклик.
8. Чувство принадлежности к коллективу, классу.
9. Удовольствие, когда полученное поощрение соответствует личным достижениям.
10. Чувство самоуважения при получении заслуженных поощрений и отличных оценок.
11. Стремление довести до конца начатую работу.
12. Приятное сознание, что дело делается, что время не проходит зря.
13. Чувство азарта в процессе решения мыслительных задач.
14. Чувство эмоционально-волевого напряжения, мобилизации своих физических и духовных сил.
15. Стремление понять условия роста в процессе обучения.
16. Желание научиться максимально использовать свои возможности для достижения успеха.
17. Желание заслужить одобрение близких и уважаемых людей.
18. Чувство уважения к кому-либо из числа членов своей учебной группы (класса).
19. Стремление коллекционировать книги, журналы по соответствующей тематике.
20. Стремление собирать значки, открытки, монеты и т.д.
21. Увлеченность процессом учебных занятий.
22. Надежда на достижение хороших результатов.
23. Чувство удовлетворения от преодоления трудностей.
24. Стремление быть всегда первым, завоевать уважение в учебной группе (классе).
25. Стремление преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, привести их в систему.
26. Желание разрешить свои учебные, научные проблемы.
27. Чувство беспокойства за успехи всей учебной группы (всего класса).
28. Забота о ком-либо из членов своей учебной группы (класса).
29. Приятное чувство при осознании того, что приобрел новые знания.

30. Радость по случаю приобретения новых книг, журналов или других каких-либо покупок.
31. Надежда на достижение высоких результатов в процессе учебной деятельности.
32. Приятная усталость после учебных занятий.
33. Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
34. Чувство превосходства над другими.
35. Радость в приобретении новых знаний, умений и навыков.
36. Стремление к гармоничности в самовоспитании личности.
37. Чувство признательности, благодарности.
38. Чувство симпатии, расположения к кому-либо.
39. Стремление сохранить на память фотографии, афиши, программы школьных вечеров, концертов.
40. Приятное воспоминание о своих успехах в конкурсах, олимпиадах, на экзаменах.
41. Радость достижения успеха.
42. Желание заслужить похвалу.
43. Чувство гордости.
44. Чувство удовлетворенности тем, что как бы растешь в собственных глазах, повышаешь ценность своей личности.
45. Чувство удовлетворения тем, что повышаешь уровень развития своих интеллектуальных способностей.
46. Приятное удовлетворение, что умеешь выдержать трудный экзамен.
47. Сопереживание удачи и радости другого.
48. Желание приносить другому радость.
49. Приподнятое настроение, когда приобретенная книга соответствует твоим интересам.
50. Повышенный интерес к конкурсам, олимпиадам, на которых разыгрываются ценные призы.

Ключ

Ответы на пункты 1, 2, 11, 12, 21, 22, 31, 32, 41, 42 – соответствуют мотивации достижения цели.

Ответы на пункты 3, 4, 13, 14, 23, 24, 33, 34, 43, 44 – соответствуют мотивации соревновательного характера в процессе учебной деятельности.

Ответы на пункты 5, 6, 15, 16, 25, 26, 35, 36, 45, 46 – соответствуют мотивации самосовершенствования.

Ответы на пункты 7, 8, 17, 18, 27, 28, 37, 38, 47, 48 - соответствуют мотивации общения и коллективной деятельности.

Ответы на пункты 9, 10, 19, 20, 29, 30, 39, 40, 49, 50 – соответствуют мотивации приобретения новых знаний вне процесса обучения.

Тема 2.3 Психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Практическая работа № 4

Планирование развития личности и индивидуальности школьника в процессе физкультурно-спортивной деятельности

1.Методика «Оценка уровня притязаний»

Методика предназначена изучения уровня притязаний учащихся. Основополагающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет. Исследование проводит педагог-психолог 1 раз в год. Результаты исследования предназначены для заместителей руководителей по учебно-воспитательной работе, преподавателей, воспитателей, кураторов учебных групп, классных руководителей, мастеров производственного обучения, социального педагога. Методика проводится в стандартных условиях учебных заведений (возможна групповая и индивидуальная формы тестирования). Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

К характеристикам личности, связанным с достижением цели, относится уровень притязаний. Уровень притязаний определяется уровнем трудности выбираемой цели.

Уровень притязаний определяется различными модификациями методики Ф. Хоппе, суть которой состоит в следующем. Испытуемому предлагается ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемыми в порядке возрастания их номеров. Степень

трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Хоппе испытуемым предлагается 12 заданий (с грифом «а», так как каждый уровень трудности может иметь несколько вариантов).

Дается следующая инструкция: «Перед вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточках означают степень сложности задания. Задания располагаются по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое вам не известно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если вы не уложитесь в определенное время, я буду считать, что задание вами не выполнено, и ставлю минус. Если уложитесь в отведенное время — ставлю плюс. Задание вы должны выбирать сами».

Экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать отведенное на выполнение задания время и, таким образом, произвольно оценивать выполнение как правильное или неправильное. Только после оценки экспериментатора испытуемый должен выбрать другое задание. Число выборов целесообразно ограничить до 5.

Карточка 1. I степень трудности. Написать три слова на букву «Н».

Карточка 2. II степень трудности. Написать название четырех фруктов на букву «А».

Карточка 3. III степень трудности. Написать шесть имен на букву «П».

Карточка 4. IV степень трудности. Написать название шести государств на букву «И».

Карточка 5. V степень трудности. Написать пять названий станций метро на букву «П».

Карточка 6. VI степень трудности. Написать двадцать слов на букву «С».

Карточка 7. VII степень трудности. Написать, какие материи начинаются с буквы «А».

Карточка 8. VIII степень трудности. Написать название пяти государств на букву «М».

Карточка 9. IX степень трудности. Написать название пяти фильмов на букву «М».

Карточка 10. X степень трудности. Написать фамилии пяти известных отечественных киноактеров на букву «Л».

Карточка И. XI степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников, композиторов, писателей на букву «Р».

Карточка 12. XII степень трудности. Написать фамилии пяти известных русских художников на букву «К».

Вопросы каждого уровня трудности оцениваются соответствующим количеством баллов. Вопросы I степени оцениваются одним очком, II — двумя и т. д.

В качестве оценки уровня притязаний используется суммарное количество выбранных очков (14). Например, если в тесте испытуемому предоставлялось 5 выборов и он в первый раз выбрал 4-ю, во второй — 5-ю, в третий — 4-ю, в четвертый — 7-ю и в пятый раз — 6-ю карточку, то уровень притязаний будет равен $4 + 5 + 4 + 7 + 6 = 24$ очкам.

После успеха или неудачи (которые могут быть произвольно интерпретированы экспериментатором) происходит сдвиг или в сторону повышения уровня притязаний, или в сторону его уменьшения. После успеха, как правило, происходит сдвиг в положительном направлении, т. е. повышение притязаний.

Средняя величина единичных сдвигов после успеха, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига после успеха. После неудачи испытуемые могут как понижать уровень притязаний, т.е. выбирать более легкое задание (положительное направление), так и повышать притязания (отрицательный сдвиг). Средняя величина единичных сдвигов после неудачи, показанных во всех тестах, принимается за меру после неудачи.

В экспериментах Хоппе было выявлено, что в целом преобладает тенденция скорее довольствоваться малым успехом, чем прекратить действие после неудачи, тем самым сохранив уровень притязаний и как можно более высокое мнение о своих возможностях.

Тема 2.4 Закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности

Практическая работа № 5

Определение типа восприятия, эмоционально-волевой сферы, особенностей памяти и внимания школьников на основании данных наблюдения

Определение типа темперамента с помощью предложенных методик, анализ полученных результатов и составление характеристики Составление рекомендаций для работы с детьми разного типа темперамента.

1.Тест на определение восприятия

Существует три типа восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Отдельно выделяют еще один — дискретный. Для того чтобы определить свой тип восприятия существует специальный тест С.Ефремцева, который называется диагностика доминирующей перцептивной модальности. С помощью этой методики можно лучше понять себя и других.

Для чего она нужна? У каждого из нас свое восприятие окружающего мира, который мы воспринимаем через органы чувств. И воспринимает мы всеми тремя, но среди них есть тот, который быстрее остальных реагирует на изменения в окружающей среде. Именно этот ведущий тип восприятия помогает нам в получении и усвоении информации или в принятии и проявлении чувств.

Те, кто больше видит и замечает глазами, называются **визуалы** (зрительное восприятие)

Кому надо пощупать и потрогать – **кинестетики** (тактильное восприятие)

Кто хорошо воспринимает через слух – **аудиалы** (слуховое восприятие)

А те, кто лучше понимает, подумав – **дискреты** (дигитальное восприятие)

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак «+», если Вы согласны с данным утверждением, и знак «-», если не согласны.

Тестовый материал.

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.
13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.

30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.
35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Ключ к тесту аудиал, визуал, кинестетик.

- **Визуальный канал восприятия:** 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- **Аудиальный канал восприятия:** 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.
- **Кинестетический канал восприятия:** 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни перцептивной модальности (ведущего типа восприятия) :

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интерпретация результатов:

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов «да»

(«+»). Это Ваш тип ведущей модальности. Это ваш главный тип восприятия.

Визуал. Часто употребляются слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: “не видел этого”, “это, конечно, проясняет все дело”, “заметил прекрасную особенность”. Рисунки, образные описания, фотографии значат для данного типа больше, чем слова. Принадлежащие к этому типу люди моментально схватывают то, что можно увидеть: цвета, формы, линии, гармонию и беспорядок.

Кинестетик. Тут чаще в ходу другие слова и определения, например: “не могу этого понять”, “атмосфера в квартире невыносимая”, “ее слова глубоко меня тронули”, “подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь”. Чувства и впечатления людей этого типа касаются, главным образом, того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Аудиал. “Не понимаю что мне говоришь”, “это известие для меня...”, “не выношу таких громких мелодий” – вот характерные высказывания для людей этого типа; огромное значение для них имеет все, что акустично: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Существует еще один канал восприятия – цифровой, который связан со словами и числами. **Дигитал** (или **дискрет**) – встречается не часто, человеку с таким восприятием сложно выражать свои эмоции или говорить о чувствах, потому что у него активно работает логика, и ему необходимо всему найти объяснение. Но, не смотря на это, в душе такие люди очень чувствительны и ранимы.

Среди дискретов особенно много программистов, шахматистов, ученых и исследователей. От них часто можно услышать: «это не логично», «анализирую», «выясняю». Так как такие люди воспринимают окружающий мир через логику, то и в общении с ними необходимы логические доводы, желательно научно обоснованные.

2. Тест на определение типа восприятия

Выберите из данных словосочетаний одно, которое, по вашему мнению, является наиболее подходящим, точным для Вас к данному понятию. Если несколько словосочетаний кажутся Вам одинаково подходящими или наоборот, ни одно не подходит абсолютно точно, то выберите одно словосочетание, которое, по вашему мнению, может быть наиболее близким.

"Скорость"

- а) быстрая смена пейзажа, мелькание деревьев, домов. (+)
- б) шум ветра, шуршание шин, визг тормозов. (*)
- в) учащенное сердцебиение; ощущение ветра, бьющего в лицо. (@)

"Плохая погода"

- а) завывание ветра, стук капель. (*)
- б) зябко, ощущение сырости, влажный воздух. (@)
- в) тусклое небо, серые тучи. (+)

"Мёд"

- а) сладкий запах, липкие губы, тягучий. (@)
- б) золотистая, прозрачная жидкость. (+)
- в) хлопок открывающейся банки, звон ложек, жужжание пчёл. (*)

"Море"

- а) сине-зелёная вода, большие волны с белыми гребешками. (+)
- б) тёплая, солёная вода, горячий песок. (@)
- в) шум прибоя, шелест волн, крики чаек. (*)

"Усталость"

- а) тело ломит, голова тяжелая, вялость. (@)
- б) мир вокруг кажется серым, бесцветным, пелена перед глазами. (+)
- в) громкие звуки раздражают, хочется тишины. (*)

"Яблоки"

- а) звонкий хруст укуса. (*)
- б) круглый плод, красного, желтого или зелёного цвета на высоком дереве. (+)
- в) кисло-сладкий, сочный вкус, запах варенья. (@)

"Снег"

- а) сверкающее, искрящееся на солнце белое покрывало. (+)
- б) холодный, мягкий, пушистый. (@)

в) скрипит под ногами, потрескивание наста. (*)

"Вечер"

а) размытые краски, яркие огни фонарей, длинные тени. (+)

б) приглушенный звук, голоса близких, шкварчащий на сковородке ужин. (*)

в) ощущение приятной усталости, мягкое удобное кресло, чашка горячего чая. (@)

"У костра"

а) тепло, дым щиплет глаза, согревает. (@)

б) языки красного пламени, вспыхивающие угли, сизый дым. (+)

в) потрескивание углей, шипение дров, бульканье воды в котелке. (*)

"Дерево"

а) шелест листьев, треск сучьев, скрип веток. (*)

б) высокий прямой коричневый ствол, зелёная крона, лучи солнца проглядывают сквозь листву. (+)

в) шершавая кора, мягкая листва, запах свежести. (@)

"Библиотека"

а) шорох страниц, приглушенная речь, скрип стульев. (*)

б) книги с гладкими обложками, увесистые тома, запах старых книг. (@)

в) гляцевые и матовые, красочные и разноцветные обложки книг; высокие стеллажи. (+)

"Город"

а) привлекающие витрины магазинов, разнообразие и смешение различных запахов. (@)

б) высокие здания, серые мостовые, яркие рекламные щиты, разноцветные машины. (+)

в) шум машин, гул голосов, вой сирен, хлопанье дверей. (*)

"Утро"

а) светло-голубое небо, прозрачный воздух, показавшееся из-за горизонта розовое солнце. (+)

б) пение птиц, тишина, тихое шуршание листьев. (*)

в) прохладный воздух, влажная трава, тёплые лучи солнца, дышится полной грудью. (@)

"Ремонт"

- а) запах пыли, краски, лака; влажные свежеепоклеенные обои. (@)
 б) чистые обои, белый потолок, беспорядок. (+)
 в) стук молотка, визг дрели, эхо в пустых комнатах. (*)

"Церковь"

- а) огоньки свечей, золото алтаря, тусклые краски старинных икон, полумрак. (+)
 б) монотонный голос богослужителя, хоровое пение, потрескивание свечей. (*)
 в) сладкий запах ладана, запах горящего воска, ощущение умиротворения. (@)

Интерпретация:

Подсчитайте количество (+), (*) и (@).

(+) – визуал, восприятие окружающего мира преимущественно при помощи зрения

(*) – аудиал, восприятие преимущественно с помощью органов слуха

(@) – кинестетик, восприятие в основном через ощущения

3. Тест по теме «Общая характеристика ощущений и восприятия»

1. Соотнесите виды ощущений и их характеристики

1. Зрительные ощущения	1. способность чувствовать запахи
2. Слуховые ощущения	2. тактильные и температурные ощущения
3. Вибрационные ощущения	3. ощущения света и цвета
4. Обонятельные ощущения	4. сигнализируют человеку о неблагополучии, возникшем в его организме
5. Вкусовые ощущения	5. ощущения движения и положения частей тела
6. Кожные ощущения	6. возникают при ощупывании предметов
7. Двигательные (или кинестетические) ощущения	7. возникают при помощи органа слуха

8. Органические ощущения	8. возникают при помощи органов вкуса
9. Осязательные ощущения	9. отражают колебания упругой среды
10. Ощущения равновесия	10. отражают положение, занимаемое нашим телом в пространстве
11. Болевые ощущения	11. рассказывают нам о работе нашего организма

2. Отражение отдельных свойств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств...

- А. Восприятие В. Адаптация
 е С. Ощущения

3. Отражение предметов и явлений, целостных ситуаций объективного мира в совокупности их свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств...

- А. Восприятие В. Наблюдение С. Ощущения
 е ие

4. Соотнесите свойства восприятия и их характеристики

1. Активность	1. Восприятие всегда связано с каким-то предметом или явлением
2. Предметность	2. Человек может из воспринимаемых им вещей и событий делать совершенно «непрямые» выводы
3. Целостность	3. Мы воспринимаем мир в виде вещей и событий, а не хаотическое скопление цветовых пятен, отдельных звуков и прикосновений
4. Постоянство	4. Работу восприятия нельзя остановить по собственному желанию
5. Осмысленность	5. Предметы воспринимаются как относительно постоянные по форме, цвету, величине и положению

Тема 2.4.3 Внимание, его свойства и виды

1. Тест. Определение концентрации вашего внимания и возможности развития этой способности. Вам предлагается

бланк таблицы с 25 строками цифр (табл. 5). За 7 мин. необходимо в каждой строке таблицы отыскать и подчеркнуть чертой снизу все пары рядом расположенных цифр, сумма которых равна 10. Например:

А. 2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 12 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 3 7

Затем производится подсчет пропусков или неверно отмеченных пар цифр. За каждую ошибку присваивается один балл. Ваш результат по сериям занесите в таблицу

Задание выполняется в три серии, с тремя бланками. Для этого на трех листочках бумаги перепишите все цифры и буквы из таблицы (будьте внимательны при выполнении работы). Между сериями перерыв в 3—5 мин. После окончания каждой серии нужно записать число штрафных баллов. Просматривая таблицу, следует концентрировать внимание на расположении цифр в строке, чтобы не пропустить искомую пару цифр. Работайте как можно скорее. Не возвращайтесь назад для перепроверки, это отразится на ваших результатах. Через 7 мин. после начала работы прекращайте и начинайте подсчет пропусков.

Внимание! При незавершенной работе результаты не учитываются.

Ключ для подсчета и анализа результатов.

Всего в бланке 149 пар цифр, сумма которых равна 10. За каждую ошибку-пропуск или неверно отмеченную пару цифр - присваивается один штрафной балл.

Анализ результатов теста «Концентрация внимания»

Характеристика внимания

% ошибок

Число штрафных баллов

Высокая концентрация 10% от 0 до 26

Хорошая концентрация 20% от 27 до 37

Удовлетворительные данные 30% от 38 до 48

Плохая концентрация 40% от 49 до 149

Анализ ваших успехов проведите по результатам теста по табл. 7. Это задание можно выполнять и для проверки успешности развития своей способности к концентрации внимания. Первые полгода рекомендуется выполнять его раз в месяц, затем повторить

проверку через полгода, а результаты следует хранить для сравнительного анализа.

А.	2	9	1	4	8	7	5	6	3	9	4	6	7	8	8	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	7	
Б.	9	8	7	6	5	4	3	2	1	9	8	7	6	5	4	3	1	4	2	1	5	2	1	6	2	1	7	2	8	1	9	2	
В.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	1	5	2	1	6	3	1	7	4	6	1	3	5	1	2	4	
Г.	3	3	4	6	7	3	8	2	9	1	4	5	6	7	3	4	9	1	2	9	1	2	3	1	9	8	7	6	5	1	9	0	
Д.	5	3	9	8	2	7	7	4	6	7	5	3	7	0	9	8	8	0	2	8	3	8	2	0	8	2	4	6	5	9	3	4	
Е.	2	0	5	6	3	7	7	0	8	9	5	7	4	9	7	4	5	5	0	5	5	3	3	5	5	4	4	6	5	5	0	5	
Ж.	6	4	3	2	8	9	7	6	3	7	8	2	0	9	3	8	2	4	5	7	8	6	4	0	1	8	2	5	8	6	4	0	
З.	7	6	5	5	4	7	4	4	4	6	6	6	8	8	8	3	1	3	4	5	1	7	8	9	1	3	1	4	1	5	6	1	
И.	3	2	1	3	2	1	1	2	3	1	2	3	5	4	3	7	8	2	3	9	2	3	7	2	3	6	3	2	4	3	7	6	
К.	9	8	7	9	8	7	8	7	6	8	2	6	7	6	5	7	0	1	9	8	6	8	4	7	4	3	2	8	9	6	1	0	
Л.	1	9	8	7	3	8	2	6	4	5	5	9	1	0	8	8	4	2	3	4	5	5	6	8	3	4	5	6	7	9	4	6	7
М.	2	4	6	8	2	4	6	8	3	6	9	1	1	8	1	9	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	7	3	8		
Н.	8	3	6	5	9	1	7	2	3	7	5	9	4	3	7	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	9	9	
О.	9	1	8	2	7	3	6	4	5	5	8	1	8	3	7	2	9	1	0	8	2	0	7	4	5	6	7	8	9	2	3	4	
П.	2	7	3	4	8	5	5	6	4	7	2	3	7	8	0	2	6	7	7	5	6	7	5	6	7	5	6	4	5	7	6	6	
Р.	6	3	8	6	0	9	1	8	7	6	4	3	8	2	9	2	8	7	6	5	4	6	5	4	3	5	4	3	2	3	2	1	
С.	9	7	5	4	3	3	5	4	6	8	2	2	5	4	6	6	8	5	7	4	6	3	5	2	9	6	6	4	5	3	4	2	
Т.	4	0	4	3	9	3	4	7	3	6	8	2	4	7	4	6	3	6	4	7	5	8	6	9	7	2	8	3	7	2	8	3	
У.	9	0	1	6	1	9	8	4	6	3	2	8	7	6	4	2	8	4	8	7	6	5	9	0	7	1	1	5	1	6	8	2	
Ф.	8	3	6	5	4	2	8	9	6	6	1	0	3	6	8	2	6	7	5	4	6	9	8	4	5	7	3	4	2	8	9	1	
Х.	4	8	6	5	4	8	7	6	9	8	3	4	7	3	8	9	6	4	7	4	6	7	6	4	7	6	4	7	3	4	6	8	
Ц.	8	9	5	7	3	8	6	9	0	1	0	2	8	5	3	7	8	2	3	2	8	1	8	1	7	1	6	1	5	6	4	8	
Ч.	6	4	2	8	6	4	9	7	6	2	8	0	1	8	3	6	5	2	8	3	6	6	7	7	8	8	9	9	1	1	2	2	
Ш.	4	8	2	9	5	1	6	3	8	3	7	8	4	6	7	5	2	2	6	6	3	3	7	7	4	4	8	8	8	5	9	9	
Щ.	6	2	4	8	2	7	4	6	3	8	9	6	1	9	8	4	8	3	2	8	4	5	5	9	1	8	2	6	4	3	7	9	

2.Тест на наблюдательность и внимательность, задание которого – найти все числа от 1 до 90 как можно быстрее. Засекли время, поехали...

Если на поиск всех чисел от 1 до 90 вам потребовалось:

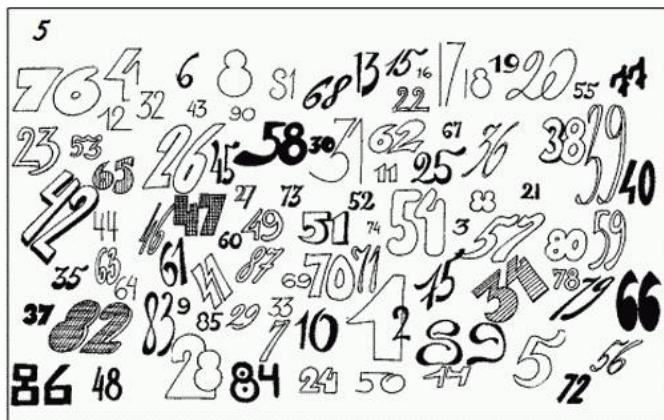
До 10 минут, – вы исключительно наблюдательный и внимательный человек.

10 – 15 мин, — у вас хорошая внимательность и наблюдательность.

15 – 20 минут, — у вас средняя наблюдательность.

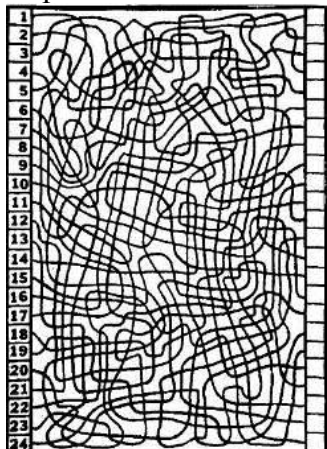
Свыше 20 минут, — у вас низкая наблюдательность, зато вашему терпению можно позавидовать)))

Кроме того, что этот тест на внимательность дает вам представление об уровне вашей наблюдательности и внимательности, он ее еще и развивает. Так что одним разом можете не ограничиваться.



Постарайтесь проследить изображенные на рисунке линии от начала до конца. Для этого отметьте с правой стороны рисунка, где кончается первая линия, вторая и т.д.

Чтобы проследить первые три, можете воспользоваться помощью пальца или обратным концом карандаша. В дальнейшем прослеживайте только глазами!



Ответьте на вопросы:

1. Чем можно объяснить, если прослеживание линии на миг прерывается?
2. Какое свойство внимания проверяется тестом?
3. Можно ли научиться выполнять это задание?
4. Какое практическое значение имеет устойчивость внимания?

3. Методики исследования свойств внимания

Методика 1. Исследование объема внимания

Для выполнения исследования группа делится на пары, каждую из которых составляют участник исследования и экспериментатор. Функция последнего заключается в хронометрировании и наблюдении за поведением испытуемого. После выполнения задания участники меняются ролями. Время выполнения задания 2 мин.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовая таблица, в которой представлены 25 произвольно расположенных цифр. Вам необходимо записать их в возрастающем порядке в аналогичной рабочей таблице. Постарайтесь работать быстро, поскольку время ограничено.

Тестовая таблица					Рабочая таблица						
16	38	98	29	54							
80	92	46	56	35							
43	21	8	40	2							
65	84	99	7	77							
13	67	60	34	18							

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

После завершения выполнения задания результат сверяется по проверочной таблице. Если Вы за определенное время правильно расставили 18 и более цифр, то следует считать, что у Вас хороший, достаточный для успешного выполнения деятельности объем внимания; 15 – 17 цифр – с объемом внимания у Вас благополучно; 12 – 14 цифр – объем внимания средний, есть смысл заняться его тренировкой; 11 и менее цифр – Вам нужно серьезным образом заняться тренировкой объема внимания. Для этого можно воспользоваться методом, предложенным К.К. Платоновым.

Проверочная таблица

2	7	8	13	16
18	21	29	34	35
38	40	43	46	54
56	60	65	67	77
80	84	92	98	99

Методика 2. Исследование избирательности внимания

Экспериментатор читает инструкцию и фиксирует время выполнения задания.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовый материал с напечатанными в нем построчно буквами. Постарайтесь обнаружить в нем слова и подчеркнуть их, например: ПЮКЛБЮСРАДОСТЬУФРНКП. Работать следует быстро, поскольку время выполнения задания фиксируется. Время работы – 2 мин. Методика применяется как в группе, так и индивидуально. Оцениваются количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

Тестовый материал

БСОЛНЦЕВТРЩОЦХРАЙОНЗГУЧНОВОСТЬХЭЫГЧЯФАКТБЭ
КЗАМЕНТРОЧЯГЩКИНРЩАНГЦКПРОКУРОРСЕАБЕТЕОРИ
ЯЕМТОДЖНБЪМХОККЕЙЦХТРОНЦАФЦЙТАЖЭТЩЦТЕЛЕВ
ИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛЩЦПАМЯТЫШГЯОГХЕЮЖИНДПРГШ
ХЦНЗВОСПРИЯТИЕЙЦУКЕНДШИЗЬВАФЫАПРОДЛБЧЬЙЛ
ЮБОВЬАБФПЛДСЛДСПЕКТАКЛЪЯЧСИНТЬБЮНБЖЕРАДОС
ТЬВУФЦИЕЖДОРПНАРОДШАЛДЬХЭШЩГИЕРНКУЫФЙШРЕ
ПОРТАЖЭКПДОРЛАБФЫВЮФЬБЪКОНКУРСЙФНЯЧЫВСКА
ПРЛИЧНОСТЬЗЖЭЕЮДШЩГЛЫДЖЭНЕДПЛАВАНИЕТЛЖЭЗ
БЫТШЖПРЫВКОМЕДИЯШЛЖКУХФОТЧАЯНИЕЙЖЭХЫФА
СЕНЛАБОРАТОРИЯГШДЦНРУЦТРИГШНТЛРОСНОВАНИЕЗ
ХОФЖЬЮБЯАКНЩЦОПСИХИАТРИЯПРУЖВСМТРЖЛНЬКР
ЫНЖЯЧВТЛБИЛ

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Показателями уровня выраженности избирательности внимания в данном исследовании являются: время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов:

1.Солнце	2.Район	3.Новость	4.Факт	5.Экзамен
6.Прокурор	7.Теория	8.Хоккей	9.Трон	10.Телевизор
11.Память	12.Воспри ятие	13.Любов ь	14.Спекта кль	15.Радость
16.Народ	17.Репорта ж	18.Конкур с	19.Личнос ть	20.Плавание
21.Комедия	22.Отчаян ие	23.Лабора тория	24.Основа ние	25.Психиатри я

Результаты оцениваются с помощью табл. 1. Баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу. Баллы (табл. 2) дают возможность количественно установить уровень выраженности избирательности внимания.

В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину низкой избирательности внимания. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др. Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека. В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого. Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения.

Методика 3. Исследование распределения и переключения внимания

Шаг 1. Инструкция

В тестовой таблице имеется по 24 цифры, набранных жирным шрифтом и курсивом, рядом с которыми через дефис проставлены буквы тем же шрифтом. Вам необходимо найти в таблице попеременно цифры от 1 до 24 жирным шрифтом и курсивом - от 24 до 1. Например, вначале Вы находите цифру 1, набранную жирным шрифтом, и 24 - курсивом, затем цифру 2 жирным шрифтом и 23 курсивом и т.д. Подтверждением того, что Вы нашли цифру, является стоящая рядом с ней буква, которую необходимо заносить в протокол исследования в клетку соответствующего номера и шрифта. Например, указанные в задании цифры 1 – 24, 2 – 23 будут зарегистрированы буквами *б*, *и*, *ч*, *о*. Работать следует быстро, поскольку время выполнения задания фиксируется.

Тестовая таблица

<i>2-п</i>	14-у	<i>15-л</i>	5-ф	<i>12-л</i>	12-ч	<i>3-б</i>
8-х	<i>18-ф</i>	24-п	<i>17-ш</i>	15-д	<i>6-г</i>	3-с
<i>11-в</i>	<i>5-з</i>	18-ч		6-з	<i>14-х</i>	17-р
<i>21-р</i>	13-а	<i>1-к</i>	22-ш	<i>19-ч</i>	23-г	<i>20-д</i>
7-т	<i>10-е</i>	11-с	<i>23-о</i>	21-ц	<i>8-т</i>	19-ж
<i>22-ж</i>	16-в	<i>16-ц</i>	20-м	<i>4-с</i>	10-о	<i>9-а</i>
2-н	<i>7-к</i>	4-л	<i>13-ц</i>	9-к	<i>24-ч</i>	1-б

Протокол исследования

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>16</i>	<i>15</i>	<i>1</i>	<i>13</i>

	4	3	2	1	0	9	8	7			4	
1 3	14	15	1 6	1 7	18	1 9	2 0	21	22	2 3	2 4	
1 2	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Правильность выполнения задания контролируется по ключу.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
б	н	с	л	ф	з	т	х	к	о	с	ч
ч	о	ж	р	д	ч	ф	ш	ц	м	х	ц
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
а	у	д	в	р	ч	ж	м	ц	ш	г	п
л	в	е	а	т	к	г	з	с	б	п	к
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Если испытуемый выполнил работу за 6 мин и допустил при этом 4 и менее ошибки, то это свидетельствует о высоком уровне выраженности распределения и переключения внимания; за 8 мин при 5 ошибках – о хорошем; за 10 мин при 6 ошибках – о среднем; если же затрачено на работу свыше 10 мин и допущено более 6

ошибок, то у испытуемого низкий уровень распределения и переключения внимания.

4.Методика «Интеллектуальная лабильность»

Методика направлена на исследование **лабильности**, то есть способности переключения внимания, умения быстро переходить с решения одних задач на выполнение других, не допуская при этом ошибок.

Методика состоит из ряда нескольких несложных заданий, которые зачитываются экспериментатором. На решение каждого задания отводится от 3 до 5 секунд. Ответы испытуемого фиксируются на специальном бланке. Методика предназначена для взрослых испытуемых.

1. (*Квадрат 1*). Напишите первую букву имени «Сергей» и последнюю букву первого месяца года (3 сек.).
2. (*Квадрат 4*). Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.).
3. (*Квадрат 5*). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.).
4. (*Квадрат 6*). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.).
5. (*Квадрат 7*). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.).
6. (*Квадрат 6*). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.).
7. (*Квадрат 10*). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.).
8. (*Квадрат 12*). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.).
9. (*Квадрат 13*). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.).
10. (*Квадрат 15*). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.).

11. (*Квадрат 17*). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия вашего города (4 сек.).
12. (*Квадрат 18*). Если в слове СИНОНИМ шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.).
13. (*Квадрат 19*). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.).
14. (*Квадрат 20*). Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3 (3 сек.).
15. (*Квадрат 21*). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.).
16. (*Квадрат 22*). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.).
17. (*Квадрат 23*). Соедините конец первой линии и верхним концом второй, а верхний конец второй – с нижним концом четвертой (3 сек.).
18. (*Квадрат 24*). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.).
19. (*Квадрат 25*). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.).
20. (*Квадрат 26*). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В стрелку, направленную вверх, под буквой С – галочку (3 сек.).
21. (*Квадрат 27*). Если слова ДОМ и ДУБ начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.).
22. (*Квадрат 28*). Поставьте в крайней слева клеточке О, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.).
23. (*Квадрат 29*). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.).
24. (*Квадрат 30*). Если в слове ПОДАРОК третья буква не И, напишите сумму чисел $3+5$ (3 сек.).
25. (*Квадрат 31*). В слове САЛЮТ обведите кружком согласные буквы, а в слове ДОЖДЬ зачеркните гласные (4 сек.).
26. (*Квадрат 32*). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.).

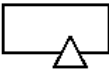
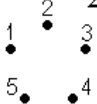
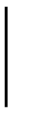
27. (*Квадрат 33*). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.).
28. (*Квадрат 34*). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.).
29. (*Квадрат 35*). Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными – стрелку, направленную влево (5 сек.).
30. (*Квадрат 36*). Напишите слово МИР так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (3 сек.).
31. (*Квадрат 37*). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных – вверх (5 сек.).
32. (*Квадрат 39*). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.).
33. (*Квадрат 40*). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.).
34. (*Квадрат 41*). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией – стрелку, направленную влево (2 сек.).
35. (*Квадрат 42*). Заклучите букву М в квадрат, К – в круг, О – в треугольник (4 сек.).
36. (*Квадрат 43*). Сумму чисел $5+2$ напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел – в ромбе (4 сек.).
37. (*Квадрат 44*). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.).
38. (*Квадрат 45*). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 – только в прямоугольник (3 сек.).
39. (*Квадрат 46*). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.).
40. (*Квадрат 47*). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные – в круглые (5 сек.).

Обработка результатов теста

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения:

- 0–4 ошибки – хорошая способность к обучению;
- 5–9 ошибок – средняя лабильность;

- 10–14 ошибок – низкая лабильность, трудности в переобучении;
- 15 и более ошибок – мало успешен в любой деятельности, в учебной в том числе.

1	4	5	6	7	8	10
						
12	13	15	16	17	18	
		БНЕОЛШАК				
19	20	21	22	23	24	25
		7954288_8954288			594162	
26	27	28	29	30	31	32
A B C			VIIIVVII		САЛЮТ <i>дождь</i>	
33	34	35	36	37	39	40
12345748		КПАИРО				5166347
41	42	43	44	45	46	47
	М К О		46359		1 А 7 Б 2 С	7 4 9

Тема 2.4.4 Виды и процессы памяти

1. Тест на определение ведущего типа вашей памяти

Даны 3 ряда слов, записанных на отдельных карточках.

Для
запоминания
на слух

1 лампа

Для
зрительного
восприятия

1 чайник

Для запоминания
при комбинированном
восприятии

1 волк

2 яблоко	2 самолет	2 коньки
3 карта	3 бабочка	3 самовар
4 гроза	4 ноги	4 пила
5 утка	5 лошадь	5 лодка
6 мяч	6 доска	6 прогулка
7 кошка	7 свеча	7 загадка
8 лист	8 журнал	8 стол
9 дом	9 машина	9 хлеб
10 газета	10 солнце	10 сок

1. Экспериментатор читает вслух 1 ряд слов (интервал между словами 5 секунд). После 10 секунд отдыха. Испытуемый записывает запомнившиеся слова. Затем 10 минут отдыхает.

2. Экспериментатор показывает испытуемому слова второго ряда. Затем после 10 секундного отдыха испытуемый записывает запомнившиеся слова.

3. Экспериментатор читает и показывает слова третьего ряда, а испытуемый шепотом повторяет и каждое слово «записывает» в воздухе. Затем после 10 секундного отдыха испытуемый записывает запомнившиеся слова.

Обработка данных эксперимента

Тип памяти	Количество слов в ряду (а)	Количество запомнившихся слов (в)	
1. Слуховая			
2. Зрительная			
3. Комбинированная			

Если средний коэффициент 70-80%, результат можно назвать положительным.

2.Тест на определение памяти

Простой тест на определение памяти позволит выяснить на сколько хорошо работает ваша память. Тест на определение

памяти состоит в следующем: попробуйте сохранить в памяти десять позиций из списка покупок. Внимательно прочтите список покупок два раза, а затем, не заглядывая в него, запишите этот список на листе бумаги по памяти.

Список покупок:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. Рыбные палочки; | 6. Яблоки; |
| 2. Туалетная бумага; | 7. Мелколистный салат; |
| 3. Лимонад; | 8. Майонез; |
| 4. Зубная паста; | 9. Сливочное масло; |
| 5. Мягкий сыр; | 10. Яйца. |

Будьте честны перед собой. Тест дает реальную оценку вашей памяти.

Оценка результатов теста на определение памяти

Если вы запомнили все десять позиций — ваша память работает выше среднестатистического уровня. Если вам не удалось сохранить в памяти все десять позиций — не расстраивайтесь! Без использования специальных методик и приемов запоминания человек способен запомнить 7-8 позиций из списка.

Рекорд по запоминанию произвольного списка составляет 10 000 позиций!!! Да, это реально! Такой объем памяти достигается применением различных приемов запоминания.

3.Тест

Этот тест поможет изучить вашу логическую и механическую память путем запоминания слов, распределенных на два ряда.

Сначала читаются все слова первого ряда. Через 10 с читаются слова левой половины этого же ряда. Ваша задача — вспомнить и записать слова правой половины данного ряда.

Первый ряд	Второй ряд
игла – шить	жук – стул
корова – мясо	гребень – земля
топор – колоть	компас – клей
лошадь – телега	ромашка – стрела
тетрадь – учебник	воробей – сестра
пчела – гусеница	лейка – автобус
расческа – волосы	поганка – диван
шприц – врач	кастрюля – ветер
лужи – дождь	сапоги – самовар
петух – кричать	кувшин – спать
чернила – тетрадь	палка – дом
овца – шерсть	терка – море
машина – ехать	шапка – оса
яблоко – варенье	рыба – пожар
луна – ночь	пила – яичница

Проведите аналогичную работу со словами из второго ряда. Занесите полученные результаты в таблицу.

Объем смысловой памяти			Объем механической памяти		
Количество слов первого ряда (a_1)	Количество запомнившихся слов (b_1)	Коэффициент смысловой памяти ($c_1 = b_1 / a_1$)	Количество слов второго ряда (a_2)	Количество запомнившихся слов (b_2)	Коэффициент механической памяти ($c_2 = b_2$)

4. Тест по теме «Память»

1. Память - это

- А. Психический процесс отражения предмета или явления в целом, в совокупности его свойств и частей
- В. Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали
- С. Познавательный психический процесс создания нового образа (представления) предмета или ситуации путем

перестройки (преобразования) имеющихся у человека представлений.

2. К качествам памяти относятся

- | | | |
|--------------------|-----------------|---------------|
| A. Быстрота | D. Точность | F. Готовность |
| B. Прочность | E. Концентрация | |
| C. Избирательность | | |

3. Процесс памяти, обеспечивающий сохранение в памяти материала как важнейшее условие его последующего воспроизведения ...

- | | |
|--------------------|---------------|
| A. Аналогия | D. Заучивание |
| B. Воспроизведение | E. Сохранение |
| C. Запоминание | |

4. Специально организованная работа, связанная с применением определённых приёмов для наилучшего усвоения знаний

- | | |
|---------------|-----------------|
| A. Узнавание | C. Припоминание |
| B. Заучивание | D. Завывание |
| | E. Схематизация |

5. Вид памяти, позволяющий запоминать умения, навыки, различные движения и действия

- | | | |
|------------------------|------------------|-----------------|
| A. Образная | C. Эмоциональная | E. Двигательная |
| B. Словесно-логическая | D. Оперативная | |

6. Вид памяти, помогающий помнить чувства, эмоции, переживания, которые человек испытывал в тех или иных ситуациях

- | | | |
|------------------------|------------------|-----------------|
| A. Образная | C. Эмоциональная | E. Двигательная |
| B. Словесно-логическая | D. Оперативная | |

7. Вид памяти, предполагающий наличие специальной цели запомнить

- | | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| A. Кратковременная | C. Эмоциональная | F. Долговременная |
| B. Непроизвольная | D. Произвольная | |
| | E. Оперативная | |

8. Вид памяти, позволяющий запоминать какие-то сведения на время, необходимое для выполнения операции, отдельного акта деятельности

- | | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| А. Кратковременная | С. Эмоциональная | Е. Оперативная |
| В. Непроизвольная | Д. Произвольная | Ф. Долговременная |

9. Что такое мнемические приемы?

- А. Специальные приемы для облегчения запоминания
- В. Перевод информации в образы, картинки
- С. Длительное сохранение информации
- Д. Сохранение информации в течение нескольких часов

10. Отсутствие памяти называется:

- | | | |
|----------------|--------------------|------------|
| А. Апперцепция | С. Гиперактивность | Д. Амнезия |
| В. Ассоциация | Е. Рассеянность | |

Тема 2.4.5 Виды, формы и процессы мышления

1. Тест по теме «Мышление»

1. Психологический процесс, направленный на опосредованное и обобщённое познание окружающего мира - это

- | | |
|-------------|----------------|
| a) Внимания | c) Воображение |
| b) Мышление | d) Восприятие |

2. Форма мышления, позволяющая человеку делать вывод из ряда суждений - это:

- | | |
|------------------|------------------|
| a) Конкретизация | c) Умозаключение |
| b) Анализ | d) Понятие |

3. Высказывание чего – либо, о чем-то, утверждение или отрицание каких-либо отношений между предметами или явлениями - это

- | | |
|------------------|-------------|
| a) Суждение | c) Индукция |
| b) Умозаключение | d) Дедукция |

4. Мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части или мысленное выделение в нем отдельных свойств, черт, качеств - это

- | | |
|-----------|------------------|
| a) Синтез | c) Конкретизация |
| b) Анализ | d) Абстракция |

5. Мысленное соединение отдельных частей предметов или мысленное сочетание отдельных их свойств - это

- | | |
|-----------|------------------|
| a) Синтез | c) Конкретизация |
| b) Анализ | d) Абстракция |

6. Мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств

- | | |
|-----------|------------------|
| a) Синтез | c) Конкретизация |
| b) Анализ | d) Абстракция |

7. Вид мышления, который связан с манипулированием предметами

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| a) Наглядно – образное | c) Предметно –
действенное |
| b) Абстрактное | d) Репродуктивное |

8. Вид мышления, при котором создаются новые идеи, предметы, оригинальные решения и доказательства

- | | |
|----------------|-------------------|
| a) Творческое | c) Практическое |
| b) Абстрактное | d) Репродуктивное |

9. Умение проникнуть в сущность сложнейших вопросов, способность увидеть проблему там, где у других людей вопросов не возникает

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| a) Самостоятельность
мышления | c) Гибкость ума |
| b) Глубина ума | d) Способность
предвидения |

10. Умение человека выдвигать новые идеи, задачи и находить нужные ответы и решения, не прибегая к мнению и частой помощи других людей

- | |
|----------------------------------|
| a) Глубина ума |
| b) Гибкость ума |
| c) Способность
предвидения |
| d) Самостоятельность
мышления |

Тема 2.4.6 Понятие о воображении

1.Тест “Определение уровня воображения”

Инструкция:

Вам предлагается 12 вопросов теста. На них надо отвечать либо "да", либо "нет".

Первая цифра в скобках (количество баллов) означает положительный ответ, вторая - отрицательный.

1. Интересуетесь ли вы живописью? (2, 1).
2. Часто ли вы скучаете? (1, 2).
3. Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? (1, 0).
4. Инициативны ли вы на работе, в школе? (2, 1).
5. "Широко" ли вы пишете, много ли занимаете место на бумаге? (1,0).
6. Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? (2, 1).
7. Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? (0, 1).
8. Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? (1,0).
9. Любите ли вы писать длинные письма? (2, 1).
10. Видите ли вы иногда цветные сны? (1, 0).
11. Любите ли вы мысленно бывать в тех снах, которые знаете лишь по рассказам? (1, 0).
12. Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино? (1, 0).

Итак, подсчитайте очки.

14-17 очков: у вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих успехов.

9-13 очков: среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей. От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его.

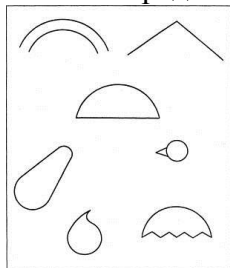
5-8 очков: вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витаете. Однако немного фантазии еще никому не вредило. Поэтому задумайтесь о себе.

2.Упражнения (тесты) на развитие воображения.

Упражнения предложить на отдельном листе бумаги для каждого обучающегося.

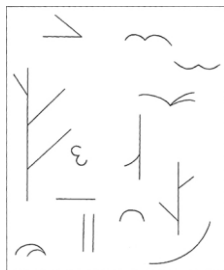
Упр. №1

Посмотри внимательно, на что похожа каждая фигурка? Назови несколько вариантов, а потом можешь её дорисовать так, как ты себе это представляешь.



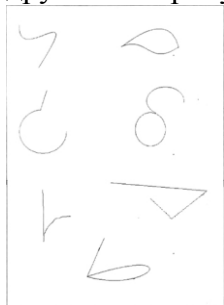
Упр. №2

Дорисуй линии и фигуры так, чтобы получился волшебный лес со своими обитателями.



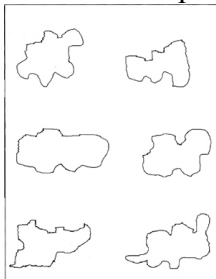
Упр. №3

Подумай, как можно эти фигуры превратить в подарки для твоих друзей. Попробуй дорисовать.



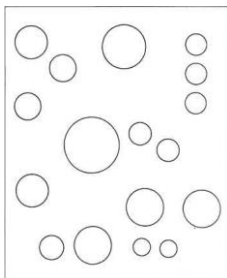
Упр. №4

Посмотри внимательно на каждую кляксу и подумай, на что она похожа. Попробуй дорисовать.



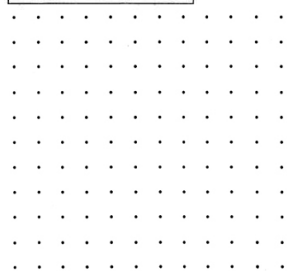
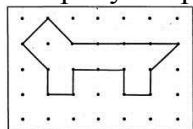
Упр.№5

Дорисуй эти кружки так, чтобы из них получилась картинка. Можешь несколько кружков объединить в одну картину.



Упр.№6

Посмотри, как можно, соединяя точки, сделать рисунок. Попробуй нарисовать что-нибудь сам, соединяя точки.



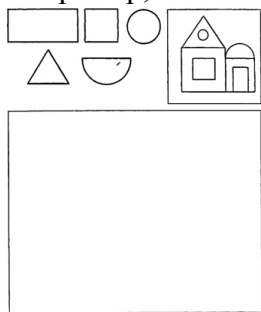
Упр.№7

На картинке узоры остались только у одной бабочки. Придумай узоры для остальных бабочек и раскрась их.



Упр. №8

Придумай, что можно нарисовать из этих геометрических фигур. Каждую фигуру можно использовать по несколько раз и можно менять их размеры. Но другие фигуры использовать нельзя. Например, как показано на картинке.



4. Тест на способность к воображению

Этот тест поможет Вам выявить склонность к фантазии и интуитивному мышлению.

Инструкция

Необходимо выразить свое отношение к каждому из приводимых в задании утверждений с помощью одного из трех ответов - "да", "нет" и "не могу сказать определенно".

Задание

1. Я способен отчетливо вспомнить по крайней мере одно событие, случившееся со мной, когда мне было не более двух лет.
2. Когда я был ребенком, мог вообразить, что летаю, с такой ясностью, что начинал верить в реальность этого акта.

3. В детстве я просто наслаждался сказками.
4. Повзрослев, я по-прежнему обожаю сказки.
5. Когда я был маленьким, играл в сказки и нередко сам верил, что я сказочный герой (Колобок, Красная Шапочка, принц, сирота и т.д.).
6. Повзрослев, я время от времени вживаюсь в какую-то роль.
7. Мне бы хотелось оказаться под гипнозом (я получаю удовольствие, находясь под гипнозом).
8. Я легко вспоминаю мои сны.
9. По своему желанию я обычно могу проснуться или даже изменить сновидение.
10. Перед тем, как заснуть, меня посещают отчетливые видения.
11. Вспоминая какие-то значительные события, я могу пережить их заново - снова увидеть то, что тогда было, услышать звуки, голоса, почувствовать волнение.
12. Мне легко вызвать в своем воображении образ друга.
13. Обычно я вспоминаю свои сны со всеми картинками и подробностями, а не только их фрагменты.
14. Когда я был ребенком, в моем воображении всегда жил друг - человек, животное или неодушевленный предмет, - с которым я разговаривал и делился своими чувствами.
15. Я испытываю большое наслаждение от дневного сна.
16. Если бы я закрыл свои глаза и представил, что держу в руках ребенка, кота или собаку, я бы легко смог почувствовать вес и теплоту этого тела.
17. Если я захочу представить себе сцену из любимого фильма и закрою глаза, то сумею отчетливо вызвать ее в своем воображении.
18. Во время чтения книги я могу легко соотнести себя с ее персонажем и почувствовать, что он переживает.
19. Я очень быстро теряюсь, когда совершаю физические действия (танцую, бегу и т.д.).
20. Мне нравятся широко раскрытые окна.

"Ключ"

За каждый ответ испытуемый получает:

"да"-2 балла;

"не могу сказать определенно" - 1;

"нет" - 0.

Очки суммируются.

Результат.

От 27 до 40 -Вы живете в фантастическом мире, исключительно богатым деталями. "Спускаясь на землю", Вы оказываетесь на чужой территории.

От 13 до 26 -У Вас случаются отдельные вспышки интуиции. Но Ваша фантазия находится в зависимости от настроения.

От 0 до 12 -Ваши отличительные черты -"приземленность" и прагматичность. Опираясь на твердую почву, Вы не можете от нее оторваться, а потому почти лишены дара предвидения.

4.Тест по теме «Воображение»

1.Какой вид воображения описан:

в мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа, кентавры, драконы и пр.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| A. Агглютинация | D. Акцентирование |
| B. Галлюцинация | E. Комбинирование |
| C. Гиперболизация | |

2.Какой вид воображения описан:

А.М. Горький сетовал молодым писателям: «Если вы описываете лавочника – надо сделать это так, чтобы в одном лавочнике было описано 30 лавочников, в одном попе – 30 попов, чтобы если эту вещь читают в Херсоне, видели Херсонского попа, а в Арзамасе – арзамасского попа»

- | | |
|-------------------|-------------------|
| A. Агглютинация | D. Типизация |
| B. Галлюцинация | E. Акцентирование |
| C. Гиперболизация | |

3.Какой приём воображения используется в карикатуре

- | | |
|-------------------|-----------------|
| A. Агглютинация | D. Типизация |
| B. Гиперболизация | E. Схематизация |
| C. Заострение | |

4.Какой приём воображения используется в орнаменте

- | | |
|-------------------|---------------|
| A. Агглютинация | C. Заострение |
| B. Гиперболизация | D. Типизация |

Е. Схематизация

5. Определите вид воображения: воссоздание читателем образа личности, описываемой в художественном произведении

А. Пассивное

С. Творческое

В. Репродуктивное

Д. Апперцептивное

6. Определите вид воображения: создание изобретателями модели экскаватора, танка-амфибии и пр.

А. Пассивное

С. Творческое

В. Репродуктивное

Д. Апперцептивное

7. Определите, что общего между воображением и мышлением

А. Возникает в проблемной ситуации

В. Опережающее отражение действительности происходит в виде ярких представлений

С. Мотивируется потребностью личности

Д. Основу составляет перцептивная деятельность

8. Определите, чем отличается воображение от мышления

А. Возникает в проблемной ситуации

В. Опережающее отражение действительности происходит в виде ярких представлений

С. Мотивируется потребностью личности

Д. Основу составляет перцептивная деятельность

9. Вид воображения, при котором новые образы возникают под воздействием малоосознанных и неосознанных потребностей

А. Воссоздающее

С. Творческое

В. Непроизвольное

Д. Произвольное

10. Пассивное, непреднамеренное воображение, при котором образы фантазии приобретают черты реальности

А. Галлюцинации

С. Творческое

В. Непроизвольное

Д. Произвольное

11. Процесс преднамеренного построения образов в связи с сознательно поставленной целью в той или иной деятельности

А. Галлюцинации

С. Творческое

В. Непроизвольное

Д. Произвольное

12. Примерами пассивного воображения являются:

- | | |
|---------------|-----------------|
| А. Грезы | Д. Галлюцинации |
| В. Мечты | Е. Желания |
| С. Сновидения | |

13. Соотнесите психологические процессы и различные проявления умственной активности

1.Воображение 2.Мышление 3.Память	А. Участникам группы называется предмет, например «молоток». Предлагается указать как можно больше способов его возможного применения. Обычно после прямых функциональных назначений (забивать гвозди, разбивать ударами предметы) следуют указания на нефункциональное использование (в качестве груза, гантели и т.д.). Чем больше способов использования предмета будет обнаружено, тем лучше.
	В. Предлагается пять слов, из которых четыре объединены определенной смысловой связью, а одно лишнее. Это слово нужно обнаружить и вычеркнуть.
	С. Испытуемый отвечает на вопросы: «Бывало ли когда-нибудь, что тебе доверили тайну, а ты по каким-нибудь причинам не смог ее сохранить?»; «Случалось ли тебе о ком-нибудь говорить плохо?»
	Д. В тестовом задании предлагаются три слова. После третьего — прочерк, означающий недостающее четвертое слово. Между первым и вторым существует очевидная логическая связь. Необходимо подобрать четвертое слово, которое было бы связано с третьим таким же образом, как второе с первым
	Е. Испытуемому предлагаются три слова, являющиеся названиями предметов. Надо за

	ограниченное время написать несколько предложений (каждый раз с использованием всех трех слов) логически связанных между собой, желательно в виде рассказа.
	Ф. Предлагается 8 карточек. Необходимо расположить их в последовательности так, чтобы они образовали сюжет рассказа.
	Г. В исследовательской процедуре (тест Роршаха) испытуемому предлагают рассматривать недостаточно определенные изображения («пятна») и отвечать на вопрос: «Что это такое, на что это похоже?»
	Н. От школьника требуется повторить ряд чисел в прямом и обратном порядке.
	І. Человеку говорят: «Вы отрезаете кусочек лимона, посыпаете его сахаром, кладете в рот...» Наступает слюноотделение.
	Ж. Исследователь предлагает испытуемому завершить несколько неоконченных предложений.
	К.

Тема 2.4.7 Понятие о темпераменте, характеристика его типов

1. Тест на определение темперамента.

Возьмите лист бумаги. Напишите цифры вопросов от 1 до 20, напротив них отмечайте букву ответа («а», «б», «в», или «г»).

Пройдя тест подсчитайте общее количество букв.

Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

1.

- а) суетливы и неусидчивы;
- б) жизнерадостны и веселы;
- в) хладнокровны и спокойны;
- г) застенчивы и стеснительны.

2.

- а) вспыльчивы и невыдержанны;
- б) деловиты и энергичны;
- в) обстоятельны и последовательны;
- г) в новой обстановке теряетесь.

3.

- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;
- б) склонны себя переоценивать;
- в) умеете ждать;
- г) сомневаетесь в свои силах.

4.

- а) незлопамятны;
- б) если что-то перестает интересовать, быстро остываете;
- в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;
- г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

5.

- а) вы обладатель порывистых, резких движений;
- б) быстро засыпаете;
- в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;
- г) покорны.

6.

- а) к недостаткам нетерпимы;
- б) работоспособны, выносливы;
- в) в своих интересы постоянны;
- г) легко ранимы, чувствительны.

7.

- а) нетерпеливы;
- б) бросаете начатые дела;
- в) рассудительны и осторожны;
- г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

8.

- а) у вас выразительная мимика;
- б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
- в) медленно включается в работу;
- г) очень обидчивы.

9.

- а) у вас быстрая, страстная речь;

- б) в новую работу включаетесь быстро;
- в) порыв сдерживаете легко;
- г) очень впечатлительны.

10.

- а) работаете рывками;
- б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
- в) попусту сил не растрчиваете;
- г) у вас тихая , слабая речь.

11.

- а) вам присуща несобранность;
- б) настойчивы в достижении цели;
- в) вялы, малоподвижны;
- г) ищите сочувствия других.

12.

- а) быстро решаете и действуете;
- б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;
- в) ровные отношения со всеми;
- г) необщительны.

13.

- а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;
- г) одиночество переносите легко.

14.

- а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
- в) любите аккуратность;
- г) робки, малоактивны.

15.

- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;

в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
г) у вас высокие требования к окружающим и себе.
17.

а) склонность к риску;
б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
в) начатое дело доводите до конца;
г) у вас быстрая утомляемость.
18.

а) резкие смены настроения;
б) склонны отвлекаться;
в) обладаете выдержкой;
г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.
19.

а) бываете агрессивным, задирой;
б) отзывчивы и общительны;
в) незлобивы;
г) мнительны, подозрительны.

20. а) в споре находчивы;
б) неудачи переживаете легко;
в) терпеливы и сдержанны;
г) имеете склонность уходить в себя.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а» — 7 раз * 5 = 35%
«б» — 10 раз * 5 = 50%
«в» — 2 раза * 5 = 10%
«г» — 1 раз * 5 = 5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам **темперамента**.

«а» — тип холерика
«б» — тип сангвиника
«в» — тип флегматика
«г» — тип меланхолика.

В нашем примере доминирует тип «б» — сангвиник (50%).
Определите свой доминантный тип.

Типы темперамента.

Холерик.

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

Сангвиник.

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

Флегматик.

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

Меланхолик.

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

2. Опросник Айзенка. Определите свой темперамент, используя для диагностики опросник Айзенка. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т. к. это не испытание умственных способностей.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой

компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов.

Экстраверсия - находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0 - 10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15 - 24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11-14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм - находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0 - 10, то - эмоциональная устойчивость.

Если 11 - 16, то - эмоциональная впечатлительность.

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23 - 24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь - находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0 - 3 - норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4-5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны. Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.

Тема 2.4.8 Общее представление о характере

1. Методика определения типа характера по К. Юнгу.

Давайте ответ на поставленный вопрос (вариант ответа а или б подчеркните).

1. Что Вы предпочитаете?

- а)немного близких друзей;
- б)большую товарищескую компанию.

2. Какие книги Вы предпочитаете читать?

- а)с занимательным сюжетом;
- б)с раскрытием переживаний другого.

3. Что Вы скорее можете допустить в работе?

- а)опоздание;
- б)ошибки.

4. Если Вы совершаете дурной поступок, то:

- а)остро переживаете;
- б)острых переживаний нет.

5. Как Вы сходитесь с людьми?

- а)быстро, легко;
- б)медленно, осторожно.

6. Считаете ли Вы себя обидчивым?

- а)да;
- б)нет.

7. Склонны ли Вы смеяться от души?

- а)да;
- б)нет.

8. Считаете ли Вы себя:

- а)молчаливым;
- б)разговорчивым.

9. Откровенны ли Вы или скрытны?

- а)откровенен;
- б)скрытен.

10. Любите ли Вы заниматься анализом своих переживаний?

- а)да;
- б)нет.

11. Находясь в обществе, Вы предпочитаете:

- а)говорить;
- б)слушать.

12. Часто ли Вы переживаете недовольство собой?

а)да;

б)нет.

13. Любите ли Вы что-нибудь организовывать?

а)да;

б)нет.

14. Хотелось бы Вам вести интимный дневник?

а)да;

б)нет.

15. Быстро ли Вы переходите от решения к выполнению?

а)да;

б)нет.

16. Легко ли меняется Ваше настроение?

а)да;

б)нет.

17. Любите ли Вы убеждать других, навязывать свои взгляды?

а)да;

б)нет.

18. Ваши движения

а)быстры;

б)медленны.

19. Вы беспокоитесь о возможных неприятностях?

а)часто;

б)редко.

20. В затруднительных случаях Вы:

а)спешите обратиться за помощью;

б)не обращаетесь.

КЛЮЧ к методике «Типология личности».

О Вашей экстраверсии говорят следующие варианты ответов: 16, 2а, 36, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13а, 14б, 15а, 16а, 17а, 18а, 19б, 20а.

Подсчитывается количество совпавших ответов и умножается на 5.

Баллы 0—35 - интроверсия

Баллы 36—65 — амбиверсия

Баллы 66-100 – экстраверсия

Анализ теста и интерпретация результатов

- Баллы 0-35 — интроверсия: сосредоточены на собственных переживаниях, малоконтактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, переживают разрыв старых связей, нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности; флегматики, меланхолики.
- Интроверт может быть превосходным ученым, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем.
- Баллы 36-65 — амбиверсия: личности, в которых присутствуют слабовыраженные черты обоих типов.
- Баллы 66-100 — экстраверсия: легки в общении, у них высокий уровень агрессивности, имеют тенденцию к лидерству, любят быть в центре внимания, легко завязывают знакомства, импульсивны, открыты и общительны, среди их знакомых могут быть и полезные люди; судят о людях «по внешности», не заглядывают внутрь; холерики, сангвиники. Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Тема 2.4.9 Общая характеристика способностей человека

1 Тест KOT

Исследование умственных способностей

Цель исследования: определить уровень общих умственных способностей.

Материал и оборудование: краткий ориентировочный тест (КОТ), бумага, ручка или карандаш для письма, секундомер.

Процедура исследования

Тестирование проводится в парах, состоящих из испытуемого и экспериментатора. При необходимости с одним экспериментатором может проходить тестирование 3-5 человек, но в этом случае важно создать тишину, удобно расположить испытуемых и обеспечить независимое решение тестовых заданий.

Экспериментатор дает испытуемому инструкцию и нижеприведенный вариант теста для определения интегрального

показателя общих способностей. После чтения инструкции и знакомства испытуемого с образцами выполнения заданий экспериментатор подает сигнал к выполнению теста словом "Начали!", засекает время и по истечении 15 минут говорит: "Стоп! Решение прекратить!"

Инструкция испытуемому. "Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее.

Заполните:

ф.И.О. _____ возраст _____

образование _____ специальность _____

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

"Быстрый" является противоположным по смыслу слову: 1 – тяжелый, 2 – упругий, 3 – скрытный, 4 – легкий, 5 – медленный 5
Бензин стоит 44 копейки за литр. Сколько стоит 2,5 литра? 110
Правильный ответ напишите над чертой. Правильный ответ 110 коп. _____ или _____ 1,1 _____ руб.

Минер-минор. Эти два слова являются: 1 – сходными, 2 – противоположными, 3 – ни сходными, ни противоположными по значению.

В качестве правильного ответа над чертой надо записать цифру 3.
Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо – пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста отвечать на Ваши вопросы я не буду. После команды переверните страницу и начинайте работать. Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите _____ ручку.

Краткий ориентировочный тест

1. Одиннадцатый месяц года – это: 1 – октябрь, 2 – май, 3 – ноябрь, 4 – _____ февраль.

2. "Суровый" является противоположным по значению слову: 1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жесткий, 5 – неподатливый.

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других: 1 – определенный, 2 – сомнительный, 3 – уверенный, 4 – доверие, 5 – верный.

4. Ответьте *Да* или *Нет*. Сокращение "н.э." означает: "нашей эры" (новой эры)?

5. Какое из следующих слов отлично от других: 1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить.

6. Слово "*безукоризненный*" является противоположным по своему значению слову: 1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову "*жевать*" как *обоняние* и *нос*: 1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый

8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

Sharp	M.C.	Sharp	M.C.
Filder	E.H.	Filder	E.N.
Connor	M.G.	Conner	M.G.
Woesner	O.W.	Woerner	O.W.
Soderquist	P.E.	Soderquist	B.E.

9. "*Ясный*" является противоположным по смыслу слову: 1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчетливый, 5 – тусклый.

10. Предприниматель купил несколько подержанный? автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 550 долларов заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

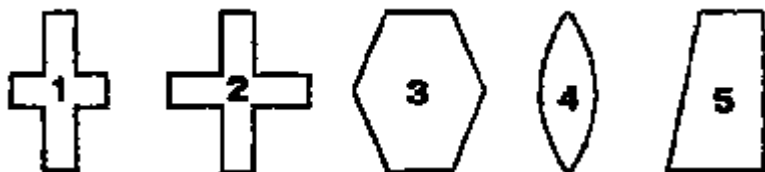
11. Слова "*стук*" и "*сток*" имеют: 1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.

1-2. Три лимона стоят 45 копеек. Сколько стоит 1,5 дюжины.

13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7354256	7354256
61197172	61197172

14. "Близкий" является противоположным слову: 1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.
15. Какое число является наименьшим: 6 0,7 9 36 0,31 5?
16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.
- есть соль любовь жизнь
17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?
19. "Восходить" и "возродить" имеют: 1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.
20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н. Мхом обороты камень набирает заросший.
21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:
1. Держать нос по ветру.
 2. Пустой мешок не стоит.
 3. Трое докторов не лучше одного.
 4. Не все то золото, что блестит.
 5. У семи нянек дитя без глаза.
22. Какое число должно стоять вместо знака «?»: 73 66 59 52 45 38 ?
23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в: 1 – июне, 2 – марте, 3 – мае, 4 – ноябре.
24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет: 1 – верно, 2 – неверно, 3 –

неопределенно.

Все передовые люди — члены партии.

Все передовые люди занимают крупные посты.

Некоторые члены партии занимают крупные посты.

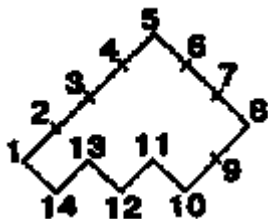
25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?

26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее: 1 — верно, 2 — неверно, 3 — неопределенно. Боре столько же лет, сколько Маше. Маша моложе Жени. Боря моложе Жени.

27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 руб. Сколько килограмм фарша можно купить за 80 коп?

28. *Расстилать* и *растянуть*. Эти слова: 1 — схожи по смыслу, 2 — противоположны, 3 — ни схожи, ни противоположны.

29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет: 1 — верно, 2 — неверно, 3 — неопределенно.

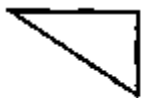
Саша поздоровался с Машей.

Маша поздоровалась с Дашей.

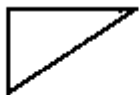
Саша не поздоровался с Дашей.

31. Автомобиль «Жигули» стоимостью 2400 руб. был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



1



2



3



4



5

33. На платье требуется $2 \frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений: 1 — сходны, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны. Трое докторов не лучше одного. Чем больше докторов, тем больше болезней.

35. *Увеличивать* и *расширять*. Эти слова: 1 — сходны, — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.

36. Смысл двух английских пословиц: 1 — схож, 2 — противоположен, 2 — ни схож, ни противоположен. Швартоваться лучше двумя якорями. Не клади все яйца в одну корзину.

37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долл. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?

38. *Претензия* и *претенциозный*. Эти слова по своему значению: 1 — схожи, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.

39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 руб, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 коп?

40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

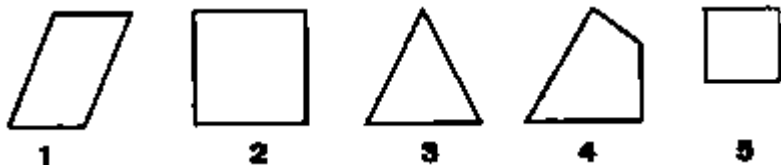
$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$.

41. *Отражаемый* и *воображаемый*. Эти слова являются. 1 — сходными, 2 — противоположными, 3 — ни сходными. ни противоположными,

42. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

43. Следующие две фразы по значению: 1 — сходны, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны. Хорошие вещи дешевы, плохие дороги. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое — сложностью.

44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?
45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:
- 1/4 1/6 1/8 1/9 1/12 1/14?
46. Три партнера по акционерному обществу «Интенсивник» решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб, К. — 3500 руб, П. — 2000 руб. Если прибыль составит 2400 руб, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?
47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:
1. Куй железо, пока горячо.
 2. Один в поле не воин.
 3. Лес рубят, цепки летят.
 4. Не все то золото, что блестит.
 5. Не по виду суди, а по делам гляди?
48. Значение следующих фраз: 1 — сходно, 2 — противоположно, 3 — ни сходно, ни противоположно. Лес рубят цепки летят. Большое дело не бывает без потерь.
49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 900 слов, меньшего — 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

Обработка результатов

Цель обработки результатов — определение интегрального показателя общих умственных способностей (Ип). Его подсчитывают по количеству правильно решенных задач. Верные ответы представлены в следующей таблице.

№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ
1.	3	14.	3	27.	1	40.	1/8
2.	3	15.	0,31	28.	1	41.	3
3.	2	16.	НИ	29.	2-13	42.	14
4.	ДА	17.	4	30.	3	43.	1
5.	4	18.	4	31.	1600	44.	800
6.	2	19.	3	32.	1,2,4	45.	1/10
7.	4	20.	Н	33.	18	46.	280
8.	1	21.	3,5	34.	3	47.	4.5
9.	5	22.	31	35.	1	48.	1
10.	40	23.	2	36.	1	49.	3
11.	3	24.	1	37.	4,8	50.	17
12.	2,7 (270)	25.	1500 (15)	38.	1		
13.	4	26.	1	39.	20		

Анализ результатов

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	низкий
14-18	ниже среднего
19-24	средний
25-29	выше среднего
30 и больше	высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их. *Способности обобщения и анализа материала* устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область

интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, такие задания, как №11).

Инертность мышления и переключаемость — это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть задачу.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями №8 в 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

Употребление языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком. Задача №8 предполагает элементарные знания иностранного языка (в пределах алфавита).

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие — только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности

тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные. *Пространственное воображение* характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека. Тест позволяет продумать рекомендации для развития тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания. Например, если испытуемый не выполнил задания №10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.

Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа №2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, а также полезно решать лингвистические задачи.

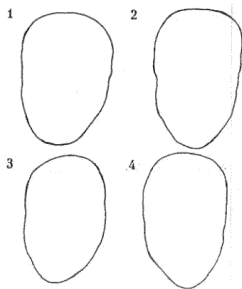
Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.

В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

Тема 2.4.10 Эмоциональная сфера личности

1. Тест: “Ваши эмоции”.

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.
Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. *Первое лицо* – радость, *второе лицо* – грусть, *третье лицо* – злость и *четвертое* – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- **Первое лицо – радость.** Если вы сделали основной упор на *улыбку*, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

- **Второе лицо – грусть.** Если вы постарались передать грусть с помощью *рта с опущенными вниз уголками*, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

- **Третье лицо – злость.** Если вы сделали основной упор на *нос с раздутыми ноздрями*, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презириаете трусость и подлость.

- **Четвертое лицо – обида.** Если вы постарались передать обиду, сделан упор на *печальные глаза и брови домиком*, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **Глаза**– это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышлению. **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **Нос**– умение строить догадки и предположения, интуиция. **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **Подбородок**– упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Упражнение: Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “**Любовь**” и “**Лень**”, а наши уважаемые гости на выбор поработают еще и с такими эмоциями, как *злость, страх, радость*.

Упражнение: “Польза и вред эмоций”.

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “**Любовь**”. Вторая группа рассматривает пользу и вред эмоции “**Лень**”.

Время работы 2- 3 мин.

Любовь

- Испытываешь приятные чувства.
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.
- Любовь помогает понимать чувства другого человека
- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...
- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.
- Насмешливость других.
- ревность и недоверие к тому, кто любит.
- чувство неразделенной любви.
- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.
- Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

“Настоящие мужчины не плачут” (запрет на горе);

“Страх – признак слабости” (запрет на страх);

“Злиться на близких недопустимо” (запрет на злость);

“У меня никогда не получится быть успешным и радостным” (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Один из самых доступных способов

Игра “Эмоциональный термометр”.

Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе.

Правила игры: На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующую вашему самочувствию утром, днем и вечером.

Например, утром:

- Когда вы проснулись, ваше настроение было...
- Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали ...
- В школе ваше настроение....

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия днем и вечером.

Время работы 2-3 мин.

Обсуждение.

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

- Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны **другими людьми**.

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %,

то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, так же больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

Вывод: Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться аутотренингом;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

Упражнение “ЗАТО”

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Стандартная школьная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: *(работаем по кругу)*

- зато у меня есть время проверить тетради;

- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

Упражнение «Выражение чувств».

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее подготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

Тема 2.4.11 Волевая сфера личности

1. Тест «Воля»

Инструкция. Данный тест позволит тебе изучить степень развития воли. Необходимо выбрать и отметить в таблице знаком «+» или «-» один из трех ответов:

- да;
- не знаю;
- нет.

1. В состоянии ли вы завершить вовремя начатую работу, если она нам неинтересна?
2. Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно делать что-то трудное, непосильное и неприятное?
3. Когда вы попадаете в конфликтную ситуацию, способны ли вы

объективно ее оценить?

4. Если вы на диете, можете ли вы легко ее придерживаться?

5. Можете ли вы встать раньше обычного времени или лечь спать позже, если это было не запланировано?

6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли вы отвечаете на письма?

8. Не отменяете ли вы посещение стоматолога из-за болезни?

9. Будете ли вы принимать горькое лекарство?

10. Являетесь ли вы человеком слова?

11. Не боитесь ли вы в одиночку ехать в незнакомое вам место?

12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня?

13. Можете ли вы вовремя не вернуть книгу в библиотеку?

14. Отложите ли вы выполнение уроков ради просмотра телепередачи, которая вам нравится?

15. Сможете ли вы не ссориться, несмотря на нанесенную обиду?

Варианты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да										
Нет										
Не знаю										
Варианты	11	12	13	14	15	Результат				
Да										
Нет										
Не знаю										

Суммируйте полученные ответы по балльной системе:

«да» — 2 балла;

«не знаю» — 1,

«нет» — 0.

0-12 очков. С силой воли у вас дела обстоят неважно. Вы делаете то, что вам легче и интереснее, даже если это в чем-то может повредить вам. К своим обязанностям вы относитесь часто спустя рукава. Вы эгоистичны и это влияет на ваши волевые качества. Вам

пора изменить свое отношение к миру и окружающим, от этого вы только выиграете.

13-21 очков. Ваша сила воли имеет средние пределы. Если вы встречаетесь с препятствием, то преодолеваете его, но если увидите обходной путь, то же им воспользуетесь. Неприятную работу вы выполняете, но постоянно при этом ворчите. Лишние обязанности вы на себя не берете. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте свою волю.

22-30 очков. С силой воли у вас все в порядке. Вас не страшат трудности, но иногда нужно проявлять такие качества, как гибкость, доброта, снисходительность. Это вам поможет в достижении цели.

2. Тест на силу воли

Эта методика по процедуре своего применения похожа на предыдущую: в ней также из нескольких альтернативных ответов к каждому из следующих суждений испытуемому необходимо выбрать наиболее подходящий.

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

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

2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим:

- а) да, б) нет.

3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:

- а) настойчивость,
- б) широту мышления,
- в) умение показать себя.

4. Имеете ли вы склонность к педантизму:

- а) да, б) нет.

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами:

- а) да, б) нет.

6. Любите ли вы анализировать свои поступки:

а) да, б) нет.

7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:

а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу;

б) стремитесь оставаться самим собой.

8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах:

а) да, б) нет.

9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит:

а) мечтатель,

б) «рубаха-парень»,

в) усерден в работе,

г) пунктуален и аккуратен,

д) любит философствовать,

е) суетлив.

10. При обсуждении того или иного вопроса вы:

а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;

в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;

г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

11. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:

а) раздражение,

б) тревогу,

в) озабоченность,

г) никакого чувства не вызывает.

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

а) отвечаете ему тем же,

б) не обращаете на это внимание,

- в) демонстративно оскорбляетесь,
г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.
13. Если вашу работу забраковали, то вы:
а) испытываете досаду,
б) испытываете чувство стыда,
в) гневаетесь.
14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь:
а) себя самого;
б) судьбу, невезение,
в) объективные обстоятельства.
15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания:
а) да, б) нет.
16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:
а) злитесь на них;
б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.
17. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:
а) будете молча продолжать ее поиск;
б) будете искать, обвиняя других в беспорядке;
в) уйдете, оставив нужную вещь дома.
18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия:
а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
б) толчея в общественном транспорте;
в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.
19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:
а) да, б) нет.

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

- а) исполнительного, но безынициативного человека;
- б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов

В таблице указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ.

Вариант Порядковый номер суждения

ответа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
в	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0
д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
е	-	-	-	--	-	-	-	-	0	-

Вариант Порядковый номер суждения

ответа	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	0	3	-	--	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	—	-	-	-	—	—	-	—	-	—

Если сумма набранных баллов **14 и меньше**, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов **от 15 до 25** характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов **от 26 до 38** характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев — достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов **выше 38** воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

Тема 2.5 Психологические основы обучения двигательным действиям

Практическая работа № 6

Определение алгоритма обучения двигательным действиям

Раздел 3. Возрастная и педагогическая психология

Тема 3.1 Возрастная периодизация. Возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учёт в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности

Практическая работа № 6

Подбор диагностических методик, определяющих уровень готовности ребенка к школе, определение уровня готовности и ее коррекция.

Определение уровня сформированности компонентов учебной деятельности школьников, уровня обучаемости и воспитанности.

Определение нагрузки и подбор упражнений с учетом возрастных, половых, типологических и индивидуальных особенностей обучающихся

2. Анализ ситуаций «Младший школьный возраст»

Ситуация 1

Петя, ученик 1 класса, получил неудовлетворительную оценку и спрашивает: "Как же так, я же старался, я же хорошо учил, а отметка плохая". У Пети возникает чувство обиды, мысль о том, что учитель к нему несправедлив, придирается.

Почему возникла такая ситуация?

Ситуация 2

Саша (6 лет) в семье был ребенок желанный. Родители постоянно его хвалили, выполняли все его желания и капризы. У Саши сформировалось представление о своем превосходстве над

другими, своей вседозволенности, что свидетельствует о возникновении завышенной самооценки.

Сделайте прогноз, как могут сложиться отношения Саши в школьном классе.

Ситуация 3

Мама Вани (6 лет) считает, что ее сын имеет необходимый запас знаний, умений и навыков для обучения в школе. Он подготовлен интеллектуально и физически. Мама считает, что и по другим показателям ребенок готов для обучения в школе. Но в беседе с сыном мама узнала, что у него нет желания идти в школу.

С чем связано такое рассогласование?

Будет ли ребенок успешно учиться в школе?

Что необходимо предпринять?

Ситуация 4

Мама Коли (6 лет) просила посоветовать, что ей делать, чтобы сформировать положительное отношение сына к школе.

Сформулируйте основные рекомендации для родителей по подготовке положительного отношения ребенка к школе.

Ситуация 5

Проанализируйте высказывания детей и укажите возможные причины, побудившие ребенка к таким результатам:

"В школе двойки будут ставить"

"Играть будет некогда"

"В школе программа трудная"

Ситуация 6

Наряду с общей готовностью к обучению в школе ребенок должен:

- *знать правила общения;*
- *уметь вступать в контакт со сверстниками и взрослыми;*
- *уметь управлять своим поведением без агрессивности;*
- *уметь быстро осваиваться в новой обстановке.*

Как проверить готовность ребенка к обучению в школе?

Ситуация 7

Многие дети, придя в школу, не могут поддерживать свои усилия в выполнении задания от начала до самого конца, особенно

если при этом требуются навыки письма, владения ножницами, мячом и т.д. Многим просто не хватает внимания.

Почему ребенку трудно учиться? И к чему следует приучать ребенка с самого начала ученической жизни?

Ситуация 8

Дима (7 лет) - мальчик, как казалось маме, вполне самостоятельный. Но вот в школе он рассеян, несобран, ждет на каждом шагу указаний. В чем дело?

Может быть, житейская самостоятельность и учебная - разные явления?

Ситуация 9

Петя (5 лет) неорганизованный. Начатое дело до конца не доводит, берется за другое. Не умеет сосредоточиться. Мама беспокоится, как он будет учиться в школе.

Как родители могут помочь ребенку в воспитании необходимых качеств для учебы?

3. Анализ ситуаций «Подростковый возраст»

1. Ученица VII класса страдает от того, что рост ее 171 см. В классе она выше всех. К доске выходит сгорбившись, поджимая ноги, сутулится. Каждый выход к доске – страдание. Поэтому иногда отказывается отвечать – пусть лучше «два», чем еще одно унижение.

Какой должна быть позиция педагога в развитии самосознания воспитанников?

2. В чем особенность творчества подростков? Проанализируйте подростковое стихотворение:

Опять я не верю в сказки,
Опять я не верю в сны.
Куда же девалось счастье?!
Неужто ждать до весны?!
А если счастья мне хочется
Сию минуту, сейчас?..

3. Четырнадцатилетний Антон прекрасно играет на пианино. Прежде он любил похвастаться этим перед окружающими. С

некоторых пор он стал съеживаться и краснеть, когда родители просят его сыграть что-нибудь для своих гостей.

Какова причина изменения поведения Антона?

4. Пятнадцатилетняя Катя пулей выскочила из дома, хлопнув дверью, после того, как родители попросили ее вытереть полотенцем вымытую посуду. Она кричала: «Все указывают мне, что я должна делать! У меня не остается времени для себя!»

Объясните поведение Кати.

5. С тех пор как Жене стукнуло 13 лет, она ходит только в джинсах с определенной наклейкой и в рубашке с надписями. Женя заявляет: «Это носят все мои друзья. Я не хочу казаться «белой вороной».

В чем причина изменений, произошедших с Женей?

Тема 3.2 Особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте. Групповая динамика

Практическая работа № 7

Определение межличностных отношений в группе

Определение стадии развития группы

Тема 3.3 Понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации, девиантного поведения

Практическая работа № 8

Анализ причин и последствий дезадаптации ребенка к школьному обучению.

Разработка рекомендаций по коррекции социальной дезадаптации и девиантного поведения детей школьного возраста

Раздел 4. Психология творчества

Тема 4.1 Основы психологии творчества

Практическая работа № 9

1. Тест «Определение творческих способностей» (Х.Зиверт)

Находчивость (шкала Н) Вам будут предложены некоторые задачи, решая которые Вы сможете проверить, может ли Вас «осенить». Если Вы намерены выполнить некоторые задания коллективно, то Вам необходимо назначить «секретаря». Другие члены группы будут выступать лишь в роли «поставщиков идей». Вы можете также работать самостоятельно. Допустима и приемлема любая идея. Старайтесь выполнять задания как можно быстрее. Для контроля используйте секундомер.

Задание. В левой колонке таблицы (на следующей странице) множество линеек (пустых строк). В каждую из этих строчек Вы должны записать одно слово. У всех слов должны совпадать две начальные буквы. Например, как это имеет место для слов, начинающихся с «с»: свежий, свободный, святой, свинина и т.д. Правописание и длина слов не играют большой роли. Нужно только писать разборчиво. Теперь засекайте время. В вашем распоряжении одна минута для заполнения каждой колонки.

Оценка шкалы Н (находчивость)

Посчитайте строки, в которых записаны заданные слова. Сложите результаты трех заданий. Разделите результат на 1,5. Максимально Вы можете получить 60 баллов.

0-20 баллов. Это задание далось Вам с большим трудом. Результаты тестирования значительно ниже среднего уровня и при оценке «настоящего» теста, определяющего Вашу пригодность к работе, Вас отнесли бы к категории очень слабых. Вам необходимо регулярно упражняться с другими начальными буквами.

21-40 баллов. У Вас средние результаты. Оценка результатов «настоящего» тестирования будет средней. Чем больше Вы получили баллов, тем лучше Ваш результат. Поупражнявшись, Вы, несомненно, без усилий добьетесь лучших результатов. Вам следует потренироваться с этим тестом, используя другие начальные буквы.

41-60 баллов. Несомненно, Вы поняли, что при решении этого

задания, кроме находчивости, важна скорость письма. Ведь на одно слово можно потратить не более двух секунд. Это чрезвычайно трудно. Кроме того, делая запись, Вы должны думать о других словах, то есть, практически, думать и писать параллельно (а не последовательно, как это бывает обычно).

Сколько вы найдете слов, начинающихся с «НО..? У Вас одна минута. «НОТАРИУС»	Прodelайте то же самое с сочетанием «БО..» У Вас одна минута. «БОКАЛ»	Прodelайте то же самое с сочетанием «НЕ..». У Вас одна минута. «НЕЖНОСТЬ»
1.	1.	1.

2. Психологический тест на определение нестандартного мышления

Задание. Его выполнение должно показать, насколько у вас уже развито дивергентное (нестандартное) мышление. Речь идет о том, чтобы открыть совершенно абсурдные, но и в то же время рациональные связи, которые могут иметь место в любой системе. Вот, например, шариковая ручка. Вы используете ее для письма и рисования, но она может сгодиться и для другого. В частности, чтобы провернуть дырки в бумажном листе

Если ручку развинтить, то пружину можно использовать как "стартовую установку" для стержня, а тот превратится в направляющие и т.д. Задание: придумать, что можно сделать с каждым из трех предметов, названия которых вам будут даны. Сколько возможных вариантов вы найдете? На каждый предмет отводится одна минута

Общее время для выполнения всего задания составляет три минуты. Если на перечисление возможностей в первом разделе вам потребуется меньше одной минуты (максимум 10 возможностей),

засеките время и переходите к следующему разделу. Теперь начинайте отсчет времени.

Что можно сделать со спичечным коробком? Какие возможности вы предложите?

Спичечный коробок:

- 1.
- 2.
- 3.
- 10.

Прекратите, пожалуйста, работу над этим заданием и приступайте к выполнению следующего.

Что можно сделать с жестянкой? Какие возможности вы предложите? Жестянка:

- 1.
- 2.
- 3.
- 10.

Прекратите, пожалуйста, работу над этим заданием и приступайте к выполнению следующего

Что можно сделать с автомобильной шиной? Какие возможности вы предложите?

Автомобильная шина:

- 1.
- 2.
- 3.
- 10.

По истечению одной минуты прекратите, пожалуйста, работу над этим заданием. Общее время должно составлять три минуты.

Оценка результатов теста Подсчет баллов За каждую осмысленно заполненную строчку насчитайте себе два балла. Затем просуммируйте начисленные баллы. Максимально вы можете получить 60 баллов

0 - 20 баллов У вас, конечно, есть задатки нестандартного мышления, и в то же время вы очень плохо справляетесь с подобными заданиями. Старайтесь чаще упражняться, ставя перед собой аналогичные задачи. При условии соответствующих тренировок вы сможете набрать как минимум половину максимального количества баллов

20 - 40 баллов Вы обладаете нормально выраженной склонностью к нестандартному мышлению, ваши способности в этой сфере являются средними. В пределах этих средних величин ваша креативность выражается, скорее, посредственно. Если займетесь соответствующими тренировками, вы, несомненно, сможете восполнить этот пробел

40 - 60 баллов Ваша способность к нестандартному мышлению в какой - то мере явно выше общего уровня. Вы можете считать, что особенно способны к тем видам деятельности, в которых необходим творческий подход.

3.Тест основан на разработке Х. Зиверта

Уважаемые участники тестирования! Вы можете работать над тестом в одиночку или группой. Участвуя в тестировании Вы узнаете больше о себе. Внимательно прочитайте задачи теста. Каждый раздел предназначен для проверки того или иного измерения Ваших творческих способностей. Прочитайте сначала указания к решению теста и дайте соответствующие ответы. Приступайте к тестированию своих творческих способностей.

1. Находчивость (Н) Здесь предложены задачи, решая которые Вы сможете проверить, может ли Вас "осенить". Допустима и приемлема любая идея. Старайтесь выполнить задание как можно быстрее. Используйте секундомер.

ЗАДАНИЕ: В левой колонке множество пустых строк (30). В каждую строчку необходимо записать одно слово. У всех слов должны совпадать две начальные буквы. Например, для слов, начинающихся со "св...": свежий, свободный, святой и т.д. Правописание и длина слов не играют большой роли. Писать

нужно разборчиво. Теперь засекайте время. В Вашем распоряжении одна минута для заполнения колонки.

Тест на определение творческих способностей

1. Находчивость (шкала Н) Сколько Вы найдете слов, начинающихся с "ге..."? У Вас одна минута. Заполните колонку. Начните отсчет времени

1.география

2

3.

30._____

2. Находчивость (шкала Н) Прodelайте то же самое с сочетанием "ба...". У Вас одна минута. Начинaйте отсчет времени.

1Базель

2

3.

30.

3. Находчивость (шкала Н) Прodelайте то же самое с сочетанием "пе...". У Вас одна минута. Начинaйте отсчет времени.

1Петр

2.

3.

30

Оценка результатов теста Подсчет баллов

Оценка шкалы Н (находчивость) Подсчитайте строки, в которых правильно записаны заданные слова. Сложите результаты трех заданий. Разделите результат на 1.5. Максимально Вы можете получить 60 баллов.

0 - 20 баллов Это задание далось Вам с трудом. Результаты тестирования значительно ниже среднего уровня и определяет вашу пригодность к работе, Вас отнесли бы к категории очень слабых. Вам необходимо регулярно упражняться с другими начальными буквами.

21 - 40 У Вас средние результаты. Оценка тестирования будет средней. Чем больше Вы получили баллов, тем лучше результат. Поупражнявшись, Вы несомненно продвинетесь в число ведущих претендентов. Вам следует потренироваться с этим тестом, используя другие начальные буквы.

41 - 60 Вы поняли, что при решении этого задания, кроме находчивости, важна скорость письма. Ведь на одно слово можно потратить не более двух секунд. Это чрезвычайно трудно. Кроме того, делая запись, Вы должны думать о других словах, т.е., думать и писать параллельно. Поэтому Ваши баллы вполне заслужены. Вы можете с полным основанием причислить себя к ведущей группе кандидатов.

Список источников

1. Дубровина, И. В. Психология: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений [Текст] / И. В. Дубровина. – 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2017. – 464 с.
2. Волков, Б. С. Детская психология: Логические схемы: учеб, пособие для педагогических вузов[Текст] / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. – 2-е изд. – М.: Владос, 2007. – 252 с.
3. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология: учеб, пособие [Текст] / М. В. Гамезо, Л. М. Орлова, Е. П. Петрова. – 2-е изд. – М.: Педагогическое общество России, –2009. – 512 с.
4. Дарвиш, О. Б. Возрастная психология. [Текст] / О. Б. Дарвиш. – М.: Владос-Пресс, 2011. – 264 с.
5. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. [Текст] / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 464 с.
6. Мухина, В. С. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия: учеб, пособие для вузов. [Текст] / В. С. Мухина. – 7-е изд. – М.: Академия, 2008. – 624с.
7. Талызина, Н. Ф. Педагогическая психология: учебник для студ. сред.проф. учеб. заведений [Текст] / Н. Ф. Талызина. – М.: Академия, 2009. – 288 с.
8. <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/154-obshhaya-psixologiya/1192-sbornik-prak>
9. <http://www.dgma.donetsk.ua/metod/ugo/psih/do/p.pdf> - практикум по психологии
10. <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/154-obshhaya-psixologiya/1192-sbornik-prak>