

В блоке по работе с эмоциями «Познай себя», рассказывала учащимся об важности и значимости эмоций в жизни человека, также каждый из учащихся должен составить свой психологический автопортрет, состоящий из результатов нескольких психодиагностических методик, благодаря которому, учащиеся узнали свои личностные особенности, увидели как положительные, так и отрицательные стороны своей личности. Затем в рамках занятий проводится самоэксперимент, целью которого является и «повышение уровня владения своими эмоциями».

Данный автопортрет был составлен психологом и одним из учащихся 10 класса, при прохождении программы: «Повышение уровня владения своими эмоциями» или «Как мне работать с моими эмоциями».

Для составления психологического автопортрета используются следующие методики (список может быть изменен на усмотрение психолога):

1. «Опросник Айзенка», цель которого выявить особенности темперамента.
2. Опросник Шмишека, предназначен для диагностики типа акцентуации личности.
3. «Вербальная диагностика самооценки личности» - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.
4. 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.
5. Методика диагностики мотивов учебной деятельности студентов (авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин)
6. «Коэффициент интеллекта». Данная методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением.

7. Методику «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной)
8. «Методику оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц», для оценки переключения и концентрации внимания
9. Оценка мышления методика "Логически-количественные отношения».
- 10.«Тест оценки коммуникативных умений».
- 11.Для определения личностной направленности - ориентационная анкета Б. Басса.

Далее для примера, предлагаю Автопортрет молодого человека.

«АВТОПОРТРЕТ»

Я, В.А.А., 23.06.2006 года рождения, родился в Костромской области
..... Я высокий, темноволосый молодой человек, атлетического телосложения, с мягкими чертами лица: прямой лоб, который характеризует человека доброго, великодушного, большой, прямой нос – гордость, спокойствие, энергия, творчество. Глаза широко открыты, бровь с изломом посередине, ресницы загнуты кверху – натура энергичная, самостоятельная, властная и правдивая до резкости. Осанка прямая, соматическое здоровье в норме. Предпочитаю классический стиль в одежде, иногда спортивный стиль.

Составляя автопортрет, я изучил, продиагностировал себя, а затем обработал все необходимые психодиагностические методики.

Первая методика – «Опросник Айзенка», цель которого выявить особенности темперамента.

По результатам диагностики можно сделать следующие выводы: Характеризуя типичного экстраверта – «Эмоциональная устойчивость» — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной

целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонностью к лидерству, общительности.

Однако действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам.

Вторая методика – Опросник Шмишека, предназначен для диагностики типа акцентуации личности. Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера.

По результатам данной психодиагностической методики, Тип темперамента - Эмотивный тип. Имея выраженную акцентуацию характера по данному типу, люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают "с полуслова". Редко сами вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, "не выплескивают" наружу.

Привлекательные черты: доброта, сострадательность, радуются чужим успехам, обостренное чувство долга, исполнительность. Отрицательные черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

Тип характера - Возбудимый - В эмоционально спокойном состоянии эти люди с этим типом акцентуации характера, часто добросовестны, аккуратны, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они бывают раздражительными, вспыльчивыми, плохо контролируют свое поведение.

Самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, доброта, профессионализм).

Адекватная самооценка придает человеку уверенность в себе, позволяет успешно ставить и достигать целей в карьере, бизнесе, личной жизни, творчестве, придает такие полезные качества как инициативность, предприимчивость, способность адаптации к условиям различных социумов.

Третья методика - «Вербальная диагностика самооценки личности» - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

16-ти факторный личностный опросник Кеттела - оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

Социально-психологические особенности: экстраверсия – интроверсия

Открытость в межличностных контактах, активность, общительность, готовность к вступлению в новые группы, сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению. Склонность к экстраверсии.

Социально-психологические особенности: коммуникативные свойства. Независимость характера, открытость, дипломатичность по отношению к людям, принятие общепринятых правил и норм, развитое чувство долга и ответственности Подчинение требованиям и мнению группы, способность к принятию самостоятельных и оригинальных решений как в интеллектуальных, так и в житейских ситуациях.

Эмоциональные характеристики личности. Генетическая стабильность, высокая саморегуляция, контроль эмоций и поведения обеспечивают уравновешенность, внутреннюю уверенность в себе и в своих силах, спокойное восприятие действительности, но может наблюдаться низкая ситуативная стрессоустойчивость, излишняя эмоциональная

напряженность, однако это касается только сложных значимых ситуаций и может поддаваться контролю. Личность эмоционально зрелая.

Интеллектуальные характеристики личности. Оперативность, подвижность мышления, высокий уровень общей культуры, эрудированность. Такой человек обладает конкретным воображением, критичностью и консервативностью в принятии нового, направлен на конкретное практическое мышление. (Высокие оценки по фактору N характеризуют направленность на практическую деятельность.)

Самооценка. Адекватная самооценка, знание себя и своих качеств, принятие себя (индикатор личностной зрелости).

Учебная деятельность - Методика диагностики мотивов учебной деятельности студентов (авторы: А.А.Реан и В.А.Якунин),

По результатам обработки данной психодиагностической методики получились следующие результаты: Высокие показатели по шкале – коммуникативные мотивы, учебно-познавательные мотивы, социальные мотивы.

Интеллектуальные качества – это психологические свойства, обеспечивающие успешное решение возникших проблем, качественное осуществление той или иной деятельности, адекватная адаптация к окружающей действительности. К ним относятся: способности анализировать и прогнозировать, а также хорошая память, богатство речи, развитое воображение, умение тонко наблюдать, ясно излагать мысли в устном и письменном виде. Благодаря интеллекту человек может быстро и качественно осваивать и творчески реализовывать необходимый объем знаний, умений и навыков. Для определения своих интеллектуальных способностей я прошел методику «Коэффициент интеллекта». Данная методика предназначена для оценки интеллектуальных способностей, определения, в какой мере испытуемый обладает нестандартным мышлением. По итогам обследования коэффициент моего IQ равен 105%.

Для определения типа мышления прошел Методику «Тип мышления» (Методика определения типа мышления в модификации Г.В.Резапкиной) и получил следующие результаты: смешанный тип мышления, где доминирует предметно-действенное мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов. И креативность – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

Психические познавательные процессы: восприятие, внимание, воображение, память, мышление, речь – выступают как важнейшие компоненты любой человеческой деятельности. Для того, чтобы удовлетворить свои потребности, общаться, играть, учиться и трудиться, человек должен воспринимать мир, обращать внимание на те или иные моменты или компоненты деятельности, представлять то, что ему нужно делать, запоминать, обдумывать, высказывать суждения.

Для измерения таких процессов как внимание и мышления, я взял для оценки распределения и устойчивости внимания использована «Методику оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц», для оценки переключения и концентрации внимания старшеклассника использована методика оценки переключения и концентрации внимания при помощи 49-значной двухцветной цифровой таблицы. Оценка мышления методика "Логически-количественные отношения».

Показатели распределения, устойчивости, концентрации и переключения внимания высокие, уровень развития мышления чуть выше среднего.

Понятие "коммуникативные умения" включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д. Для проверки этих качеств я использовал «Тест оценки коммуникативных умений». И получил следующие результаты: вы хороший собеседник, вы умеете слушать, рекомендации приспособляйте свой темп мышления к речи собеседника, вежливо повторяйте его высказывания, дайте раскрыть мысль полностью и можете быть уверены, что общение с вами будет еще приятнее.

Для определения личностной направленности в настоящее время используется ориентационная анкета, впервые опубликованная Б. Бассом в 1967 г.

Анкета состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности.

Респондент должен выбрать один ответ, который в наибольшей степени выражает его мнение или соответствует реальности, и еще один, который, наоборот, наиболее далек от его мнения, или же наименее соответствует реальности.

С помощью методики выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (я) — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. Направленность на общение — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

3. Направленность на дело — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

По итогам данной анкеты я получил следующие результаты: направленность на себя 21%, направленность на общение 21%, направленность на дело 25%.

Личное обаяние - понятие собирательное. В нем аккумулируются лучшие человеческие качества личности, ее информационный потенциал. Оно - внешнее проявление нравственного отношения к людям. У Л. Н. Толстого есть такая мысль: у каждого человека есть своя душевная нота. Ее очень трудно услышать со стороны, но легче обнаружить во внешнем облике человека. Чем он духовно богаче, тем заметнее его душевные характеристики обозначаются в эффекте личного обаяния.

В идеале личное обаяние - это искусная подача всех личностно-деловых качеств и умений. Нравственные характеристики. Это прежде всего те, о которых писал Н. Г. Чернышевский, обращая внимание на самооценку нравственного самостроительства, нравственного самодержавия личности. Без них, по его мнению, она легко становится в руках демагогов-проходимцев всего лишь игрушкой и притом отнюдь не безобидной.

Я считаю себя обаятельным молодым человеком, так как, на мой взгляд, обаятельный человек обязательно имеет прекрасное чувство юмора, он любит хорошую шутку, любит весело смеяться. Он не закомплексован и независим ни от чьих мнений. Главное правило здесь остается нерушимым: все твои шутки, все твои экзерсисы, все твои веселья должны быть всегда только безобидными, только позитивными и симпатичными для других. Вот тогда они будут приниматься всеми. Тогда ты будешь душой компании. Еще один секрет обаяния заключается в умении соответствовать ситуации. В умении органично сливаться с местом и временем, с настроениями присутствующих людей. Иначе говоря, секрет обаяния заключается в умении

находиться в "потоке". И во многих жизненных ситуациях я стараюсь быть именно таким.

Проявление силы воли в значительной степени обусловлено нравственными мотивами человека. Наличие у человека прочных убеждений, целостного мировоззрения и стойких убеждений Л. И. Божович связывает не просто с волевой регуляцией, а с волевой организацией личности человека. Отсюда одним из путей формирования волевой сферы личности человека считается его нравственное воспитание. Воспитание требуемых (человеку) волевых качеств органически и неразрывно связывается с его нравственным воспитанием. Оно... представляет собою единый педагогический процесс, в котором воспитание волевых и моральных сторон личности взаимосвязаны и не могут протекать раздельно: воспитание волевых качеств не может быть осуществлено без одновременного воспитания нравственных черт личности; в то же время моральное воспитание не может быть осуществлено вне волевой деятельности.

К нравственным качествам можно отнести порядочность, способность привлекать к себе людей, умение воздействовать на людей, правдивость является основой нравственности и др. К волевым качествам относятся целеустремленность, инициативность, организованность, дисциплинированность, решительность, настойчивость, исполнительность, самостоятельность и др.

На мой взгляд, мне присущи такие качества как – целеустремленность, инициативность, ответственность, исполнительность, порядочность правдивость и способность привлекать к себе людей.

Считаю, что моими достоинствами является коммуникабельность, я практически со всеми людьми нахожу общий язык, целеустремленность, у меня много друзей, именно, друзей, а не приятелей, когда со мной случаются какие либо неприятности они всегда приходят мне на помощь, у меня большая дружная семья, где все друг друга любят, уважают и поддерживают.

Еще я считаю моим достоинством, то, что я могу быстро адаптироваться к любой ситуации.

Недостатки, конечно, тоже у меня есть к ним могу отнести неуравновешенность, склонность к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, непоседа, мне все время что-то где-то надо: куда-то спешить, чем-то заниматься. Я импульсивный и порывистый, иногда бывает сначала сделаю, а затем подумаю, наверно все это происходит, потому что тип темперамента у меня холерик. Данный темперамент характеризуется сильными, быстро возникающими чувствами, ярко отражающимися в речи, жестах и мимике.

По итогам всех пройденных психодиагностических методик, изучив себя, составив свой автопортрет, хочу пройти курс предложенных занятий, чтобы в большинстве ситуаций быть более спокойным, уравновешенным, менее вспыльчивым и импульсивным. Научиться быть еще более приятным собеседником, научиться техникам активного слушания.