**Методические указания**

**по выполнению практического занятия № 1**

Раздел I. Общие сведения о психических явлениях

Тема 1.1. Предмет, задачи и методы психологии

**Название практической работы:** Методы психологических исследований.

**Учебная цель:** формировать умение составлять психологический портрет личности, используя методы исследования и диагностики, а также простейшие методики с целью определения психологических особенностей личности**.**

**Норма времени:** 2 часа

 **Задачи практической работы**:

1. Ответить на вопросы для закрепления теоретического материала.
2. Выполнить 3 практических задания.
3. Оформить отчет.

**Обеспеченность занятия (средства обучения):**

- методические указания по выполнению практического занятия

- тетрадь для практических занятий

- ручка

**Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:**

1. Назовите методы психологии.
2. Перечислите методы исследования и диагностики.
3. Когда возникли первые тренинговые группы, их основная цель?

**Практические задания**

### Задание 1.

### Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд; модификация Т. В. Румянцевой)

Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией.

**Инструкция к тесту:** «В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос».

**Когда закончите отвечать, произведите первый этап обработки результатов – количественный:**

«Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе:

• «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;

• «-» – знак «минус» – если в целом вам лично данная характеристика не нравится;

• «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;

• «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

После того как вами будут оценены все характеристики, подведите итог:

• сколько всего получилось ответов;

• сколько ответов каждого знака».

**Второй этап обработки результатов – качественный – проводится совместно с преподавателем.**

**Задание 2.**

**Тест САН («Самочувствие – Активность – Настроение»)**

Прочитайте внимательно тридцать пар характеристик личности. Оцените по пятибалльной шкале наличие у вас данной характеристики.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее 2. Чувствую себя сильным 3. Активный 4. Подвижный 5. Веселый 6. Хорошее настроение 7. Работоспособный 8. Полный сил 9. Быстрый 10. Деятельный 11. Счастливый 12. Жизнерадостный 13. Спокойный 14. Здоровый 15. Увлеченный 16. Интересующийся 17. Восторженный 18. Радостный 19. Отдохнувший 20. Свежий 21. Бодрый 22. Желание работать 23. Позитивный 24. Оптимистичный 25. Выносливый 26. Бодрый 27. Соображать легко 28. Внимательный 29. Полный надежд 30. Довольный  | 543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210543210 | 1. Самочувствие плохое2. Чувствую себя слабым3. Пассивный4. Малоподвижный5. Грустный6. Плохое настроение7. Разбитый8. Обессиленный9. Заторможенный10. Бездеятельный11. Несчастный12. Угрюмый13. Тревожный14. Больной15. Безучастный16. Безразличный17. Унылый18. Печальный19. Усталый20. Изнуренный21. Сонливый22. Желание отдохнуть23. Негативный24. Пессимистичный25. Утомляемый26. Вялый27. Соображать трудно28. Рассеянный29. Разочарованный30. Недовольный |

**Подсчитайте количество балов по следующим шкалам:**

Самочувствие – № 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

Активность – № 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

Настроение – № 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30

**Степень выраженности признаков**

**До 23 баллов – низкий** уровеньвыраженности признаков, характеризующих состояние:

Самочувствие – плохое; чувствуете себя слабым, обессиленным, тревожным, усталым, изнуренным, утомляемым, вялым, разбитым.

Активность – низкая; пассивный, малоподвижный, заторможенный, бездеятельный, безучастный, сонливый, желание отдохнуть, трудно соображать, рассеянный.

Настроение– плохое; грустный, несчастный, угрюмый, унылый, печальный, пессимистичный, разочарованный, недовольный.

**От 24 до 36 – средняя** выраженность признаков.

**Свыше 36 баллов – высокая** выраженность признаков:

Самочувствие – хорошее; чувствуете себя сильным, здоровым, отдохнувшим, свежим, работоспособным, выносливым, бодрым.

Активность – высокая; деятельный, подвижный, быстрый, увлеченный, интересующийся, бодрый, сообразительный, внимательный.

Настроение – хорошее; счастливый, жизнерадостный, восторженный, оптимистичный, полный надежд, довольный.

**Задание 3.**

**Социометрическое исследование «Солнечная система»**

Проведите социометрическое исследование. Представьте, что вы – «Солнце», вокруг которого вращаются другие планеты (те, кто вас окружает). Нарисуйте свою солнечную систему. Проанализируйте, почему вы расположили значимых для вас людей в таком порядке.

Каковы отношения в вашей солнечной системе? Всегда ли там есть гармония и взаимопонимание? Что необходимо предпринять, чтобы вернуть систему в гармоничное состояние?