

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ И
РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ» (ТУСУР)

Кафедра радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга (РЭТЭМ)

Утверждаю

Зав. кафедрой РЭТЭМ,
профессор, д.т.н.

_____ В.И.Туев

Психологические аспекты безопасности:

учебно-методическое пособие по практическим занятиям и самостоятельной работе
студентов, обучающихся по направлению подготовки 20.03.01
«Техносферная безопасность»

Разработчик

доцент кафедры РЭТЭМ, к.б.н.

_____ Н.Н. Несмелова

Содержание

Введение.....	3
Практическая работа № 1. Самооценка и методики ее изучения.....	3
Практическая работа № 2. Исследование мотивационной сферы личности	11
Практическая работа № 3. Исследование внимания	16
Практическая работа № 4. Исследование памяти.....	20
Практическая работа № 5. Исследование творческих способностей	23
Практическая работа № 6. Эмоционально-волевая сфера	26
Практическая работа № 7. Мотивационно-ценностная сфера.....	29
Практическая работа № 8. Конструктивное общение	33
Практическая работа № 9. Коммуникативная толерантность	41
Практическая работа № 10. Оптимизация взаимодействия личности и коллектива.....	45
Задания для самостоятельной работы студентов	46

Введение

Учебное пособие предназначено в помощь студентам, обучающимся по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» и содержит описания практических работ, которые выполняются студентами в процессе изучения дисциплины «Психологические аспекты безопасности». Кроме того, пособие содержит теоретические материалы, задания, упражнения и тесты для самостоятельной работы студентов.

Практическая работа № 1. Самооценка и методики ее изучения

Упражнения для создания мотивации

Упражнение «Ключевые слова». Преподаватель предлагает отгадать записанные на доске зашифрованные слова (анаграммы), связанные с целями, задачами и содержанием курса «Основы социализации личности»: «психология», «человек», «душа», «разум», «чувства», «общение», «выбор», «профессия», «успех».

Упражнение «Дерево ассоциаций». Преподаватель записывает на доске слово «успех» и спрашивает у подростков, какие понятия ассоциируются у них с этим словом. Пользуясь предложенными ассоциациями, преподаватель демонстрирует принципы создания «Дерева ассоциаций», а затем предлагает студентам самостоятельно изобразить подобные деревья в своих тетрадях, особо обращая внимание на то, что каждое дерево может чем-то отличаться от остальных. По желанию студенты озвучивают свои варианты, говорят о том, что для них связано с понятием «успех». Обычно студенты сами приходят к выводу о том, что путь к успеху может быть разным, а критерием успеха можно считать ощущение счастья.

Упражнение «Качество на букву». Упражнение помогает познакомиться с группам и одновременно способствует повышению самооценки студентов, развивает креативность и положительное отношение друг к другу. преподаватель называет свое имя и несколько своих личных качеств, которые начинаются на первую букву имени и помогают добиваться успеха в жизни. студенты по очереди называют свои имена и по одному качеству. Если подросток не может назвать качество, преподаватель предлагает группе помочь товарищу, если ребята затрудняются, сам называет подходящие качества и спрашивает студента, согласен ли он, что эти качества помогают ему в жизни. При обсуждении можно использовать «Окно Джогари». преподаватель изображает на доске и комментирует следующую схему:

Окно Джогари (области человеческой души)	Ты об этом знаешь	Ты об этом не знаешь
Другие люди знают это о тебе	Известное, открытое	Слепое
<i>Другие люди не знают это о тебе</i>	Скрытое	Неизвестное

Если студент не согласен с тем, что у него есть положительные качества, значит, он просто не знает о них. Возможно, эти качества видят другие люди, или они пока не проявлялись, но обязательно проявятся. Важно, чтобы каждый студент получил психологическую поддержку.

Упражнение «Рука». студентам предлагается обвести карандашом в тетради свою ладонь, в центре ладони написать свое имя, а на каждом пальце – одно своё качество, которым можно гордиться.

Упражнение «Надпись на футболке». студентам предлагается разрисовать обложки или страницы в своих тетрадях, изобразив на них такой рисунок, который они хотели бы носить на своей футболке. По желанию подростки показывают одноклассникам свои рисунки. В ходе обсуждения поднимаются вопросы о том, что мы чувствуем, глядя на рисунки, и что думаем о человеке, который ходит в такой футболке, о чем говорят рисунки и надписи другим людям, что хотел сказать о себе автор «футболки».

Упражнение «Кто Я?». студентам предлагается заполнить информацией о себе «личный компьютерный сайт». Для этого необходимо записать на листке не менее 10 суждений о себе, а затем ранжировать их по точности и по важности. Листки не подписываются и сдаются учителю. Затем проводится «презентация сайтов», преподаватель зачитывает суждения, группа угадывает, чей «сайт» представлен.

Теоретическая часть. Самооценка подростков и юношей

Самооценка – компонент самосознания, включающий оценку человеком своих физических характеристик, способностей, нравственных качеств и поступков. Самооценка младших подростков часто неустойчива, подвержена внешним воздействиям. В старшем подростковом возрасте самооценка более устойчива и дифференцирована, охватывает разные сферы жизнедеятельности. Структура самооценки представлена двумя компонентами: когнитивным (знания о себе) и эмоциональным (отношение к себе). Эти компоненты существуют в неразрывном единстве. Знания о себе человек в основном приобретает в

процессе общения с другими людьми.

Ученые выделяют три уровня развития когнитивного компонента самооценки подростков. Наиболее высокий уровень характеризуется реалистичной самооценкой и способностью к обобщению ситуаций, в которых реализуются личностные качества. Среднему уровню свойственна непоследовательность самооценки, ориентация в основном на мнение окружающих. Низкий уровень отличается неадекватностью самооценки с опорой на эмоции, без подтверждения оценочных суждений реальными фактами.

По данным ученых, адекватная самооценка характерна для подростков, ориентированных на будущую профессию, поведение которых регулируется моральными нормами. Завышенная самооценка часто бывает связана с низким уровнем оценки поведения подростка со стороны сверстников, а заниженная самооценка – с низкой психологической устойчивостью. В подростковом возрасте адекватность самооценки постепенно увеличивается.

Самооценка человека связана с особенностями его характера и личности. Например, адекватный уровень самооценки отмечается у людей уверенных в себе, самокритичных и настойчивых. Для них характерна высокая и стабильная успеваемость в школе и в ВУЗе, более высокий общественный статус, чем у людей с неадекватной самооценкой. Люди с адекватной самооценкой имеют широкий круг интересов, их активность направлена на разные виды деятельности, а межличностные контакты умеренны и целесообразны. Активность людей с завышенной самооценкой в основном связана с малосодержательным общением. Люди с низкой самооценкой склонны к депрессивным реакциям.

Неадекватный уровень самооценки отрицательно влияет на социометрический статус человека в группе. Показано, что чем выше уровень самооценки и уровень притязаний, тем ниже положительный социометрический статус в группе, или выше отрицательный. Подростки с неадекватной самооценкой, склонные к рациональному конформизму, имеют много шансов попасть в группу «пренебрегаемых», а нонконформисты – в группу «отвергаемых».

Самооценка относится к центральным образованиям личности, во многом определяя социальную адаптацию или дезадаптацию человека. Самооценка подростков с отклоняющимся поведением всегда находится в противоречии с оценкой социума. Так, агрессивные подростки могут иметь крайне завышенную или заниженную самооценку, для них характерны повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход в трудных ситуациях.

Исследования психологов показывают, что на самооценку подростков наибольшее воздействие оказывает отношение родителей, не менее важно положение среди

одноклассников. Определенное влияние на формирование самооценки могут оказывать учителя и близкие друзья подростка.

Методики для изучения самооценки

Существует несколько методов исследования самооценки, предложенных разными авторами. Часто для изучения самооценки подростков предлагается методика Будасси, в которой необходимо дважды провести ранжирование 20 качеств характера из предлагаемого списка и провести ряд вычислений по формулам. В результате может быть получено значение, которое сравнивается с нормативами для заниженной, адекватной и завышенной самооценки. Опыт работы с этой методикой в восьмых классах общеобразовательной школы показал, что для многих студентов она оказывается слишком сложной и трудоемкой, что приводит к отказам от работы. В то же время методика Будасси хороша при индивидуальной работе или при работе в небольших группах подростков, примерно равных по уровню развития. В таких условиях психолог может оказывать помощь каждому испытуемому, отвечать на возникающие вопросы, обеспечивается равномерный темп выполнения задания.

Работа с данной методикой способствует расширению представлений о качествах характера, развивает способность к рефлексивному мышлению, и сама по себе может служить хорошим упражнением для тренировки внимания и повышения объективности самооценки. Для исследования самооценки при работе группе более приемлемы другие методики, например, опросник Казанцевой или методика Дембо-Рубинштейна.

Определение самооценки по Будасси

Инструкция. В первом столбце рабочей таблицы приведен список из 20 качеств характера человека. Прочитай этот список и при необходимости уточни, что означает каждое качество. Чтобы определить свою самооценку, тебе необходимо выполнить последовательно ряд действий (выполнить алгоритм).

1. Выбери из списка то качество, которое кажется тебе наиболее привлекательным в людях, во втором столбце таблицы поставь в соответствующей строке цифру «1». Затем выбери качество, которое ты можешь поставить на второе место по привлекательности, поставь рядом с ним во втором столбце цифру «2». Продолжай последовательно выбирать наиболее привлекательные (или наименее неприятные) качества, пока не будут присвоены номера всем двадцати. Такая процедура называется ранжирование (упорядочивание) списка.

Рабочая таблица

№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
Качества	Ранги качеств	Ранги качеств по	Разности	Квадраты

характера	по привлекательно сти	представленност и в твоём характере	значений в столбцах 2 и 3	значений в столбце 4
Беспечность				
Вспыльчивость				
Застенчивость				
Жизнерадостность				
Капризность				
Медлительность				
Мнительность				
Настойчивость				
Нервозность				
Нерешительность				
Осторожность				
Пассивность				
Смелость				
Терпеливость				
Увлекаемость				
Упрямство				
Уступчивость				
Холодность				
Энергичность				
Энтузиазм				

2. После того, как всем качествам присвоены ранги (номера) по степени привлекательности, их надо ранжировать вновь, но уже по степени выраженности этих качеств у тебя, в твоём характере. Результаты записываются в третьем столбце таблицы. Например, ты считаешь, что твоей наиболее яркой отличительной особенностью является вспыльчивость, это качество получит номер «1». Далее нумеруй остальные качества, пока не присвоишь номер «20» последнему из них. Это качество, очевидно, присуще тебе в наименьшей степени, а может быть, никогда не проявляется в твоём характере. Постарайся оценить себя объективно.

3. Теперь для каждого качества (для каждой строки таблицы) надо подсчитать разность между значениями во втором и в третьем столбцах, полученное значение запиши в четвертом

столбце.

4. Возведи по очереди каждое число из четвертого столбца в квадрат (умножь само на себя) и запиши результат в пятом столбце.

5. Просуммируй все 20 значений из пятого столбца.

6. Умножь полученное число на 6 и раздели результат на 7600. Если все выполнено правильно, полученное значение должно быть в пределах от 0 до 1.

7. Чтобы узнать свою самооценку, это значение следует вычесть из единицы. Если результат меньше 0,2 – это говорит о заниженной самооценке, от 0,2 до 0,6 – адекватная самооценка, больше 0,6 - завышенная самооценка.

Изучение общей самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой

Инструкция. Вам будут зачитаны утверждения, надо записать их номера и один из трех вариантов ответа: да, нет, не знаю, который в большей степени соответствует вашему поведению в подобной ситуации. Отвечать надо быстро, не задумываясь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей.
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению мною поручений или дел мешают различные препятствия, которые не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательные, чем я сам.
17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий под нечетными номерами, из них вычитается количество согласий под четными номерами. Результат от -10 до -4 – низкая самооценка. От -3 до +3 – средняя самооценка, от 4 до 10 – высокая самооценка.

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М.Прихожан)

Материал: бланк, на котором изображено 7 вертикальных отрезков, каждый высотой 100 мм, с указанием верхней и нижней границы, а также середины каждого. Верхняя и нижняя границы должны быть хорошо заметны, середина – едва заметна. Каждому испытуемому предлагается бланк, содержащий инструкцию и задание.

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер. Уровень развития каждого качества можно условно представить вертикального отрезка. Нижняя точка такого отрезка будет соответствовать минимальному, а верхняя точка – максимальному развитию качества. Вам предлагается 7 таких отрезков, обозначающих здоровье, ум (способности), характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками (умелые руки), внешность, уверенность в себе. На каждой линии горизонтальной чертой отметьте, какого уровня достигает у вас это качество в данный момент. После этого крестиком обозначьте, при каком уровне развития этого качества вы бы испытывали гордость за себя или были бы полностью довольны собой.

Обработка. Оценки по каждой шкале выражаются в баллах, баллы равны длине в миллиметрах участка шкалы от нижнего края до сделанной отметки. Рассчитывается средняя величина уровня притязаний и самооценки по 6 шкалам, без учета шкалы «здоровье», которая является тренировочной.

Нормативы для самооценки и уровня притязаний приведены в таблице 1.

Таблица 1

Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки

Показатель	Количественная характеристика (баллы)			
	Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60-74	75-89	90-100
Самооценка	Менее 45	45-59	60-74	75-100

Для уровня притязаний норма составляет от 60 до 89 баллов. Оптимальный результат от 75 до 89 баллов наиболее благоприятен для развития личности. Результат от 90 до 100

баллов характеризует завышенный уровень притязаний, некритичное отношение детей к собственным возможностям. Менее 60 баллов – заниженный уровень притязаний, что является индикатором неблагоприятного развития личности.

Адекватная самооценка: от 45 до 74 баллов. Выше 75 баллов – завышенная самооценка, она указывает на отклонения в формировании личности (личностная незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими, закрытость для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих). Количество баллов менее 45 – заниженная самооценка, крайне неблагоприятное развитие личности. За низкой самооценкой могут скрываться два разных психических явления: подлинная неуверенность в себе и защитная декларация, позволяющая не предпринимать никаких усилий для достижения желаемого результата.

Упражнения для оптимизации самооценки

Упражнение «Характеристика». Определение самооценки по характеру и поведению человека. преподаватель вразброс называет качества человека и особенности поведения, студенты определяют уровень самооценки. Желающие студенты могут также загадать уровень самооценки, называя качества характера и особенности поведения. Можно также изобразить человека с высокой, низкой или адекватной самооценкой с помощью рисунка или пантомимы.

Примерный список качеств человека с разным уровнем самооценки

Низкая самооценка. ставит перед собой незначительные и легко достижимые цели; тяжело переживает даже мелкие неприятности, нерешительный, боязливый, обидчивый, придирчивый, чрезмерно совестливый, склонен испытывать чувство вины, часто извиняется, считает себя хуже других, не надеется добиться успеха, основной мотив деятельности связан с избеганием неудачи.

Завышенная самооценка. Имеет слишком высокие притязания, переоценивает свои возможности, ставит перед собой нереальные цели, отсутствует самокритика, считает себя лучше других, невнимательно относится к окружающим, пренебрежительно относится к чужому мнению, высокомерный, грубый, стремиться к превосходству, хвастлив, агрессивен, в неудачах склонен винить окружающих или обстоятельства.

Адекватная самооценка. Уважает чужое мнение, решительный, обладает чувством собственного достоинства, реально оценивает свои силы, берется за решение трудных, но выполнимых задач, стремиться к успеху, спокойно анализирует свои неудачи.

Упражнение «Вопросы о себе». Это упражнение позволит студентам получить дополнительную информацию о себе. На доске нарисовано «Окно Джогари». преподаватель предлагает студентам поработать в «слепой» области, где находятся качества, неизвестные самому человеку, но о которых могут знать окружающие люди. Каждый студент должен

составит список вопросов о себе, на которые он хотел бы получить ответ у других людей. Затем желающие могут прочитать свои вопросы вслух, а группа помогает найти возможные источники информации. В качестве домашнего задания можно предложить студентам получить ответы на интересующие их вопросы. Пример вопроса: «Способен ли я стать математиком?» Возможные источники информации: преподаватель математики, психолог-профконсультант.

Упражнение «Мой мир». Студентам предлагается нарисовать свой мир в виде круга, в центре которого можно схематично изобразить себя или написать свое имя. Круг следует разделить на сектора разного размера, в зависимости от субъективной значимости таких сфер жизни, как «Семья», «Учеба», «Учителя», «Одногруппники», «Друзья», «Спорт», «Хобби» и др. Список основных сфер может уточняться индивидуально или в ходе обсуждения с группой. Сектора раскрашивается цветными карандашами. При обсуждении рисунков можно обратить внимание на отражение в цвете эмоций и на связь эмоционального отношения с уровнями социальной адаптации в каждой сфере жизни.

Практическая работа № 2. Исследование мотивационной сферы личности

Для изучения особенностей мотивационной сферы личности может быть использована методика «Мотивация достижения успеха и боязни неудач».

Инструкция. Рядом с номером каждого утверждения напишите «да» или «нет», в зависимости от Вашего ответа.

1. Включаясь в работу, я надеюсь на успех.
2. В деятельности я активен.
3. Я склонен к проявлению инициативы.
4. Если мне предлагают ответственное задание, я постараюсь по возможности найти причину, чтобы отказаться от него.
5. Я склонен выбирать крайности: либо слишком легкие для меня задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, я, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного

времени, результативность моей деятельности ухудшается.

10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я стараюсь планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не слишком настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Я предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания, его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склоняюсь к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Ключ: «Да» - 1,2,3,6,8,10,11,12,14,16,18,19,20.

«Нет» - 4,5,7,9,13,15,17.

Подсчитывается общее количество баллов, по количеству ответов, совпадающих с ключом. Если испытуемый набрал от 1 до 7 баллов, диагностируется мотивация избегания неудачи, от 14 до 20 – мотивация достижения успеха. От 8 до 13 баллов – мотивационный полюс не выражен, при этом от 8-9 баллов - ближе к избеганию неудачи, а 12-13 баллов – к мотивации успеха.

Потребность в достижении успеха

Для диагностики потребности в достижении успеха может быть использована методика Ю. М. Орлова

Инструкция. Рядом с номером каждого утверждения напишите «да» или «нет», в зависимости от Вашего ответа.

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не окончательный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач в работе (или в учебе), чем от

плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живут дальними целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычных делах я стараюсь что-нибудь усовершенствовать.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролируют меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждают меня слишком часто отказываться от

своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях

людей, чем о происшествиях.

20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих ровесников.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ: «Да» - 2,6,7,8,14,16,18,19,21,22,23.

«Нет» - 1,3,4,5,9,10,11,12,13,15,17,20.

Каждое совпадение ответа с ключом – 1 балл. Чем больше баллов, тем выше потребность в достижениях.

Опросник «Учебно-познавательная мотивация»

Инструкция. Отвечайте на предлагаемые вопросы "да" или "нет".

1. Вы учитесь потому, что Вам интересно это делать?
2. Вы стремитесь применять полученную на занятиях информацию?
3. Когда Вы что-то не понимаете, Вы задаете вопросы?
4. Вы считаете, что на данном этапе самое важное для Вас - накопление знаний?
5. Вы расширяете свои знания чтением дополнительной литературы?

6. Вы любите решать сложные задачи, над которыми нужно "поломать голову"?
7. Вы читаете статьи в научно-популярных журналах?
8. Вам нравятся вопросы "на смекалку"?
9. Вы стремитесь делать все возможное для преодоления затруднений в учебе?
10. Вам интересно побеседовать с преподавателем после олекции?
11. Вам нравится самим находить ответы на разные вопросы?
12. Когда Вы отвечаете на занятиях, Вы стремитесь использовать знания из других предметов?
13. Вам нравится разьяснять друзьям сложные вопросы?
14. Вы в состоянии бросить все остальное, когда ищите ответ на какой-то вопрос?
15. Всегда ли полученная Вами оценка соответствует уровню Ваших знаний?
16. Когда задание затрудняет Вас, Вы пробуете разные способы, чтобы добиться успеха?
17. Вам хочется сделать больше, чем задает преподаватель?
18. Вы часто подвергаете разные высказывания критике?
19. Ваша цель жизни - получить отличное образование?
20. При ответе на занятиях Вы высказываете собственное мнение?
21. Вы любите обсуждать научные проблемы?
22. При выполнении заданий Вы не успокоитесь, пока не достигнете конечного результата?
23. Когда знаете ответ на данный вопрос, а товарищ испытывает сложности, Вы хотите ему помочь?
24. Вы занимаетесь самообразованием?
25. Вам удается отыскивать любопытные вещи, над которыми Вы размышляете?
26. Вы верите, что хорошие знания обеспечат Вам успех в будущем?
27. Вы стремитесь быть в учебе впереди всех?
28. Вы пользуетесь энциклопедиями, справочниками?
29. Вы готовитесь к урокам, чтобы не получить "двойку"?
30. Вам приносит удовлетворение узнавание нового?
31. Вы считаете, что в книгах можно найти ответ на любой вопрос?
32. Вы предпочитаете узнать решение выполняемого задания заранее?

Посчитайте сумму положительных ответов. 15-25 баллов - средний уровень учебно-познавательной мотивации; ниже 15 баллов - низкий уровень мотивации; выше 25 баллов - высокий уровень мотивации.

Комфортность на занятиях: цветовые ассоциации

Преподаватель предлагает вспомнить все предметы, которые изучаются в этом семестре. Список предметов записывается на доске и в тетрадях. Каждому предмету предлагается поставить в соответствие любой цвет из набора восьмицветного теста Люшера. Цветные пронумерованные карточки размером А5 прикрепляются на доску с помощью магнитов. При обработке теста вычисляется уровень комфортности как доля естественных цветов (синий, зеленый, красный и желтый) в выборах студента или доля естественных цветов, поставленных в соответствие учебному предмету, в последнем случае анализируются результаты всей группы. Тест позволяет выявить проблемные зоны в сфере учебы, взаимодействия с педагогами, а также выявить студентов, нуждающихся в индивидуальной коррекционной работе.

Игра «Необитаемый остров».

Эта игровая методика используется для повышения учебной мотивации, она позволяет осмыслить практическое значение учебных дисциплин, связать учебное содержание с реальной жизнью. Играть можно в малых группах или индивидуально. Студенты объединяются в команды путешественников (не более 5 человек), придумывают название своей команды. преподаватель сообщает, что все команды оказались на необитаемом острове и предлагает обсудить возможности спасения. Для этого нужно, во-первых – определить необходимые роли и распределить их среди членов команды (руководитель, врач, повар, охотник, летописец и др.). Этот этап вовлекает студентов в игру, помогает определить интересы и склонности каждого, формирует структуру малой группы. Затем каждой группе предлагается мобилизовать свои знания по учебным дисциплинам и вспомнить что-то важное, из каждого предмета, что может пригодиться для жизни на острове и для спасения. Побеждает та команда, которая раньше других завершила свой проект и смогла защитить его перед группой.

Практическая работа № 3. Исследование внимания

Теоретический материал

Внимание – это направленность нашего сознания на определенный объект. Часто оно превращается у конкретного человека в важную черту – внимательность. Внимание имеет много особенностей: устойчивость, колебания, объем, переключаемость, распределение и концентрация. Эти свойства внимания проявляются у людей в разной степени. Одному легко на лекции внимательно слушать преподавателя, но трудно переключить свое внимание на выполнение задания; другой, наоборот, легко меняет вид деятельности, но не может долго заниматься одним и тем же – начинает отвлекаться, то есть произвольно переключать внимание.

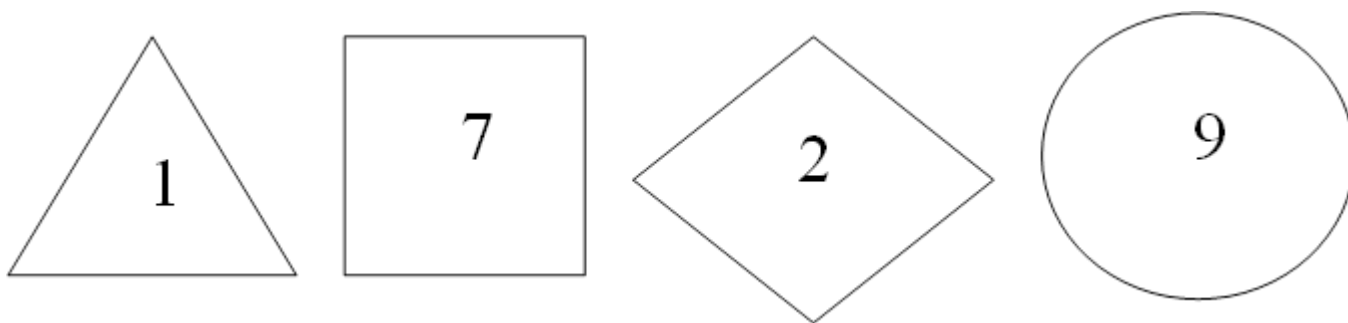
В тех случаях, когда предмет захватывает внимание человека, не считаясь с его планами, это **непроизвольное внимание**. Внимание, которое стало послушным слугой своего хозяина – **произвольное внимание**. студенту важно иметь высокий уровень развития произвольного внимания. Сейчас мы с вами сыграем в игру, которая помогает развивать произвольное внимание.

Упражнения для оценки и развития внимания

Игра «Муха». На доске надо нарисовать сетку 3*3 клетки, по которой будет ползать воображаемая муха. В начале игры муха сидит в центральной клетке. преподаватель и студенты по очереди заказывают направление движения мухи (на одну клетку вверх, вправо, влево или вниз). Движение мухи по клеточкам студенты должны представлять мысленно, а преподаватель может следить за мухой, отмечая ее маршрут на листке бумаги, где тоже нарисована сетка. Через какое-то время можно проверить, где находится муха. Потерявшие муху выходят из игры. Победитель, тот, кто укажет правильную клетку – имеет высокий уровень развития произвольного внимания, у него хорошая концентрация и переключаемость внимания.

Юлий Цезарь удивлял современников способностью делать одновременно несколько дел. Значит, у него было хорошее распределение внимания. Желаящие проверить распределение внимания должны в течение минуты называть цифры от одного до двадцати, одновременно записывая их на доске в обратном порядке. Чем меньше затраченное на выполнение этого задания время и количество ошибок, тем лучше распределение внимания.

Для определения объема внимания, то есть такого количества объектов, которое вы можете одновременно и отчетливо воспринять. преподаватель в течение 5 секунд показывает плакат, на котором изображены геометрические фигуры и вписанные в них цифры.



Затем преподаватель просит студентов записать, какие фигуры нарисованы, и какие цифры вписаны в каждую из них. Проверка: сколько фигур воспроизвел правильно; сколько цифр воспроизвел правильно, сколько цифр правильно вписаны в фигуры. Объем внимания равен сумме верных ответов по трем этим позициям.

По результатам упражнений студентам предлагается оценить, какое свойство внимания выражено у них лучше: устойчивость, распределение или объем.

Советы по развитию внимания

Для того чтобы успешно учиться, следует сознательно развивать свое внимание. Вот несколько советов, как это лучше сделать:

- упражняйтесь в одновременном наблюдении за несколькими объектами;
- тренируйтесь в переключении внимания: учитесь быстро переключать внимание, выделять главные объекты за счет второстепенных, изменять порядок переключения (выработка «маршрута восприятия»);
- развивайте силу воли, следуйте принципу «надо», а не принципу «хочу»;
- чередуйте дела трудные и легкие, стереотипные и скучные, при долгой работе делайте перерывы;
- постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению, концентрации внимания; поза, состояние мышц связаны с вниманием: чем более человек собран, тем он внимательнее.

Как работать на занятиях

1. Определи для себя цель восприятия информации.
2. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо ты понимаешь изучаемую тему, а понимание основано на знании предыдущих разделов программы. Поэтому, важно не запускать учебный материал, обязательно разбираться с

пропущенными темами, регулярно выполнять домашнее задание, повторять пройденное перед уроком.

3. Приступая к изучению новой темы, предварительно просмотри предыдущий раздел, перелистай конспект

4. Восприятие учебного материала должно быть активным, то есть сопровождаться осмыслением:

- слушая преподавателя или читая учебник, мысленно составляй план изучаемого материала;

- обращай внимание на конкретные факты, которые иллюстрируют материал, старайся выделить в этих фактах общие признаки, проверяй правильность определения этих признаков на новых фактах;

- сравнивай оценку фактов с разных точек зрения;

- постарайся самостоятельно кратко сформулировать основное содержание предлагаемого учебного материала (основную мысль).

3. В конце занятия проверь, достигнута ли намеченная цель.

Правила рационального выполнения домашнего задания:

1. Начинать заниматься не раньше, чем через 2-3 часа после того, как пришел с занятий, желательно в определенное время.

2. Заранее планируй свое время так, чтобы в часы занятий тебя ничто не отвлекало (визиты товарищей, телефонные звонки и др.).

3. Предварительно организуй свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

4. Приступая к занятиям, максимально мобилизуй свою волю, перестань думать о том, что занимало твои мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр учебного материала, составление плана работы.

5. Начни с самого трудного, с того предмета, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

6. Приступая к новой теме, просмотри предыдущий раздел, перелистай конспект, то есть ликвидируй пробелы, а также не переходи к следующему абзацу, пока не ясен смысл предыдущего.

7. Старайся чередовать чтение с обдумыванием и пересказом, решение задач с придумыванием собственных примеров – это предупреждает монотонность. Смена учебных предметов при выполнении домашнего задания также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако, такая смена не должна быть слишком частой – это приводит к излишней

суете, поверхностному восприятию материала.

8. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить все наизусть. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем прочитанного, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

9. Не следует учить друг за другом похожие предметы: физику после математики, литературу после истории: сходная информация может вытеснить то, что вы учили сначала.

10. Контролируй, подавляй произвольные переключения внимания на посторонние звуки и на собственные мыслительные ассоциации. Осознав, что произошло переключение, следует волевым усилием вернуть внимание в нужное русло. Если, читая, вы неожиданно осознали, что на какое-то время отключились, заставьте себя вернуться к тому месту, где это произошло. Определить это место легко: текст с этого момента будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

11. Чтобы материал запомнился надолго, нужно повторить его не менее 3 раз: сразу после прочтения, через полчаса, вечером перед сном либо утром после пробуждения (ученые считают эти часы пиком активности работы головного мозга). Следует выработать свой собственный оптимальный ритм. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

12. Не учи слишком много за один раз. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. В это время можно помыть посуду, полить цветы, принять душ.

13. Не забывайте о гигиене умственного труда: нормальном освещении и температуре. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

14. Чашка чая, кофе улучшают, активизируют память, а табак ухудшает кровоснабжение мозга, в результате чего у большинства курильщиков память слабеет.

Практическая работа № 4. Исследование памяти

Теоретический материал

Часто студенты, объясняя не очень высокие результаты своей учебы, ссылаются на плохую память. Но как реально определить, хорошая ли у вас память, как развить свою память и научиться правильно ее использовать? Память – это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим, делаем, чувствуем, а также способность сохранять то, что запомнили и узнавать или воспроизводить это в нужный момент. Память является одним из основных свойств человека. Многие выдающиеся личности обладали феноменальной памятью. Например, академик А.Ф.Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов. Хорошая память не всегда гарантирует ее обладатели высокий интеллект, но это одно из необходимых условий для развития умственных способностей.

Главные процессы, обеспечивающие работу памяти: **запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение**. Продуктивность памяти характеризуется **объемом и быстротой** запоминания информации, **длительностью** ее сохранения, **точностью** воспроизведения. У разных людей память имеет общие свойства и индивидуальные различия. Например, когда говорят о людях с хорошей или плохой памятью, то имеют в виду общие различия. Однако кроме них у каждого человека можно обнаружить различия в уровнях развития отдельных видов памяти. Так, например, описывая день, проведенный на пляже, один человек будет преимущественно вспоминать голубое небо, желтый песок, яркие краски пляжных костюмов. Другой расскажет про плеск волн, шелест листьев, звуки ударов по мячу. В памяти третьего, наиболее ярко сохранится прохлада воды, бархатистость песка, тепло солнечных лучей на коже. Здесь проявляются индивидуальные различия образной памяти. К образной памяти относятся зрительные, слуховые и двигательные воспоминания. Сюда же относят память на чувства – эмоциональную память. Образная память есть не только у людей, но и у животных. У людей в дополнение к образной памяти есть еще и логическая память. Логическая память помогает запомнить слова, числа, мысли, логические схемы, общие идеи.

Вы, наверное, замечали, что некоторые события запоминаются сами собой. Иногда без всяких усилий, порой даже против вашей воли, в памяти всплывают какие-то слова, строчки стихотворения, мотив песни и так далее. Такое запоминание называется **непроизвольным**. К сожалению, нужная информация редко запоминается непроизвольно. Чаще всего нам приходится делать усилие, чтобы запомнить что-то и потом вовремя это вспомнить. Здесь уже работает **произвольная память**.

Различают **механическое и смысловое** запоминание. Если работа памяти основана,

главным образом, на многократном повторении, то это механическая память. Если же человек, запоминая, старается понять содержание, то он использует смысловую память. Хорошо и надолго запоминается только то, что хорошо понято. Как показали исследования психологов, понимание повышает эффективность запоминания более чем в 20 раз.

Существует разделение памяти на два типа в зависимости от длительности хранения информации: **кратковременная память**, когда материал запоминается быстро, но очень ненадолго, и долговременная память, где информация может сохраняться долгие годы. Скорость заучивания материала у людей также различна. Одни люди запоминают информацию быстро, но быстро и забывают, другим для запоминания такого же объема сведений требуется больше времени, но помнят они значительно дольше.

Многие профессии требуют от человека хорошего развития определенного вида памяти. Например, для математика важно иметь хорошую логическую память, а для парикмахера – образную. У музыканта должна быть хорошо развита слуховая память, художник или охотник имеют высоко развитую зрительную память. У спортсменов лучше всего развита память на движения. Подумайте, какой вид памяти важен в профессии ваших родителей, в тех профессиях, которые интересны вам? А теперь мы с вами выполним упражнение, которое позволит вам оценить эффективность своей памяти.

Упражнения для оценки и развития памяти

Упражнение «Слова». В течение 40 секунд студенты запоминают слова, записанные на плакате или на доске: украинец, экономка, каша, татуировка, нейрон, любовь, ножницы, совесть, глина, словарь, масло, бумага, сладости, логика, социализм, глагол, прорыв, десерт, свеча, вишня.

Затем плакат убирается, и студенты записывают то, что запомнили. Умножив число верных ответов на 5, можно определить эффективность запоминания в процентах. Ответ следует считать правильным, если верно указано и слово, и его порядковый номер. Если эффективность запоминания составила 91-100% - у вас отличная память, 71-90% - очень хорошая, 51-70% – хорошая, 31-50% - удовлетворительная, меньше 31% - вам надо серьезно работать над развитием своей памяти.

Рекомендации по развитию памяти

Многие из вас, наверное, хотели бы улучшить память. Для этого важно знать особенности своей памяти и цель, ради которой надо ее улучшать, так как от этого зависит характер упражнений. Как тренировать память? Сначала надо научиться концентрировать внимание. Слабая память – это нередко слабое внимание. Но чтобы сконцентрироваться на задаче мало заставить себя думать только о ней. Постарайтесь образно представить ситуацию, выявить новые детали, творчески осмыслить вашу задачу.

Для тренировки **зрительной памяти** перед сном как можно ярче представляйте сначала дневные впечатления, увиденные лица, предметы, а затем вспоминайте детали. Для тренировки **слуховой памяти** повторяйте то, что говорит диктор по радио или по телевизору с интервалом несколько секунд, как это делает переводчик – синхронист. Учите наизусть стихи, пусть небольшие отрывки, но каждый день, и через пару месяцев почувствуете первые результаты. После этого вы можете вновь проверить свою память, как мы делали при выполнении упражнения, взяв для теста другие слова.

Психологи сформулировали **законы памяти**, позволяющие эффективно использовать ее в вашей учебной деятельности.

1. Для лучшего запоминания необходимо думать. Память теснейшим образом связана с мышлением, поэтому психологи советуют во всем искать смысл. Не следует зубрить заданный параграф, повторяя про себя строчку за строчкой. Результат будет значительно лучше, если вы постараетесь найти в тексте главную мысль или сделаете конспект.

2.. Интерес к материалу повышает продуктивность запоминания. Следует почаще оценивать, что вам может дать полученная информация. Если польза действительно ожидается, то читать будет интереснее, а значит и больше запомнится. Подумайте также о том, что произойдет, если вы не запомните нужного.

3. К предстоящей работе с материалом следует готовиться. Психологи установили, что новое гораздо легче усваивается, если предварительно прочитать что-нибудь популярное на эту тему. Хороший эффект дают размышления о том, что вы уже знаете на эту тему, полезно также оценить, насколько полученная информация пополнит ваши знания.

4. Не следует перегружать память новой информацией за короткий промежуток времени. Это особенно касается подготовки к контрольным, экзаменам. Ученые-психологи раскрыли секрет запоминания. Оказывается, объем оперативной памяти равен семи, то есть при одновременном восприятии мы можем удержать в памяти в среднем семь объектов. Это могут быть семь слов, семь фраз, семь параграфов. Причем легче запомнить первый и последний элементы ряда.

5. Не следует учить друг за другом похожие предметы. Так, не следует учить физику после математики, а литературу после истории. Давно замечено, что лучший способ забыть только что выученное - попытаться тут же запомнить нечто похожее.

6. Необходимо бороться с забывчивостью. Это можно делать следующим образом: представляя себе обстановку, в которой происходило событие, можно припомнить и само это событие. Одновременные впечатления имеют свойство вызывать друг друга. Так узелок на память, или крестик, нарисованный на руке, впоследствии помогают вспомнить и повод, по

которому они появились.

7. Вся информация должна восприниматься как законченное целое. Так стихотворение или параграф надо прочитать целиком и пытаться рассказать сразу все. Это поможет потом быстро восстановить в памяти весь материал. Для лучшего запоминания следует максимально систематизировать и сокращать информацию, ведь лучше упустить детали, чем главный смысл.

8. Материал необходимо повторять. Общеизвестно, что повторенье – мать ученья. Но если повторить параграф 20 раз подряд, то наутро можно убедиться, что с запоминанием все обстоит не так хорошо, как ожидалось. Установлено, что через 30 минут забывается 40% новой информации, на следующий день – 34%, через месяц – 21%. С учетом этого и надо повторять: первый раз сразу после прочтения, второй раз – через полчаса, третий раз – через день, а четвертый раз – через 2-3 недели.

Практическая работа № 5. Исследование творческих способностей

Теоретические материалы

Что такое способности? Какого человека мы можем назвать способным? Обычно так говорят о человеке, который успешно справляется с какой-либо деятельностью, например, хорошо учится по какому-то предмету, или по всем предметам. Но если с учебой не все получается, это еще не значит, что человек лишен способностей. Бывают ведь особые способности, которые не могут в полной мере проявиться в школе. Какие это способности, приведите примеры (музыкальные, организаторские, спортивные, кулинарные и др.). У каждого человека есть свои способности, но не каждый о них знает. Ведь если человек, например, никогда не пробовал заниматься музыкой, он и не узнает о своих музыкальных способностях.

Таким образом, под способностями мы понимаем наши индивидуальные особенности, которые создают возможности для успешного выполнения определенной деятельности. Можно сказать, что, сколько существует видов человеческой деятельности, столько и способностей. Наверное, вы знаете людей, обладающих какими-то особыми способностями. Приведите примеры.

Итак, видов способностей очень много. Психологи пытаются как-то классифицировать их. Так, они выделяют общие способности, которые помогают человеку быть успешным во многих видах деятельности. Сюда относятся:

- способность решать интеллектуальные задачи (уровень интеллекта);
- способность запоминать, сохранять или воспроизводить информацию, опыт (память);

- способность к сосредоточению и распределению внимания;
- способность к сопереживанию, сочувствию (эмпатия), помогающая сделать эффективным процесс общения.

Способные, одаренные люди во все времена ценились обществом. В Древнем Китае, во времена правления императора Конфуция, особо одаренные дети получали образование при дворе правителя. В них видели гарантов будущего процветания нации и высоко их почитали. В наши дни способный человек также имеет преимущества.

Почти все способности могут измеряться. Для этого созданы специальные тесты, с помощью которых можно измерить, как способности меняются в результате упражнений. Давайте, используем один из таких тестов для того, чтобы оценить свои творческие способности или креативность (от лат. creatio созидание), то есть умение выдвигать принципиально новые идеи и находить нестандартные решения разнообразных задач. Уровень креативности считают одним из важных факторов общей одаренности человека.

Творческая (креативная) личность способна:

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).
8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

Работая над собой, совершенствуя организованность и целенаправленность мышления, вы обязательно достигните высоких результатов, а значит хорошие и отличные оценки не заставят себя долго ждать. Важно помнить, что «Человеческий мозг и вся нервная система

действуют целенаправленно, в соответствии с принципом осуществления личностных целей. Они функционируют, как великолепный, направленный на заданную цель механизм», как своего рода внутренняя автоматическая система наведения, которая работает на вас, «как механизм успеха» или «механизм неудач», в зависимости от того как Вы, оператор, управляете им и какие устанавливаете ему цели».

Тест на определение уровня творческих способностей.

В течении 5 минут надо придумать и записать как можно больше предложений, в которые входят слова, начинающиеся на буквы «М» «К» и «Т». Можно менять окончания слов и использовать предлоги, менять слова местами. Слова в разных предложениях не должны повторяться. Например: «Мяч катился по траве.»; «Кошка трет мордочку.» и так далее. Те, кто за 5 минут сможет придумать более 10 предложений, имеют высокий уровень развития творческих способностей, 5-10 предложений – средний уровень, менее пяти – низкий уровень развития творческих способностей.

Упражнения на развитие творческих способностей

1) Студентам предлагается одна из фраз:

- Нынешняя зима будет очень холодной.
- Нынешнее лето будет теплым.
- Я прочитал интересную книгу.
- В парке бегают собаки.
- Теплоход ушел далеко в море

Задание: необходимо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли, но другими словами. При этом не одно из слов данного предложения не должно использоваться в новых предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания.

Побеждает тот, у кого больше вариантов новых предложений.

2) Предлагается придумать предложение из 4-х слов, а каждое слово начинается с указанной буквы. Следует отметить наиболее интересные предложения, которые составили участники игры. Последовательность указанных букв, с которых начинаются слова, менять нельзя.

Например, буквы: МВЧО.

- Мастер Володя чинит обувь.
- Маша Витю чаем облила.
- Милые восьмиклассники читают «Онегина».

3) Для проведения игры необходимо приготовить ручки и листки для каждого.

Преобразовать одно слово в другое, можно в несколько этапов, но менять

одновременно только по одной букве. Все переходные слова цепочки должны иметь смысл.

Например: «сено» надо преобразовать в «соль»

сено – село – соло – соль

1. кора-нога 2. сон – кум 3. мак – кон 4. лом – сан

ответы: 1. кора-нора-нога 2. сон-сом-ком-кум

3. мак-сак-сок-сон-кон 4. лом-ком-кон-сон-сан

Эта игра развивает не только наблюдательность, но и прежде всего учит видеть главное, а значит развивает мышление.

2) Предлагаются следующие задания для обсуждения:

Что будет, если сократится время между рождением и смертью человека?

Например, время существования человека сократится до одного дня.

Учащимся предлагается сочинить сюжет такого дня.

Игра развивает воображение и творческое мышление.

3) Предлагаются слова, мало связанные между собой.

Например: консервная банка и чашка, дерево и дом,

блюдо и лодка, дерево и тетрадь, мел и мука,

карандаш и уголь, матрешка и конструктор.

За 10 минут студенты должны написать как можно больше общих признаков для пары предметов. Эта работа учит вскрывать связи между предметами, а также видеть существенные и несущественные признаки предметов.

Практическая работа № 6. Эмоционально-волевая сфера

Упражнения на развитие эмоциональной сферы

Упражнение 1. Знатоки чувств. группа делится на три команды. Команды по очереди называют эмоции и чувства. Время на раздумье: 10 секунд. Представители команд записывают эмоции на доске. Победит команда, которая назовет наибольшее количество чувств.

Упражнение 2. Объясняю – понимаю. Представители каждой команды по очереди рассказывают какую-нибудь ситуацию и описывают чувство, эмоцию, не называя его прямо. Перед этим они должны передать ведущему записанное чувство (или ведущий сам задает чувство для описания). Другие команды отгадывают.

Упражнение 3. Передача чувств. Ведущий показывает сидящим на первой парте карточку чувства, эмоции. Надо с помощью мимики передать это чувство сидящему рядом, потом на вторую парту и так до конца.

Упражнение 4. Эмоциональные загадки. Невербально показать задуманное слово,

чтобы команда его отгадала.

Упражнение 5. Чувства животных. Одна команда загадывает чувство, другая – животное. Представитель третьей команды должен изобразить животное, испытывающее данное чувство. Команда угадывает животное и чувство.

Упражнение 5. Ситуации с эмоциями. Соперники должны определить и животных, и два переживания для каждой ситуации.

В упражнениях могут быть использованы следующие эмоции: грусть, страх, тревога, равнодушие, возмущение, гнев, радость, удивление, интерес, презрение.

Ситуации для разыгрывания и определения эмоциональных состояний в группе:

1) Волк погнался за зайцем, но не догнал и остался голодным. Волк переживает горе, а заяц радуется.

2) Два ежика шли по лесу и увидели потерянные кем-то часы. Сначала они испугались тиканья, а потом с опаской подошли поближе и стали рассматривать часы, не понимая, что это такое. Эмоции: страх и интерес.

3) Две белочки решили добраться до соседнего леса, где они никогда не были, но забыли позвать с собой третью подругу. Их тянет в лес любопытство, а третья белочка испытывает обиду.

4) Медведь случайно наступил на ежа и уколол лапу. Медведь гневается на ежика, а тот чувствует себя виноватым.

5) Щенок убежал гулять без разрешения и радуется свободе. А его родители, взрослые собаки, за него тревожатся.

6) Утки и гуси с презрением относятся к гадкому утенку, а тот не может понять, за что, и очень удивляется.

7) Кукушонок, подброшенный в чужое гнездо, обижается на свою маму-кукушку, а та абсолютно равнодушна.

8) Котенок пробует новую еду, но она ему не понравилась и даже вызвала отвращение. А попугай грустит, что его вообще не накормили.

Волевые качества студента

Беседа о воле. С точки зрения великого полководца Наполеона «большим полководцем может быть только тот человек, у которого ум и воля равны». Если воля значительно превышает ум, то человек будет действовать решительно и мужественно, но недостаточно разумно; в обратном случае, у него будут хорошие планы, но не хватит мужества и решительности их осуществить». Подлинный ум не может быть у человека безвольного, робкого, слабохарактерного. Волю называют основой характера, его стовым хребтом. Все, наверное, слышали, да и сами не раз употребляли такие выражения: «бесхарактерный»;

«мямля», «ни то, ни се». Здесь как раз и подчеркивается, прежде всего, выраженность волевых черт характера человека. Прежде всего, это способность человека совершать сознательные действия, которые требуют преодоления внешних или внутренних трудностей.

Признаки волевых качеств студентов

Признаки дисциплинированности:

1) Сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований преподавателя, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т.д.);

2) Недопущение проступков (уход без разрешения с занятий...);

3) Соблюдение хорошего поведения при изменении обстановки.

Признаки самостоятельности:

1) Выполнение посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны;

2) Умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность;

3) Умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если он не прав;

Признаки настойчивости:

1) стремление постоянно доводить начатое дело до конца;

2) умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой более интересной деятельности; умение проявить упорство при изменившейся обстановке

Признаки выдержки:

1) Проявление терпения в деятельности (большие помехи, неудачи...);

2) Умение держать себя в конфликтных ситуациях;

3) Умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

Признаки организованности:

1) Соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место...);

2) Планирование своих действий и разумно их чередовать.

Признаки решительности:

1) Быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;

2) Выполнение принятого решения без колебаний;

3) Проявление решительных действий в непривычной обстановке;

Признаки инициативности:

1) Проявление творчества, выдумки;

- 2) Участие в осуществлении разумного новшества, исходящего от других;
- 3) Активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов
- 4) Стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

Настойчивость и сила воли необходимы для развития мыслительной деятельности, без которой невозможно увидеть пути решения любых вопросов и выходы из сложных жизненных ситуаций.

Практическая работа № 7. Мотивационно-ценностная сфера

Многопрофильный опросник профессиональных сложностей (МОПС)

1. Прочитайте внимательно список утверждений и выпишите 5 из них, которые отражают то, что, по Вашему мнению, важно в жизни. Проранжируйте эти 5 утверждений в порядке значимости для Вас. Выполнение этого задания поможет осознать главные жизненные ценности, чтобы учесть их при выборе профессионального пути.

Для вас важно:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| радовать родителей, близких; | помогать окружающим; |
| работать с людьми, которые Вам приятны; | работать руками; |
| «делать» деньги; | получить образование; |
| быть независимым; | проводить много времени на природе; |
| достичь признания; | быть уважаемым человеком; |
| получать удовольствие от работы; | следить за своей внешностью; |
| иметь хорошие манеры; | быть похожим на других; |
| рисковать, искать приключений; | быть физически сильным; |
| отличаться от окружающих; | отвечать за свои решения. |

2. Выбирая профессию, полезно подумать о том, что для нас важно в будущей трудовой деятельности. Прочитайте предложения и выберите из них пять, которые отражают то, что для Вас важно в будущей работе. Проранжируйте выписанные предложения по степени важности Вас:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| престижность профессии; | комфортность условий труда; |
| необычность условий труда; | ненавязчивый темп деятельности, |
| возможность работать так, как Вам удобно; | возможность работы недалеко от дома; |
| красивая форменная одежда; | высокая оплата труда; |
| творческий характер труда; | нежесткий режим работы; |
| живость и разнообразие труда; | безопасность труда; |
| односменный режим работы; | постоянный коллектив; |
| возможность заводить деловые контакты; | гуманистический характер труда; |

сложная работа, требующая высокой квалификации и постоянного обновления знаний;	простая работа, не требующая высокой квалификации;
индивидуальная работа,	производство уникальной продукции;
отсутствие жесткой регламентации деятельности;	подробно расписанный трудовой процесс;
работа с элементами риска;	работа, связанная с движением
работа в разнополом коллективе;	работа, связанная с частыми разъездами;
работа, предполагающая широкое общение;	ограниченный контакт с коллегами;
наличие льгот (ранний уход на пенсию, бесплатный проезд и др.).	

Тест Рокича: ценностные ориентации

Студентам предлагаются упорядоченные по алфавиту наборы жизненных ценностей (список А) и человеческих качеств. Необходимо проранжировать оба списка от наиболее важных до наименее важных ценностей и качеств.

Таблица 1. Ранжирование терминальных ценностей

п/п	Список А
1	Здоровья (физическое и психическое)
2	Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
3	Наличие хороших и верных друзей
4	Активная жизненная позиция (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
5	Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
6	Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемый жизненным опытом)
7	Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
8	Счастливая семейная жизнь
9	Интересная работа
	Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий)

10	
11	Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
12	Продуктивная жизнь (максимальное использование своих возможностей и способностей)
13	Общественное признание (уважение окружающих, коллектива)
14	Творчество (возможность творческой деятельности)
15	Познание (возможность расширить свое образование, кругозор, общую культуру, интеллектуальное развитие)
16	Развлечения (приятное необременительное времяпровождение, отсутствие обязанностей)
17	Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
18	Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)

п/п	Список Б
1	Воспитанность (хорошие манеры)
2	Жизнерадостность(чувство юмора)
3	Общественное признание (уважение окружающих, коллектива)
4	Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, порядок в делах)
5	Образованность (широта знаний, высокая культура)
6	Независимость (способность действовать самостоятельно и решительно)
7	Честность (правдивость, искренность)
8	Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные решения)
9	Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
10	Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
11	Самоконтроль (сдержанность, дисциплина)
12	Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
13	Исполнительность (дисциплинированность)
14	Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
15	Непримиримость к недостаткам в себе и других
16	Чуткость (заботливость)
17	Высокие запросы (высокие требования к жизни, высокие притязания)
18	Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать чужие вкусы, обычаи, привычки)

Практическая работа № 8. Конструктивное общение

Ролевое общение

Упражнение «Мои социальные роли»: студентам предлагается составить список социальных ролей, которые пришлось выполнять в течение недели. Определить наиболее и наименее комфортные для себя роли, подумать, с чем это связано.

Оценка уровня общительности

Диагностику уровня общительности можно провести с помощью теста В. Ф. Ряховского.

Инструкция. Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте «да», «нет» или «иногда».

Вопросы.

1. Вам предстоит встретиться с кем-то по делу. Волнуетесь ли вы в ожидании встречи?
2. Вам поручили выступить с докладом на собрании. Вызывает ли у вас это поручение волнение и неудовольствие?
3. Верно ли, что вы откладываете визит к врачу до последнего момента?
4. Если вам предлагают поехать в город, где вы никогда не были, постараетесь ли вы избежать поездки?
5. Верно ли, что вы не любите делиться своими переживаниями с кем-либо?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой, например, показать дорогу или назвать время?
7. Верите ли Вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть Вам деньги, взятые несколько месяцев назад?
9. В столовой Вам дали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, отказавшись от еды?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Верно ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она не была? Вы предпочитаете отказаться от своего намерения, нежели томиться в хвосте этой очереди?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и вы не принимаете никаких чужих мнений на этот счет?

14. Услышав явно ошибочное высказывание по хорошо известному вам вопросу, вы предпочтете промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-нибудь просьба помочь разобраться в том или ином вопросе по учебе?

16. Верно ли, что вы охотнее излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

30-31 балл – Вы явно некоммуникабельны и это Ваша беда, так как больше всего от этого страдаете вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 баллов – Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа, необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством в Вашей власти изменить эти особенности вашего характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 балла – вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 баллов – У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний Вы идете на встречу с новыми людьми. В то же время Вы не любите шумных компаний, экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 баллов – Вы весьма общительны, порой, быть может, сверх меры. Вы любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что может вызывать раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с новыми людьми, любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете заставить себя не отступить.

4-8 баллов – Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел, любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные

темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Вы охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду вы чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело. Хотя не всегда можете довести его до конца. По этой причине окружающие относятся к вам с опаской и сомнением. Задумайтесь об этом.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения, беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто становитесь причиной конфликтов в Вашем окружении. Вы вспыльчивы, обидчивы, часто необъективны. Серьезная работа – не для Вас. Людям с вами трудно! Да, вам надо поработать над своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважение к людям. Подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно!

4.6.3. Невербальное общение: язык мимики и жестов

Беседа о невербальном общении. Человек – существо социальное, важной частью его жизни является общение. Уже в раннем детстве дефицит контактов с другими людьми приводит к тяжелым последствиям. Младенцы, лишённые внимания близких, болеют и отстают в развитии, даже при условии удовлетворения всех биологических потребностей. Общаясь, мы не только обмениваемся информацией, но и оказываем друг на друга различные энергетические и эмоциональные воздействия. Короткий обмен репликами в одном случае может воодушевить и придать бодрости, а в другом испортить настроение на целый день. Эффект общения связан только со словами. Слушая разговор на незнакомом языке, мы легко можем определить степень взаимного расположения собеседников и понять, удалось ли им прийти к общему мнению. Огромное значение имеют взгляды, выражение лиц, позы, мимика, жестикуляция, интонации голосов, даже пространственное расположение собеседников. Все это компоненты невербального общения.

Язык жестов, мимики, телодвижений обусловленный импульсами нашего подсознания, точнее отражает реальное состояние человека, позволяет определять его настроение, отношение к получаемой информации, даже намерения. Подделать невербальные сигналы достаточно сложно, для этого нужен постоянный самоконтроль и специальная тренировка. Как правило, наблюдательный собеседник способен распознать обман по несоответствию между содержанием высказывания и жестикуляцией или мимикой. Часто мы интуитивно замечаем подобные несоответствия и не доверяем таким людям, считая их лицемерными и неискренними, хотя и не можем объяснить причину такого отношения.

Знание языка жестов и мимики, навыки невербального общения могут оказаться полезными в различных ситуациях. Представителям коммуникативных профессий (педагогам,

продавцам, официантам, врачам и всем, кто много общается с людьми) полезно специально обучаться этому языку. Сознательное использование его средств позволит производить лучшее впечатление на собеседников, учитывать их настроение и состояние, быть более убедительными, уметь вовремя закончить разговор, предотвратить конфликт или же удачно договориться. Невербальное взаимодействие позволяет определять и поддерживать необходимый стиль беседы: деловой или дружеский. Особенно полезным может быть использование невербальных сигналов при налаживании контактов с иностранными партнерами, а также при взаимодействии с детьми.

К невербальным средствам коммуникации относят: мимику, контакт глаз, прикосновения, жесты, пантомимику (позы и движения тела), пространственную и временную организацию общения. Невербальное общение эволюционно гораздо старше, чем вербальное, передача информации с помощью позы и движений, в том числе, мимических, наблюдается у многих животных. Мы не ошибемся в предсказании намерений собаки, которая оскалила зубы, или виляет хвостом, или падает на спину, показывая брюхо. Характерен также комплекс внимания: поворот головы в сторону незнакомого сигнала, поднятые уши, широко раскрытые глаза.

Ученые считают, что использовать речь впервые начали неандертальцы. До того, как наши предки научились передавать свои мысли словами, они общались между собой, используя невербальные средства. Движение и мимика позволяли неандертальцам не только эффективно взаимодействовать друг с другом, но и влиять на поведение животных. Очень полезной для древнего человека оказалась способность к имитации, унаследованная им от обезьян. Именно имитационные способности позволяли людям жить в мире и согласии с более сильными животными, подчинять своей воле волков, кабанов и даже крокодилов. По мнению ученых, именно так появились первые домашние животные. Появление речи тормозило непосредственные реакции, как бы отодвигая их на второй план. Слово для первобытных людей приобретало особое, мистическое значение. Возникновение языка связано с возникновением искусства. Вероятно, развитие языка, как и развитие искусства, служило для преодоления внушения со стороны других индивидов.

Серьезные исследования современного невербального общения начались в 70-ые годы XX века, с тех пор накоплен уже значительный теоретический и практический опыт. Психологами установлено, что только 20-40% информации передается вербально, то есть с помощью речи, от 60 до 80% коммуникации осуществляется за счет невербальных средств выражения. Более детальные исследования позволили установить, что при общении наших современников только 7% информации передается за счет слов, 38% - за счет звуковых средств (тон, громкость, интонации голоса), 55% за счет невербальных средств. Считается,

что мнение о человеке складывается уже в первые секунды общения, когда слов практически не было сказано. Огромное значение в создании первого впечатления играют невербальные сигналы.

Таким образом, мы используем язык жестов в повседневном общении, часто не замечая этого. С научной точки зрения – жестом считается любой знак, производимый головой, руками, телом, выражающий эмоции или передающий информацию. Многие жесты понятны на интуитивном уровне: например, при испуге человек поднимает брови и широко открывает глаза, соглашаясь – кивает головой. Представители разных народов почти одинаково передают с помощью выражения лица такие эмоции, как гнев, радость, страх и любопытство. На это обратили внимание путешественники-мореплаватели, которые легко определяли отношение к себе аборигенов по улыбкам или агрессивным гримасам. Но существуют и национальные особенности мимики, которые необходимо учитывать. Например, китайцы могут оценивать американских туристов как очень сердитых и раздражительных людей из-за их привычки поднимать брови. Дело в том, что в Китае поднятые брови являются признаком гнева, а жители США так выражают своё удивление при виде местных достопримечательностей.

Пожалуй, наиболее выразительным мимическим сигналом является улыбка, с её помощью можно передать самые разные чувства: от восторга до сарказма. Ученые выделяют десятки типов улыбок, большинство из которых оказывается фальшивыми. Известно, что американцы улыбаются почти постоянно. Отсутствие улыбки для них означает крайнюю степень подавленности. Русские люди в своих мимических проявлениях более непосредственны, они склонны воспринимать улыбку собеседника как знак искреннего расположения. Чтобы отличить настоящую улыбку от фальшивой следует обращать внимания на верхнюю часть лица улыбающегося человека. Если глаза у него широко открыты, такая улыбка фальшива и может даже восприниматься как угроза. У животных этому соответствует оскаливание зубов при одновременном рассматривании партнера по общению широко раскрытыми глазами. При настоящей улыбке глаза человека прищурены, что является признаком доверия и расположения.

Разглядывание другого человека в упор у большинства народов считается бестактностью или даже дерзостью. Пристальный взгляд незнакомого человека вызывает чувство дискомфорта, отсюда и появились суеверия о «сглазе». Интересно, что славяне, как правило, связывают способность «наводить порчу» с черными глазами, а жители восточных стран – с серыми или голубыми. Согласно научным данным, взгляд управляет взаимодействием, обеспечивает обратную связь, способствует налаживанию контакта. Во время беседы люди смотрят друг на друга от 30 до 60 процентов времени. Если эти границы

превышены, скорее всего, собеседники больше заинтересованы друг в друге, чем в содержании разговора.

Специалисты по невербальному общению подразделяют взгляды на интимные, социальные и деловые. Для того, чтобы создать во время разговора серьезную и деловую атмосферу, рекомендуется большую часть времени смотреть на среднюю часть лба собеседника, не опуская взгляда ниже его глаз. Для нейтрального обмена репликами, светской беседы, больше подходит взгляд, направленный на область лица между глазами и ртом. Смещение взгляда на другие части тела говорит о стремлении перевести общение в интимную плоскость.

Невербальному общению сегодня посвящены многочисленные тома. Но для того, чтобы реально овладеть этим языком, как и любым другим, в первую очередь необходима практика. Объяснение невербальных сигналов будет неточным без учета культурного уровня человека, его темперамента и состояния. Привычка наблюдать и анализировать поведение окружающих поможет развить внимание и проницательность, улучшит взаимопонимание с другими людьми.

Диагностика уровня владения невербальными средствами коммуникации. Приведенный ниже тест позволит определить уровень владения языком невербальных сигналов. Каждому жесту, приведенному в левой части таблицы, поставьте в соответствие его значение, выбирая подходящее утверждение из правой части таблицы.

1. Рукопожатие	
А) обеими руками	А) «Я здесь главный, а не Вы!»
Б) так же, как Ваш собеседник	Б) «Я не вполне уверен в себе, да и в Вас тоже. Но буду рад с Вами подружиться, если Вы не возражаете».
В) одними пальцами	В) «Мне так хочется с Вами подружиться, в жизни не встречал человека лучше!»
Г) накрывая руку собеседника	Г) «Зря Вы набиваетесь ко мне в друзья. Вы мне не особо нравитесь».
2. Манера стоять	
А) руки за спиной	А) «Я спокоен и уверен в себе»

Б) руки на поясе	Б) «Я Вам не очень-то доверяю. Держитесь от меня подальше!»
В) руки расслаблены вдоль туловища	В) Два возможных варианта: В1) «Готов взяться за это дело и уверен, что справлюсь!» В2) «Не собираюсь никого слушать, тем более, начальство!»
Г) руки сложены на груди	Г) «Я здесь главный»
3. Жестикуляция. Обозначьте цифрами от 1 до пяти, насколько часто Вы пользуетесь этими жестами (1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – иногда; 4 - часто; 5 – очень часто)	
А) трогаете лицо	А) «Вот здорово!»
Б) потираете руки	Б) «Надоело мне всё это!»
В) барабаните пальцами	В) «Нет, что бы вы не сказали, я буду против!»
Г) прикрываете глаза	Г) Два возможных варианта: Г1) «А вот в этом я сомневаюсь» Г2) «В себе-то я уверен»
Д) складываете руки на груди	Д) «Скорее, моё терпение кончается!»
4. Манера сидеть на стуле, кресле	
А) нога на ногу, руки за голову	А) «Никому здесь не доверяю, мне как-то не по себе, но не позволю другим догадаться о моих чувствах».
Б) верхом на стуле	Б) « Я буду относиться к вам, как к равным, если вы будете так же относиться ко мне».
В) скрестив вытянутые ноги	В) «Куда вам всем до меня! В себя я уверен, а к вам вполне расположен».
Г) расслабив руки и ноги, слегка наклонившись вперёд	Г) «Мне всё безразлично».
Д) перекинув ногу через ручку кресла	Д) «Я здесь главная фигура и намерен держать дистанцию между нами».
5. Манера сидеть за столом, партой (на встречах, в школе, на работе)	
А) положив руки на стол и слегка наклонившись вперёд	А) «Мне очень интересно!»

Б) облокотившись на стол, поддерживая голову руками	Б) «Ваши идеи меня заинтересовали, хочу узнать о них поподробнее и кое-что добавить от себя».
В) облокотившись на стол, держа пальцы рук вместе, домиком	В) «Я устал и не очень внимательно слушаю».

Сравните ваши выборы с ключом, подсчитайте количество совпадений и определите уровень вашего владения языком жестов. Максимальное количество баллов, которые можно набрать – 21. Менее 6 баллов – низкий уровень владения языком невербального общения, из-за этого часто возникает непонимание с другими людьми. От 6 до 10 баллов – уровень владения языком невербального общения ниже среднего. Чтобы вас правильно поняли, приходится объяснять, что вы имели в виду. От 11 до 15 баллов – средний уровень владения языком невербального общения. Иногда вас понимают неправильно, что создаёт проблемы. От 16 до 19 баллов – уровень владения языком невербального общения выше среднего. Люди почти всегда понимают то, что вы внушаете им без слов. Более 19 баллов – высокий уровень владения языком невербального общения. Люди всегда понимают вас правильно, ваши невербальные сигналы точно передают мысли и чувства.

Ключ к тесту:

1. Рукопожатие	А	Б	В	Г	
	В	Б	Г	А	
2. Манера стоять	А	Б	В	Г	
	Г	В	А	Б	
3. Жестикуляция	А	Б	В	Г	Д
	Г	А	Б	Д	В
4. Манера сидеть на стуле, кресле	А	Б	В	Г	Д
	В	Д	А	Е	Г
5. Манера сидеть за столом, партой (на встречах, в школе, на работе)	А	Б	В		
	Б	В	А		

Практическая работа № 9. Коммуникативная толерантность

Конфликты могут возникать или осложняться благодаря существованию барьеров общения. Такой барьер может быть связан с разными причинами:

- противоположные желания;
- несовместимость характеров (по Леонгарду 20-25% людей имеют акцентированные черты характера, которые при определенных обстоятельствах приводят к однотипным конфликтам и нервным срывам);
- болезнь (при неврозах конфликты возникают чаще, протекают острее, труднее разрешаются),
- страдание или горе (порог этих эмоций сильно различается у разных людей);
- гнев (увеличивает физическую и психическую энергию, которая выплескивается в агрессивных словах и действиях);
- отвращение и брезгливость;
- презрение (национальные предрассудки, какие-то черты характера, и т.д.); страх (тоже разный порог возникновения);
- стыд или чувство вины (возникают при критике или при неумеренной похвале, слишком низкий или слишком высокий пороги возникновения нарушают контакты);
- барьер восприятия (возникает при нечеткой формулировке мыслей, при невыразительной или слишком эмоциональной речи, предвзятом отношении);
- барьеры техники и навыков общения (манипуляции).

Толерантность, то есть проявления терпимости при общении с другими людьми, можно исследовать с помощью методики В.В. Бойко.

Инструкция. Вам предоставляется возможность совершить экскурс в многообразие человеческих отношений. С этой целью Вам предлагается оценить себя в девяти предложенных ситуациях взаимодействия с другими людьми. Оцените свое отношение к каждому из 5 высказываний по всем предложенным ситуациям. По каждой ситуации подсчитайте сумму баллов. Совсем неверно – 0 баллов, верно в некоторой степени – 1 балл, верно в большой степени – 2 балла, совершенно верно – 3 балла.

1. Проверьте, насколько Вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся нам людей.

Суждения	Баллы
Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
Шумные детские игры я переношу с трудом	
Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно	
Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
Всего:	

2. Проверьте, нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного «Я».

Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
Меня раздражают любители поговорить	
Я тяготился бы с разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу	
Я тяготился бы разговором случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
Мне трудно найти общий язык с людьми иного интеллектуального уровня, чем у меня	

3. Проверьте, в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки окружающих.

Суждения	Баллы
Некоторые люди в моем окружении вызывают неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды).	
Так называемые новые русские обычно производят неприятное впечатление: это некультурные люди или рвачи	
Представители некоторых национальностей мне откровенно неприятны	
Есть тип юношей (девушек), который я не переношу	
Терпеть не могу неуспевающих студентов	
Всего:	

4. Проверьте, в какой мере вы умеете скрывать неприятные чувства при необходимости взаимодействовать с некоммуникабельными людьми

Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
Мне трудно скрыть, если человек неприятен мне	
Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
Мне неприятны самоуверенные люди	
Обычно мне трудно сдерживаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
Всего:	

5. Проверьте, есть ли у вас склонность перевоспитывать других людей

Я имею привычку поучать окружающих	
Невоспитанные люди возмущают меня	
Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
Я люблю командовать близкими	
Всего:	

6. Проверьте, склонны ли вы подгонять партнеров под себя, делать их «удобными»

Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	
Когда собеседник не соглашается с моей правильной позицией, это раздражает меня	
Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
Меня раздражает, что партнер стремится делать что-то по своему, не так, как мне хочется	
Всего:	

7. Проверьте, обидчивы ли вы

Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
Меня часто упрекают в ворчливости	
Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю	
Нельзя прощать одноклассникам бестактные шутки	
Если собеседник заденет мое самолюбие непреднамеренно, я на него все равно обижусь	
Всего:	

8. Проверьте, насколько вы терпимы к плохому состоянию других людей

Я осуждаю людей, которые «плачутся в жилетку»	
Я не одобряю приятелей, которые любят рассказывать о своих болезнях	
Я стараюсь уйти от разговора, если кто-то начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей	
Всего:	

9. Проверьте, насколько вы адаптивны в отношениях с людьми

Суждения	Баллы
Обычно мне трудно идти на уступки партнерам	
Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
Обычно я с трудом приспосабливаюсь к общению с новым коллективом	
Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми	
Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что не прав	
Всего:	

Теперь подсчитайте общую сумму баллов и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности. Чем больше баллов, тем меньше уровень толерантности. Максимально возможное количество баллов – 135 свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что не свойственно для нормальной личности. Так же вряд ли возможно получить 0 баллов – свидетельство терпимости в любых ситуациях. По статистике руководители медицинских учреждений набирают в среднем 40 баллов, медсестры – 43, воспитатели детских садов – 31 балл.

Обратите внимание, по каким из предложенных признаков у вас самые высокие суммарные оценки (максимум – 15 баллов). Эти те аспекты взаимоотношений, по которым у вас самая низкая толерантность.

Практическая работа № 10. Оптимизация взаимодействия личности и коллектива

Упражнение «Маска»: студент в первом лице называет признаки и качества одного из одноклассников, остальные угадывают, кто «под маской».

Упражнение «Школа зверей»: студентам предлагается нарисовать свою группу так, как если бы это была школа не для людей, а для животных. Рисунки обсуждаются.

Упражнение «Добрые пожелания». Подросткам предлагается обменяться добрыми пожеланиями. Обмен происходит по кругу, преподаватель первым произносит пожелания студенту, сидящему на первой парте студенту, называя его по имени, например: «Коля, я желаю тебе весело провести каникулы и хорошо отдохнуть». Студент, получивший пожелание, обращается к своему соседу, называет его по имени и также желает что-нибудь хорошее. Затем пожелание передается на следующую парту и обходит весь группа. студент, получивший доброе пожелание последним, возвращает его учителю. Обсуждение: как изменилось настроение в ходе упражнения, кто готов принять пожелания, почему не все ребята смогли выполнить задание. Это, как правило, неуверенные в себе подростки, нуждающиеся в психологической поддержке.

Упражнение «Радость». Подросткам предлагается рассказать группе о том, что хорошего с ними произошло за последнее время – поделиться своей радостью. преподаватель предлагает порадоваться вместе. Каждому, кто рассказал о приятном событии в своей жизни преподаватель и ребята говорят о том, что они разделяют радость, при этом студента следует называть по имени.

Диагностика психологического климата в группе

Просим оценить психологический климат в вашей группе по нескольким шкалам:

Критерии оценки: +3 – сильно выражено; +2 – средне выражено;

+1 – слабо выражено; 0 – отсутствует; -1 – слабо выражено;

-2 – средне выражено; -3 – сильно выражено.

Доброжелательность	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Враждебность
Теплота	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Холодность
Уважение	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Неуважение
Согласие	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Конфликтность
Взаимная ответственность	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Безответственность
Сотрудничество	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Соперничество

Социометрическая структура группы

Простая социометрия.

Напишите фамилии и имена ваших одноклассников, с которыми вы хотели бы сидеть за одной партой (не более трех человек). Если таких студентов в группе нет, поставьте прочерк.

1. _____
2. _____
3. _____

Напишите фамилии и имена ваших одноклассников, с которыми вы не хотели бы сидеть за одной партой. Если таких студентов в группе нет, поставьте прочерк.

1. _____
2. _____
3. _____

Цветовая социометрия. Студенты получают бланки со списком группы и задание – напротив фамилии каждого студента записать цвет, с которым этот человек ассоциируется. Используются 8 цветов из набора теста Люшера. При обработке теста вычисляется уровень комфортности как доля естественных цветов (синий, зеленый, красный и желтый) в выборах студента или доля естественных цветов, поставленных в соответствие определенному студенту, в последнем случае анализируются результаты всей группы. Таким образом, методика позволяет определить коэффициент комфортности для каждого студента по отношению к одноклассникам и для группы в целом по отношению к отдельным студентам.

Задания для самостоятельной работы студентов

Задание 1. Прочитайте статью, приведенную ниже, и подготовьте письменные ответы на вопросы после статьи.

Ерофеева М.Р., Камышникова И.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деятельность – динамическая система взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит возникновение и воплощение в объекте психического образа и реализация опосредованных им отношений субъекта в предметной действительности. Это необходимое условие существования человеческого общества. Опыт свидетельствует, что любая деятельность потенциально опасна. Человеческая деятельность - это не сумма действий, а сложное динамическое образование. Она связана многообразными отношениями и с индиви-

дуальными свойствами личности, и с общественным и индивидуальным сознанием, с опытом человека, с его природной и культурной средой.

Значение деятельности, прежде всего, определяется тем, что психика человека не только проявляется в ней, но и формируется в ней в течение жизни. Большинство современных философов считают, что самым точным определением человека является *Homo agens*, т.е. человек действующий. Формы деятельности весьма многообразны. Они охватывают практически все сферы жизнедеятельности человека – практические, интеллектуальные, духовные и пр. Анализируя деятельность, можно узнать о направленности личности (система побуждений), о ее устойчивых отношениях к разным сторонам действительности (темперамент, характер). В зависимости от того, в какую деятельность включен человек, формируются специфические особенности его личности. Поэтому, для формирования личности в должном направлении следует в первую очередь позаботиться как об организации соответствующей деятельности, так и о её безопасности. Психология безопасности труда составляет важное звено в структуре мероприятий по обеспечению безопасности деятельности человека. Проблемы аварийности и травматизма на современном производстве невозможно решать только инженерными методами.

Практика показывает, что в основе повышенного уровня аварийности лежат не только инженерно-конструкторские дефекты, но и организационно-психологические причины: низкий уровень профессиональной подготовки по вопросам обеспечения безопасности труда, недостаточная технологическая культура, слабая установка инженерно-технического персонала на соблюдение правил техники безопасности, пребывание людей в рабочей зоне в состоянии утомления или других психических состояниях, снижающих надежность деятельности специалиста.

Под психологией безопасности деятельности подразумеваются психические процессы, психические свойства и особенно подробно анализируются различные формы психических состояний, наблюдаемые у человека в процессе трудовой деятельности. Психические процессы, без которых невозможно формирование знаний, навыков, приобретение жизненного опыта, составляют основу психической деятельности человека. Психические состояния позволяют условно выделить в психике человека относительно статические моменты, в отличие от понятия “психический процесс”, подчеркивающий динамические моменты психики. Психические состояния отличаются разнообразием и определяют особенность психической деятельности в конкретный период времени. При этом они могут как положительно, так и отрицательно, влиять на протекание всех психических процессов. К психическим состояниям относят проявления чувств (настроения, аффекты, эйфория, тревога, фрустрация и пр.), внимания (сосредоточенность, рассеянность), воли (решительность, растерянность, собранность), мышления (сомнения) и т.д. Предметом специального изучения являются психические состояния людей в условиях стресса.

Психические свойства указывают на устойчивость проявлений психики индивида, их закрепленность и повторяемость в структуре его личности. Это, прежде всего, темперамент, характер и направленность личности. Психические свойства характеризуют качества личности (интеллектуальные, эмоциональные, волевые, моральные, трудовые). Они являются устойчивыми и постоянными, тогда как психические состояния отличаются разнообразием и временным характером. На наш взгляд изучение настоящего раздела целесообразнее начать с анализа психических свойств и состояний человека в экстремальных ситуациях, в условиях стресса.

В повседневной жизни выделяют две формы стресса: стресс, положительно влияющий на человека, получил название эвстресс, а влияющий отрицательно называют дистрессом. Положительное действие стресса заключается в следующем: если действие стрессора (фактора, вызывающего стресс) непродолжительно и недостаточно интенсивно, то стресс может оказывать мобилизирующее воздействие, в результате чего наблюдается повышение эффективности и даже активизации деятельности. При эвстрессе возникает способность к концентрации, переключению и распределению внимания, улучшается память. Дистресс связан с

понижением функциональных возможностей организма, дезорганизацией деятельности. Он всегда действует отрицательно на организм.

У лиц, занятых типичной для нашего времени работой в промышленности, сельском хозяйстве, сфере услуг и других областях (от подручного до руководителя) главный источник дистресса в неудовлетворенности жизнью и неуважении к своим занятиям. При повторном действии стрессоров, имеющих схожий характер и не обладающих высокой интенсивностью, у людей может повышаться устойчивость к воздействию стресса. Если же воздействие стресса сильно и продолжительно, то никакого положительного влияния он оказывать не может. Пассивное реагирование при достаточной продолжительности и силе стрессора возникает практически у всех людей, т.е. и у тех, кто пытался активно “удалить” кратковременный стрессор, и у тех, кто пассивно переживал его. Однако вторичное пассивное реагирование не есть некое универсальное проявление человека при длительном стрессе. Оно может охватывать одни физиологические и психологические процессы, не затрагивая других. Например, мышечная слабость, сочетаясь с чувством депрессии и с утратой мотивирующих влияний со стороны тех или иных факторов, может понизить работоспособность. Однако человек может преодолевать мышечную слабость при стрессе, сохранять и даже повышать свою работоспособность путем сознательного усиления волевых импульсов, за счет не полностью осознаваемой эмоциональной самоактивизации, возрастанию склонности к юмору, к шутивому отношению к трудностям, порожденным экстремальной ситуацией.

Активность, пассивность поведения при стрессе предопределяются сочетанием внутренних и внешних факторов. К первым относится врожденная предрасположенность человека к активному или пассивному поведению в критических ситуациях, а также имеющийся опыт столкновения с такими ситуациями. Опыт активного “овладения” ими повышает вероятность активного реагирования, прецеденты пассивного реагирования делают более вероятным пассивное поведение в сходных ситуациях. Возвращаясь к понятию деятельности, необходимо подчеркнуть, что эффективность выполнения конкретной деятельности обусловлена работоспособностью человека, которая, в свою очередь, базируется на уровне психического напряжения - стрессе. Под работоспособностью обычно понимается способность человека выполнять какую-либо деятельность в течение продолжительного времени, без снижения качества работы. От того, как долго может человек сохранять высокий уровень работоспособности, зависят его возможности в любой деятельности.

Работоспособность – явление сложное и многофакторное. Оно зависит от силы мотивов, побуждающих к деятельности, и от условий труда и состояния здоровья, и от настроения и эмоционального состояния человека в период его работы, и, главное, от его индивидуальных различий, связанных, в первую очередь, с уровнем функционального состояния нервной системы, свойствами темперамента и акцентуациями характера. Кроме того, индивидуальные особенности обуславливают и специфику поведения и деятельности в стрессе.

Анализ выше изложенного позволяет заключить, что высокий уровень работоспособности в стрессовой ситуации и хорошую адаптацию к экстремальным условиям лучше сохраняют лица с такими индивидуальными особенностями как: сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов; экстравертированность, эмоциональная устойчивость, подвижность, гипертимность, педантичность, возбудимость.

Многочисленные исследования, проведенные в области управления стрессом, свидетельствуют, что для большинства людей в определенные периоды их жизни, работа, которую они выполняют, является источником стресса. Часто переживание, связанное со стрессом на работе, кратковременно и человеку удается успешно с ним справиться без длительного воздействия на его физическое и психическое здоровье.

В качестве стрессогенных факторов могут выступать внутренние и внешние требования, фактор материальной среды, требования, обусловленные заданием, требования, связанные с ролью. Внутренние требования отражают потребности личности. Удовлетворение потребностей личности таким способом, который не нарушает моральных ценностей, приводит к чувству удовлетворения. Тогда как невозможность удовлетворить эти потребности или

нарушение моральных ценностей приводит к чувству неудовлетворенности, которое способствует возникновению стресса. Снижая эффективность и благополучие индивидуума, чрезмерный стресс дорого обходится организациям. Многие проблемы сотрудников, которые отражаются как на их зарплате и результатах работы, так и на здоровье и благополучии, коренятся в психологическом стрессе. Стресс прямо и косвенно увеличивает затраты на достижение целей организаций и снижает качество жизни для большого числа работников.

Следовательно, определение индивидуально-психологических особенностей человека, влияющих на поведение и деятельность в стрессе, позволит разработать некоторые рекомендации по оказанию первой помощи в острой стрессовой ситуации.

Вопросы к статье М.Р.Ерофеева, И.В.Камышниковой «Психологические аспекты безопасности жизнедеятельности»:

1. Что такое «деятельность», каково значение деятельности в жизни человека?
2. Что такое психические состояния и какую роль они играют в обеспечении безопасности?
3. Что такое психические свойства, чем они отличаются от психических состояний?
4. Что такое стресс, какие формы стресса можно выделить, что для них характерно?
5. Что такое стрессогенный фактор, какие бывают стрессогенные факторы?
6. Чем предопределяется активное и пассивное поведение при стрессе?
7. Что такое работоспособность? Какие люди способны сохранять высокую работоспособность при стрессе?
8. Какой вывод делают авторы статьи? Согласны ли с этим выводом и почему?

Задание 2. Подготовьтесь к тестовому контролю по теме «Психические состояния». Типовые вопросы приведены ниже.

1. Психическим процессом является:

А) темперамент Б) память В) акцентуация

2. Свойством личности является

А) направленность Б) восприятие В) профессия

3. Относительно устойчивая организация психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с внешней средой в данный момент в конкретной ситуации -

а) психический процесс б) свойство личности в) психическое состояние

4. Состояние в процессе работы, которое сопровождается умеренным изменением физиологических реакций организма, хорошим самочувствием, стабильным и уверенным выполнением действий –

А) стресс Б) умеренное напряжение В) монотония

5. Состояние в процессе работы, которое характеризуется напряжением, вызванным необходимостью частого и неожиданного переключения внимания

А) политония Б) монотония В) сенсорная депривация

6. Напряжение организма, вызванное повышенной нагрузкой на двигательный аппарат человека

А) эмоциональное Б) физическое В) умственное

7. Какие компоненты не характерны для состояния утомления?

а) слабость б) сонливость
в) снижение самоконтроля г) повышенная работоспособность

8. Какие условия труда могут привести к развитию состояния монотонии?

- А) выполнение однообразных и кратковременных операций
- Б) тяжелая и длительная физическая работа
- В) работа в экстремальных условиях

9. Какие условия способствуют развитию эмоционального напряжения?

- А) деятельность в условиях высокого риска и ответственности
- Б) деятельность, связанная с повторением однообразных кратковременных действий
- В) деятельность, связанная с необходимостью поддержания определенного уровня внимания

10. Чем опасна массовая паника?

- а) нарастающий страх блокирует возможность рациональной оценки ситуации и организации противодействия, хаотичные действия людей ведут к появлению дополнительных опасных факторов
- б) чувство подавленности и отсутствие активности у большинства людей ведут к невозможности организовать противодействие опасным факторам

Задание 3. Подготовьтесь к контрольной работе по теме «Свойства нервной системы и темперамента»

Контрольная работа на тему: «Свойства нервной системы и темперамент»

1. Расшифруйте сокращения: ЦНС, ВНД.
2. Что входит в состав ЦНС?
А) рецепторы Б) головной мозг В) эндокринные железы
3. Напиши фамилию великого русского ученого, который в начале XX века изучал основные свойства нервной системы человека (Павлов, Сеченов, Менделеев).
4. Какие свойства нервной системы были изучены в начале XX века?
А) энергичность, активированность, лабильность
Б) динамичность, усидчивость, работоспособность
В) сила, уравновешенность, подвижность
5. Что характерно для людей со слабой нервной системой?
А) высокая работоспособность Б) высокая чувствительность В) устойчивость к стрессам
6. Что характерно для людей с сильной нервной системой?
А) легкость адаптации к новым условиям Б) устойчивость к стрессам В) хорошая память
7. Какой тип нервной системы позволяет успешно переносить очень сильные, но кратковременные нагрузки?
А) стайер Б) спринтер В) микст
8. Что такое уравновешенность ЦНС?
А) соотношение силы и подвижности Б) соотношение возбуждения и торможения

В) соотношение положительных и отрицательных эмоций

9. Какое свойство нервной системы обеспечивает высокую способность к адаптации при изменениях условий жизни?

А) подвижность Б) инертность В) уравновешенность

10. Подбери противоположные понятия к словам.

А) подвижность (беглость, слабость, инертность)

Б) слабость (подвижность, сила, астения)

В) уравновешенность (инертность, спокойствие, уравновешенность)

Г) торможение (медлительность, возбуждение, беспокойство).

11. Что является основой темперамента?

А) преобладание в организме одной из четырех жидкостей (кровь, лимфа, черная и желтая желчь);

Б) соотношение процессов возбуждения и торможения в ЦНС

В) определенное сочетание силы, уравновешенности и подвижности ЦНС.

12. Какой ученый разработал тест для определения темперамента на основе экстраверсии и нейротизма? (Павлов, Айзенк, Дарвин, Фрейд)

13. Подпиши название темперамента, соответствующего каждому сочетанию свойств:

а) высокая экстраверсия, высокий нейротизм – б) высокая экстраверсия, низкий нейротизм –

в) низкая экстраверсия, высокий нейротизм – г) низкая экстраверсия, низкий нейротизм –

14. Заполни таблицу, отмечая соответствие типов темперамента и свойств нервной системы человека.

Тип темперамента / свойства нервной системы	Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
Сила				
Слабость				
Уравновешенность				
Неуравновешенность с преобладанием возбуждения				
Неуравновешенность с преобладанием торможения				
Подвижность				
Инертность				

15. Определи тип темперамента человека по его описанию.

А) Действия порывисты, стремительны, быстрый темп движений и речи. Инициативность, энергичность, активность. Склонность к резким переменам настроения, необдуманные поступки, вспыльчивость, раздражительность.

Б) Активность, энергичность, работоспособность. Легко приспосабливается к новым условиям, легко знакомится с новыми людьми. Общителен. Выразительные движения, богатая мимика. Открытость и доступность в общении, беззаботность, поверхностность, непостоянство. Оптимизм. Поиск новых впечатлений.

В) Медлительность, невыразительность мимики. С трудом привыкает к новым обстоятельствам. Ровный и спокойный в общении. Вдумчивый, миролюбивый, старательный, иногда ленивый. Постоянство чувств и настроений.

Г) Низкая активность, замедленность движений, сдержанность мимики и речи, быстрая утомляемость. Высокая эмоциональная чувствительность, глубина эмоций. Преобладают отрицательные эмоции. Тревожны, малообщительны.

16. Опиши темперамент своего друга или знакомого.