

Минский ордена Трудового Красного Знамени государственный  
педагогический институт им. А.М.Горького

Минский городской совет Педагогического общества БССР

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ШКОЛЕ

Методическая разработка

Минск 1990

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Рожина Л.Н.

МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ЧУВСТВ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Методика 1. Самооценка чувств и эмоциональных состояний.

Цель: выявить качественные различия самооценки чувств и ЭС у разных школьников.

Инструкция: Ниже приводится ряд вопросов (А) и утверждений (Б), используя которые Вы можете оценить определенные особенности своих переживаний. Для ответа возьмите соответствующие цифры справа от вопроса.

А. !	совсем нет	средне	очень сильно
1. Насколько активны ваши чувства?	0 1 2	3 4	5 6
2. Насколько продуманы ваши чувства?	0 1 2	3 4	5 6
3. Насколько напряжены ваши чувства?	- " -	- " -	- " -
4. Насколько импульсивны ваши чувства?	- " -	- " -	- " -
5. Насколько управляемы ваши чувства?	- " -	- " -	- " -
6. Насколько экстравертированы ваши чувства?	- " -	- " -	- " -
7. Насколько приятны ваши чувства?	- " -	- " -	- " -

Б. К какому типу вы отнесли бы себя:

1. легко возбуждаюсь - легко "отхожу";
2. легко возбуждаюсь - трудно "отхожу";
3. меня трудно вывести из себя - быстро "отхожу";
4. меня трудно вывести из себя и трудно успокоить;
5. я легко "заражаюсь" общими переживаниями - быстро и легко забываю о них;

6. я с трудом "втягиваюсь" в общие переживания - легко выхожу" из них;

7. я с трудом "втягиваюсь" в общие переживания - продолжительность их такова, как у всех.

Методика 2. Самоперцептивный опросник для изучения наиболее часто переживаемых чувств (ЭС), отношения школьника к своим переживаниям, осознание источника чувств и их причин.

1. В перечисленном списке отметить чувства, которые ты переживаешь чаще всего.

2. Какие из своих чувств ты одобряешь? Почему?

3. Какие из своих чувств ты осуждаешь? Почему?

4. Что тебя более всего огорчает в жизни? Почему?

5. Что более всего радует? Причины радости.

6. Что может вызвать злость и раздражение? Почему?

7. Что вызывает зависть? Почему?

8. Кого (чего) ты более всего боишься? Почему?

9. Что вызывает у тебя чувство тревоги? Почему?

10. Что вызывает у тебя чувство страха? Почему?

11. Что вызывает у тебя чувство отторжения? Почему?

12. Когда тебе бывает весело? Отчего?

13. Переживал/а/ ли ты чувство гори? Чем оно было вызвано?

14. Чувствовал/а/ ли ты себя виноватым? Когда? В связи с чем?

15. Было ли тебе когда-либо стыдно? Чем было вызвано это чувство стыда?

16. Когда бывает обиднее всего? Почему?

17. Когда возникает чувство жалости? По поводу чего?

Методика 3. Шкала дифференциальных эмоций.

Для получения самоотчетов об эмоциональных переживаниях можно использовать некоторые списки определений или шкал. Каждая шкала может включать определенное количество понятий, используя которые ученики отмечают степень интенсивности (слабое - среднее - сильное) и продолжительности (очень - иногда - часто - постоянно) переживания той или иной эмоции. Частота переживаемой эмоции и высота ее интенсивности рассматривается как показатель "эмоциональных черт".

Ниже приводятся наборы униполярных ( А ) и биполярных ( В ) шкал, составленных нами на основе отбора соответствующих понятий, включенных в "Словарь русского языка" под ред. Ожегова С.И.

А с. безвыходности, безисходности

- с. безразличия
- с. беспокойства
- с. безделья
- с. бешенства
- с. бессилия
- с. благоговения
- благодушия
- бодрости
- безнадежности
- с. взволнованности
- влюбленности
- возрождения
- восторга, восхищения
- возбуждения
- с. гнева
- с. горя
- горечи ( от обиды, неудачи, несчастья и т.д.)
- с. довольства ( удовлетворенное состояние)
- жалости ( к себе и к другим)
- с. жизнерадостности
- заботливости
- зависти
- задумчивости
- элорадствование ( радость при несчастье другого)
- изнывать ( мучиться, томиться - от ожидания, скуки)
- испуг
- истерзаться ( измучиться нравственно)
- с. легкости
- лирическое настроение
- чувство любви
- мягкость душевная
- с. мучения ( испытывать муки, страдания)
- с. надежности ( уверенности в своем положении, отсутствие беспокойства).

- надежда ( ожидание, умеренность в благоприятном исходе)
- с. надломленности ( угнетенное, уладоочное состояние, надрыв)
- с. наслаждения
- настроение: бодрое, угнетенное, хорошее, чудесное, плохое
- с. неверия ( отсутствие веры в идеалы, в будущее и т.д., уверенности в своих силах)
- с. недовольства: собой, другими
- с. негодования
- неутомимость ( не знающий усталости)
- с. неуверенности
- с. напряженности
- с. наслаждения
- с. озабоченности ( выражающий беспокойство, заботу)
- с. обыды
- с. опустошенности ( лишенный нравственных сил)
- с. одухотворенности ( проникнутость возвышенным чувством)
- с. ожесточенности
- с. оживленности ( исполненный жизни, деятельности, возбуждения)
- оптимистическое состояние
- с. оторванности, отчужденности ( отсутствие связи с кем-либо, погруженность в себя)
- с. одиночества
- с. отчаяния
- с. покоя
- пессимистическое состояние
- пустота ( душевная - отсутствие интересов, стремление и т.д.)
- равнодушие
- с. размягченности
- с. разочарования ( чувство неудовлетворенности из-за чего-то несбывшегося, крушение веры и т.д.)
- радость
- раздражительность
- решительность
- сомнение
- самостоятельность ( необоснованная уверенность в благополучном исходе дела)
- светиться от счастья

ощущение счастья  
ощущение страха  
ощущение силы (физическая или моральная возможность активно действовать, делать то, что недоступно другим)  
отчаяние  
страх  
скорбь (крайняя печаль, горесть, страдание)  
скука  
муки совести  
сумрачное настроение  
тревожность  
тепло (на душе) – отрадное чувство  
с. терпение  
с. торжественности  
с. трепета (сильное волнение перед кем-то, напряженность чувств)  
туманное (необъяснимое, неясное, непонятное)  
зайти в тупик (находиться в затруднительном положении) – безвыходное положение  
с. тревоги, тревожности  
увлечение (одушевление, восторженность; сердечное влечение к кому-либо)  
удовольствие  
удовлетворенность (чувство довольства от исполнения желания)  
уверенность  
ужас  
успокоенность  
угнетенное состояние  
удивление  
удрученное состояние – подавление  
умиленное состояние – особо нежное чувство, вызываемое чем-либо трогательным  
с. унижения  
уныние (безнадежная печаль, гнетущая скука)  
упоение – высший восторг, наслаждение  
состояние успеха  
с. успех  
с. уважения

устыдиться (почувствовать стыд за свое поведение, слова, мысли)  
хладнокровие

Б искусственное – естественное  
ясное – смутное  
быстрые – медленные  
активные – пассивные  
сложные – простые  
острые – тупые  
тонкие – толстые  
сладкое – горькое  
сладкое – кислое  
тяжелое – легкое  
холодное – горячее, теплое  
сильное – слабое  
глубокие – поверхностные  
глубокие – мелкие  
напряженные – расслабленные  
приятные – неприятные  
тихие – громкие  
злые – добрые  
чистое – грязное  
больно – приятно  
темное – светлое