

Задание

Русская версия опросника Ю. Куля «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90)

Инструкция. Продолжите утверждения, выбрав один из двух вариантов. Постарайтесь оценить себя максимально объективно, представить себя таким, каков вы есть. Спасибо.

КЛЮЧ МЕТОДИКИ КУЛЯ

За совпадение с ключом начисляется 1 балл

А). Баллы суммируются по каждой шкале, строится график.

В). Сумма баллов всех трёх шкал для интерпретации профиля в целом.

1. КД(п) - КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЕМ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ

**Вопросы: 2б, 5б, 8б, 11а, 14б, 17б, 20б, 23а, 26а,
29а, 32а, 35а**

2. КД(р) - КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЕМ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ

**Вопросы: 3б, 6б, 9а, 12б, 15а, 18б, 21а, 24б, 27а,
30б, 33б, 36а**

3. КД(н) - КОНТРОЛЬ ЗА ДЕЙСТВИЕМ ПРИ НЕУДАЧЕ

**Вопросы: 1б, 4б, 7а, 10а, 13б, 16б, 19а, 22б, 25б,
28б, 31б, 34а**

Интерпретация

Низкие оценки (0-3) – ориентация на состояние
самоконтроль

Высокие оценки (9-12) – ориентация на действие
саморегуляция

Задание 2

Опишите жизненную ситуацию, где есть проявление 1, 2, и 3 функций волевой регуляции.

ЗАДАНИЕ 3 Приведите примеры различных уровней волевой регуляции для физической и умственной деятельности

1

2

3

Физическая
работа

Умственная
деятельность

1. Простые сознательно-волевые акты
2. Волевые акты требующие дополнительной мобилизации,
3. Волевые акты совершаемые при огромном эмоциональном подъёме

ЗАДАНИЕ 4 Методика Стамбуловой

проведение

Обработка

Оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки.

У каждого волевого качества определяются

Выраженность - яркость и сила проявления основных его признаков

Генерализованность — универсальность качества, широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

Обработка

- Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества.
- Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов
- Окончательные результаты заносятся в протокол.

Интерпретация

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности с учетом следующих нормативных показателей:

0–19 баллов — низкий уровень;

20–30 баллов — средний уровень;

31–40 баллов — высокий уровень.

Задание 5 Оценка ВК по методике Пуни-Смирнова

- 1) самооценка
- 2) экспертная оценка
- 3) График. Сравнение показателей самооценки и ЭО
- 4) Заключение

Обработка и интерпретация методики Пуни-Смирнова

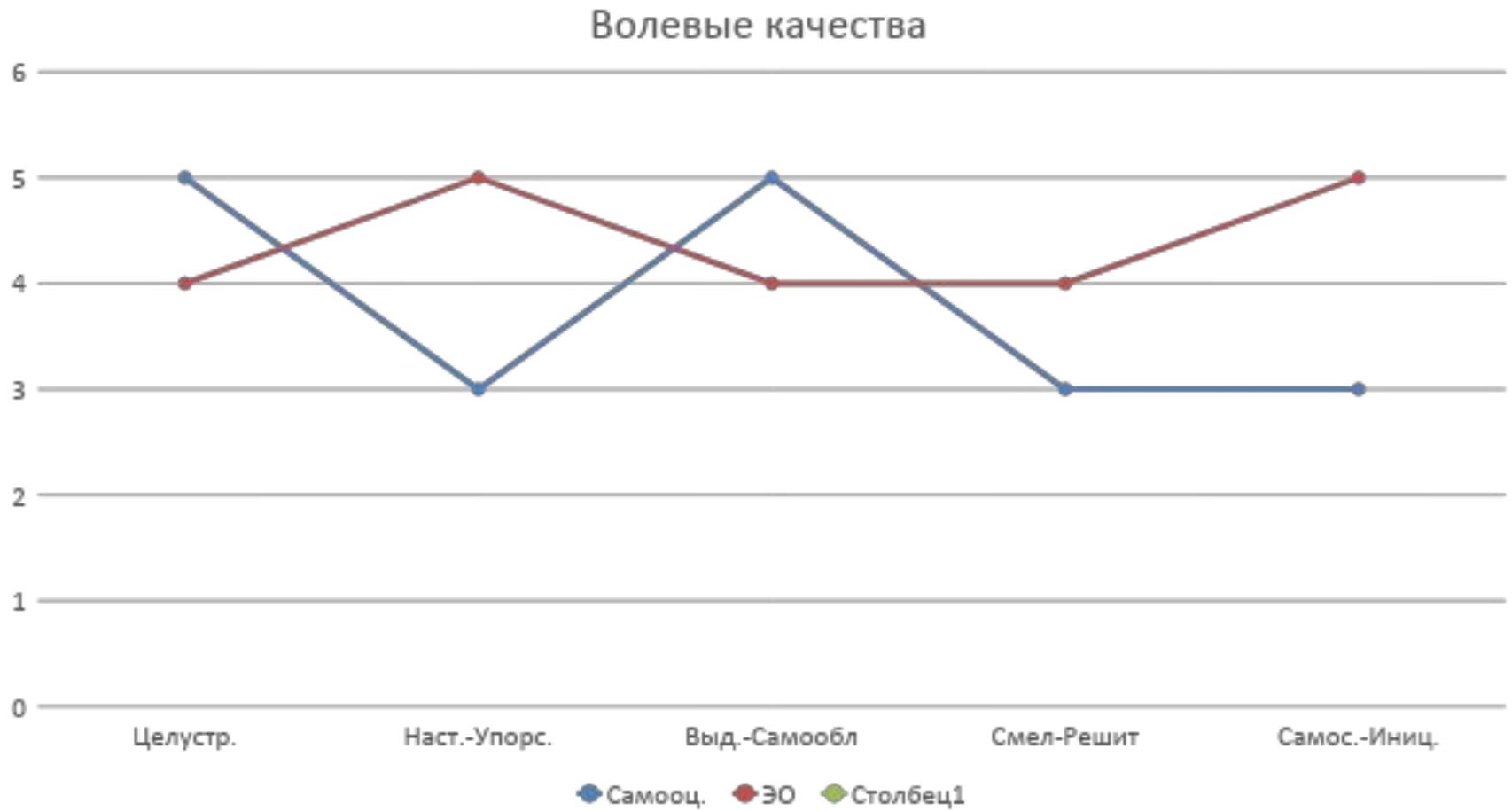
Редко	Иногда	Часто	Общая оценка
0	1	2	
	1		
	1		
		2	4

0-1- низкая оценка ВК

5-6 высокая оценка

ВК

график



Задание 6 Модификация методики Пуни-Смирнова

оценка признаков ВК

Волевые качества и их признаки

Целеустремлённость

Настойчивость и
упорство

Самотоятельность и
инициативность

Решительность и
смелость

Выдержка и
самообладание

Задание 7

Структура волевых качеств в конкретном виде деятельности

1). Выбираем любой вид деятельности:

психолог, учитель, врач, бизнесмен, политик, водитель, военный командир, лётчик, художник...

2) Описываем структуру волевых качеств

Задания 8-9 Методики Обозова и Ильина-Фещенко

Задание 10 Достоинства и недостатки методик диагностики ВК

МЕТОДИКИ	ПОКАЗАТЕЛИ	+	-
Куль			
Стамбулова			
Пуни-Смирнов			
самооценка			
Пуни-Смирнов			
экспертная			
оценка			
Обозов			
Ильин-Фещенко			

Задание 11 Подбор методики диагностики воли

Ситуация - задача – методика – обоснование

- 1.** Консультация по вопросам профориентации: старшеклассник планирует поступать в военно-медицинскую академию.
- 2.** Консультация по выбору руководителя центра инновационных технологий автомобилестроения.
- 3.** Рекомендации по претендентам в состав экспедиции в Антарктиду.

Задание 12 описание ситуаций для развития конкретного ВК

ситуации для
развития

- Учёба
- Труд
- Досуг
- Общение



В
К

ОПП Психомоторика

Основные направления психомоторного развития

1. потребности в движении. Формирование мотивационных компонентов двигательной деятельности.
2. саморегуляции: произвольность, когнитивные, эмоциональные, волевые компоненты двигательной деятельности.
3. двигательной обучаемости. Накопление двигательного опыта (умений и навыков).
4. Развитие двигательных качеств и психомоторных способностей.

Задание 13

Описать формирование двигательных навыков по направлениям 1, 2, 3, 4

- Катание на велосипеде
- Плавание
- Вязание
- Шитьё
- Бильярд
- Теннис (большой / настольный)

- *ДРУГОЕ*

Задания 14-19

Диагностика психомоторных функций

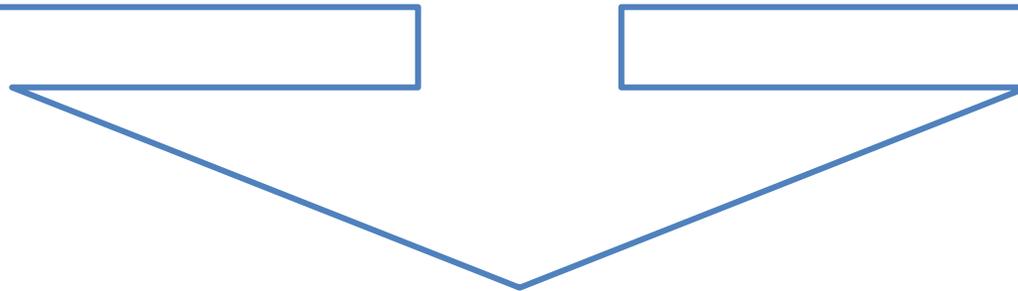
Быстрота: ВР; Т-т макс.

Точность: РВ; Т-т. Доз.; Кин. Доз; Дин. Доз; РДО

Равновесие: Проба Ромберга

Сила: Дин.макс.

Стабильность: разброс ВР; разбросы РВ; Т-т. Доз.; Кин. Доз; Дин. Доз; РДО



Психомоторный
профиль

Задание 20

Диагностика показателей ПС по двигательным установкам

T-т
— опт.

T-т
макс
.

—
Дин.
опт.

Дин.
макс

> 0,75 Установка на
максимализацию темпа

< 0,5 Установка на
минимизацию темпа

> 0,75 Установка на
максимализацию усилий

< 0,5 Установка на
экономизацию усилий

Задание 21

Диагностика силы НС по психомоторным показателям

Методика Ильина: Т-Т тест

Задание 22 Диагностика ригидности –пластичности по психомоторным показателям

Методика А. С. Лачинса

Инструкция: Вам предлагается написать фразу «*В поле уж таял снег*» четырьмя разными способами. **90 сек – каждая серия**

1. После команды «Начали!» пишете *как обычно письменными буквами* эту фразу столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!». *В поле уж ...*

2. После команды «Начали!» напишите эту фразу печатными буквами столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!». *В поле уж...*

3. После команды «Начали!» напишите эту фразу столько раз, сколько успеете до команды «Стоп!», следующим образом: первая и все нечетные буквы должны быть письменными и заглавными, а вторая и все четные — маленькими и печатными. *В пОлЕ уж...*

Обработка и интерпретация

1). Подсчитывается количество написанных букв в каждом задании: M_2, M_3, M_4 .

2). Вычисляется среднее значение для 2-3-4 заданий: $M_{\text{ср}} = \frac{M_2 + M_3 + M_4}{3}$.

3) Определяется коэффициент ригидности-пластичности $K = \frac{M_{\text{ср}}}{M_1}$.

$K > 0,5$ – пластичность, чем ближе к 1, тем более пластичный

$K < 0,5$ – ригидность

Задание 23

Описать структуру двигательных качеств

- Ювелир
- Кассир
- Художник
- Водопроводчик
- Хирург
- Автослесарь
- Журналист
- *Другое.....*

ОПП Психическое Состояние

Задание 24 **Методика Вяткина** (выбор прилагательных)

- 1). Начало занятия
- 2). Конец занятия

Задание 25 Методика САН

- Самочувствие
- Активность
- Настроение

Задание 26

**Методика Д. Рикса- А.
Уэссмана**

Ключ методики Д. Рикса- А. Уэссмана

1 набор «Спокойствие — тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.

1. Совершенно обезумел от страха.

2 набор «Энергичность — усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым.
5. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

3 Набор «Приподнятость — подавленность»

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определено унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

$$\text{ИП} = \text{П}_1 + \text{П}_2 + \text{П}_3 + \text{П}_4$$

4 Набор «Чувство уверенности в себе — чувство беспомощности»

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

Задание 27

- Сравнительный анализ методик САН и Рикса-Уэсмена

Задание 28 методика Спилбергера-Ханина

СТ
Ключ

Σ_1 Сумма ответов на вопросы: 3, 4, 6, 7, 9, 12,13,14,17,18

Σ_2 Сумма ответов 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20

$$\Sigma_1 - \Sigma_2 + 50 = \text{СТ}$$

Интерпретация

< 30 низкий уровень СТ
30-45 средний
> 45 высокий уровень СТ

Задание 29 Свойство ? Процесс ? Состояние ?

Психическое явление

свойство

процесс

состояние
е

Ощущение боли

Умение концентрировать внимание

Мобилизованность на работу

Настойчивость

Переживание страха

Эмоциональная устойчивость

Апатия

Вдохновение

Вытеснение неприятных мыслей

Экстраверсия

Сравнительный анализ

Стресс

Задание 30

Состояние в экстремальной ситуации у людей с различными индивидуальными особенностями.
(карточки св-ва НС-Т → слайды экстрем. Сит.)

Задание 31: предрасположенность к ПС в конкретной ситуации

- Карточки св-ва НС-Т
- Ситуации:
 - 1). Собеседование при приёме на работу
 - 2). Долгое (2-3 часа) ожидание в очереди, чтобы оформить документы
 - 3). Уборка квартиры после ремонта

Задание 32-33

Шкала интервальной самооценки состояния
Градусник Киселёва

1. Фоновое состояние
2. Модификация (Оценка состояния перед...).
3. Диагностика состояния по модифицированному градуснику

Задание 34 Применение методик в различных ситуациях

методики

СИТУАЦИЯ, В КОТОРОЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Спилбергер-Ханин

САН

(Самочувствие, Активность, Настроение)

Вяткин

(Выбор прилагательных)

Рикс –Уэссман

«Градусник» Киселёва

Доминирующее состояние (Куликов)

Теппинг-тест

Тест Люшера