



Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«Воронежский экономико-правовой институт»  
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор  
по учебно-методической работе  
 А.Ю. Жильников  
« 21 »  2021 г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Б1.О.10 Качественные и количественные методы исследования в психологии  
и педагогике  
(наименование дисциплины (модуля))

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Психологическое консультирование участников  
образовательных отношений  
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Магистр  
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Воронеж 2021

Методические рекомендации по выполнению лабораторных работ по дисциплине (модулю) рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 17 » сентября 20 21 г. № 2

Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



И.Ю. Кадацких

## Лабораторная работа № 1

### «Определение величины иллюзии Мюллера-Лайера методом минимальных изменений»

Цель работы: освоить процедуру метода минимальных изменений применительно к измерению разностного порога.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Отработать метод минимальных изменений. 2. Вычислить дифференциальный порог зрительного анализатора. 3. Определить величину и характер иллюзии Мюллера-Лайера.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Материал и оборудование: 1) 16 карточек, на каждой из которых изображена стрела. В их число входят: один стандартный стимул – стрела с наконечниками внутрь, которая имеет длину 11 см; 15 переменных стимулов – стрелы с наконечниками наружу, длина которых изменяется от 10 до 17 см с шагом изменения 0,5 см (рис. 1); 2) бланк для фиксирования ответов испытуемого (табл. 1).

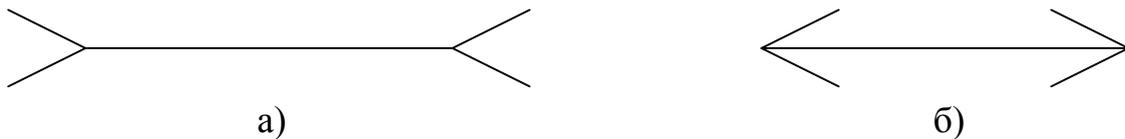


Рис. 1. Стимульный материал для определения величины иллюзии Мюллера-Лайера:  
а) стандартный стимул; б) переменный стимул

Процедура: в каждой пробе испытуемому предъявляются стандартный и переменный стимулы. Задача испытуемого заключается в том, чтобы сравнить переменный стимул со стандартным, используя три категории ответов: «меньше», «равно», «больше». Ответ «не знаю», «сомневаюсь» следует отождествлять с ответом «равно». Следующая проба начинается через 2 с, в течение которых испытуемый дает свой ответ.

Карточки предъявляются испытуемому на одной горизонтальной оси. Стандартный стимул предъявляется всегда слева, переменные стимулы – справа.

Переменные стимулы предъявляются восходящими и нисходящими рядами. Исследование начинается с нисходящего ряда. Длина каждого стимульного ряда меняется за счет смещения в случайном порядке начального и конечного значения стимулов в ряду. Процедура эксперимента включает предъявление 20 пар (40 рядов).

Испытуемый должен давать ответ на каждый шаг изменения стимула в ряду. Эти ответы экспериментатор заносит в протокол, обозначая знаком «+» ответ «больше», знаком «-» ответ «меньше» и знаком «=» ответ «равно» (табл. 1).

Инструкция: «Вам будут одновременно предъявляться две карточки.



10,5																				
10																				

Обработка данных. По результатам измерений каждый студент вычисляет следующие показатели.

1. Верхний ( $L_{h\uparrow}$  и  $L_{h\downarrow}$ ) и нижний ( $L_{l\uparrow}$  и  $L_{l\downarrow}$ ) пороги в каждом ряду стимулов (табл. 2).

Таблица 2

Величина верхнего и нижнего порогов в каждой пробе

Значение порога	Восходящие (↑) и нисходящие (Ⓞ) ряды																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑
$L_h$																				
$L_l$																				
Значение порога	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑
$L_h$																				
$L_l$																				

2. Верхний ( $\overline{L}_h$ ) и нижний ( $\overline{L}_l$ ) пороги по опыту в целом в соответствии с формулами:

$$\overline{L}_h = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (L_h)_i, \quad \overline{L}_l = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (L_l)_i.$$

$\overline{L}_h =$

---

$\overline{L}_l =$

---

3. Дисперсии для оценки разброса полученных пороговых значений:

$$s_h^2 = \frac{\sum_{i=1}^n ((L_h)_i - \overline{L}_h)^2}{n-1}.$$

Аналогично вычисляется  $s_l^2$ .

$s_h^2 =$

---

$s_l^2 =$

---

4. Оценка дифференциального порога  $DL$  :

$$DL = \overline{DL} \pm \Delta DL,$$

$$\overline{DL} = \frac{\overline{L}_h - \overline{L}_l}{2}, \quad \Delta DL = \sqrt{(\Delta DL)_{cl}^2 + (\Delta DL)_{un}^2},$$

$$\Delta DL_{un} = \frac{шаг}{2}, \quad \Delta DL_{cl} = t_{\alpha}(df) \frac{s}{\sqrt{n}}, \quad s = \frac{1}{2} Cn \sqrt{s_h^2 + s_l^2}.$$

$s =$

---

$\Delta DL_{cl} =$

---

$\Delta DL_{un} =$

---

$\Delta DL =$

---

$\overline{DL} =$

---

$DL =$

---

5. Количественно оценить по данным опыта выраженность иллюзии, рассчитав  $CE$  ( $S_{st}$  – величина стандартного стимула):

$$CE = PSE - S_{st}; \quad PSE = \frac{\overline{L}_h + \overline{L}_l}{2}.$$

$PSE =$

---

$CE =$

---

6. Опираясь на полученные данные, построить графики изменения пороговых значений в течение опыта. На графиках необходимо выявить и проанализировать тенденции изменения верхнего и нижнего порогов: этап вработывания, период стабилизации ответов и другие феномены динамики выполнения этой сенсорной задачи.



### 3. Контрольные вопросы

- 1) Что вызывает социальную дезадаптацию?
- 2) Факторы влияющие на индивидуально-типологическую ранимость?.
- 3) Перечислите социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие отклоняющееся поведение.

## **Лабораторная работа № 2** **«Измерение абсолютного пространственного порога тактильного ощущения методом минимальных изменений»**

Цель работы – освоить процедуру метода минимальных изменений применительно к измерению абсолютного порога.

### 1. Краткие теоретические сведения

Отработать метод минимальных изменений. 2. Оценить тактильную чувствительность различных частей тела. 3. Сравнить величину абсолютного порога кожного пространственного ощущения у разных лиц.

### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Материалы и оборудование: 1) чертежный измеритель; 2) линейка; 3) бланк для фиксации ответов испытуемого (табл. 3, 4, 5).

Процедура: исследование состоит из нескольких опытов, на каждом из которых измеряется чувствительность определенной части тела: тыльной стороны ладони, предплечья, спины.

Опыт № 1. Определение абсолютного пространственного порога тактильного ощущения *тыльной стороны ладони*.

Экспериментатор прикасается к тыльной стороне ладони испытуемого ножками измерителя, *не надавливая* на кожу. Опыт начинается с восходящего ряда, в котором изначально расстояние между иглками измерителя равно нулю, что вызывает у испытуемого ощущение одного прикосновения. Затем экспериментатор с каждой пробой увеличивает это расстояние до тех пор, пока у испытуемого не появится ощущение двух прикосновений. Шаг изменения равен 0,1 см.

За восходящим рядом следует нисходящий: расстояние между ножками измерителя превышает то, при котором у испытуемого впервые возникает ощущение двух прикосновений. Например, если он впервые почувствовал два прикосновения при расстоянии между иглками 1 см, то начинать нисходящий ряд необходимо на 0,5–0,7 см больше, то есть расстояние должно равняться 1,5–1,7 см. Затем экспериментатор с каждой пробой уменьшает расстояние между ножками до появления у испытуемого ощущения одного прикосновения. Шаг изменения равен 0,1 см.

Далее восходящие и нисходящие ряды чередуются. Всего необходимо сделать 10 пар рядов для определения абсолютного порога тактильной





Протокол для регистрации ответов испытуемого

Опыт № 3. Спина																				
Расстояние, см	Восходящие (↑) и нисходящие (Ⓢ) ряды																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ	↑	Ⓢ
1,0																				
1,1																				
1,2																				
1,3																				
1,4																				
1,5																				
1,6																				
1,7																				
1,8																				
1,9																				
2,0																				
2,1																				
2,2																				
2,3																				
2,4																				
2,5																				
2,6																				
2,7																				
2,8																				
2,9																				
3,0																				
3,1																				
3,2																				
3,3																				
3,4																				
3,5																				
3,6																				
3,7																				
3,8																				
3,9																				
4,0																				

Обработка данных. По результатам измерений каждый студент вычисляет следующие показатели:

1.  $L_i$  – значение единичного абсолютного порога в каждом стимульном ряду для каждой части тела (табл. 6).

Таблица 6

Величина абсолютного порога в каждой пробе

$L_j, \text{ см}$	Восходящие (↑) и нисходящие (Ⓞ) ряды																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ	↑	Ⓞ
Результаты измерения абсолютного порога <b>тыльной стороны ладони</b>																				
$L_{1i}$																				
Результаты измерения абсолютного порога <b>предплечья</b>																				
$L_{2i}$																				
Результаты измерения абсолютного порога <b>спины</b>																				
$L_{3i}$																				

\* j – номер этапа эксперимента.

2.  $\bar{L}_j$  – среднее арифметическое пороговых значений для каждой части тела по опыту в целом в соответствии с формулой:

$$\bar{L} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n L_i.$$

$\bar{L}_1 =$  \_\_\_\_\_.

$\bar{L}_2 =$  \_\_\_\_\_.

$\bar{L}_3 =$  \_\_\_\_\_.

3. Исправленное среднее квадратическое отклонение  $s_j$ :

$$s = Cn \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_i (L_i - \bar{L})^2}.$$

$s_1 =$  \_\_\_\_\_.

$s_2 =$  \_\_\_\_\_.

$s_3 =$  \_\_\_\_\_.

4.  $AL$  – абсолютный пространственный порог тактильного ощущения, рассчитывается по формуле:

$$AL = \bar{L} \pm \Delta L,$$

$$\Delta L = \sqrt{(\Delta L_{cl})^2 + (\Delta L_{uh})^2} .$$

$$\Delta L_{cl1} =$$


---

$$\Delta L_{uh1} =$$


---

$$\Delta L_1 =$$


---

$$AL_1 =$$


---

$$\Delta L_{cl2} =$$


---

$$\Delta L_{uh2} =$$


---

$$\Delta L_2 =$$


---

$$AL_2 =$$


---

$$\Delta L_{cl3} =$$


---

$$\Delta L_{uh3} =$$


---

$$\Delta L_3 =$$


---

$$AL_3 =$$


---

5. В соответствии с вычисленной дисперсией, требуемой точностью измерения  $\delta = 0,1$  см и  $\alpha = 0,05$  определить необходимое и достаточное число измерений  $n$  по формуле:

$$n = 2 \cdot \left( z_{1-\alpha/2} \cdot \frac{s}{\delta} \right)^2.$$

$n_1 =$  \_\_\_\_\_ .

$n_2 =$  \_\_\_\_\_ .

$n_3 =$  \_\_\_\_\_ .

6. Для сравнения величин абсолютного порога кожного пространственного ощущения у разных испытуемых внутри учебной группы вычисляется среднее значение порога для каждой из исследуемых частей тела (табл. 7).

Таблица 7

Средние значения абсолютного порога испытуемых учебной группы

$\bar{L}_j$	Испытуемые																				$\bar{L}_{гр}$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Результаты измерения абсолютного порога тыльной стороны ладони</b>																					
$\bar{L}_1$																					
<b>Результаты измерения абсолютного порога предплечья</b>																					
$\bar{L}_2$																					
<b>Результаты измерения абсолютного порога спины</b>																					
$\bar{L}_3$																					

Обсуждение результатов (сравнить значения абсолютного пространственного порога тактильного ощущения исследуемых частей тела, их чувствительность. Определить необходимое и достаточное число измерений  $n$ , проанализировать полученную величину. Оценить разброс пороговых значений по группе в целом. Сравнить индивидуальные результаты с общегрупповыми показателями).

---



---



---



---



---



---



## 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Материал и оборудование: 1) сушеный горох; 2) весы; 3) пластиковый контейнер для гороха; 4) бланк для фиксирования ответов испытуемого (табл. 8).

Процедура: опыт состоит из трех этапов – одного предварительного и двух основных.

На первом этапе студенты готовят для работы **эталонный стимул** – контейнер с горохом, масса которого равна 250 гр. для девушек и 350 гр. для юношей, и **переменный стимул** – контейнер с горохом, масса которого равна 250-100 гр. для девушек и 350-150 гр. для юношей.

На втором этапе начинается собственно эксперимент по определению порога различения массы. Испытуемый сидит с закрытыми глазами. На его левую руку исследователь помещает контейнер с горохом, масса которого на протяжении данного этапа эксперимента не изменяется, – это эталонный стимул. На правую руку помещается переменный стимул – контейнер с горохом, масса которого в течение опыта изменяется.

Опыт начинается с нисходящего ряда. В первой пробе масса переменного стимула равна 350 гр. для девушек, 450 гр. для юношей. Задача испытуемого состоит в подравнивании переменного стимула к эталону. Руководя действиями экспериментатора (добавить горох в контейнер или отнять), он осуществляет плавную регулировку изменяемого параметра переменного стимула.

В инструкции особо указывается на *поиск точки первого равенства* переменного стимула и эталона. Испытуемому дается установка на точность, а не на быстроту воспроизведения эталона.

Опыт состоит из 10 пар восходящих и нисходящих рядов. Заметим, что в каждой пробе масса начального переменного стимула должна меняться в случайном порядке.

В каждой пробе при определении испытуемым «равной» эталону массы переменного стимула экспериментатор взвешивает ее и заносит полученное значение в протокол (табл. 8).

Затем аналогичная процедура проводится для левой руки, то есть на правую руку помещается эталонный стимул, а на левую – переменный. Данные заносятся в протокол (табл. 9).

Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас Вам на левую (правую) руку мы поместим контейнер с горохом, масса которого будет оставаться на протяжении опыта неизменной. Это эталон. На правую руку мы также поместим контейнер с горохом, но его масса отлична от эталона. Она может быть больше или меньше. Ваша задача заключается в том, чтобы, руководя действиями исследователя (говорить добавить горох в контейнер или отнять), определить *точку первого равенства* переменного стимула и эталона. Не торопитесь. Время проведения исследования не ограничено».

На третьем этапе проводится *несколько проб для определения ведущей руки*.

Переплетение пальцев рук. Быстро, не думая, переплетите пальцы обеих рук. Сколько бы раз не повторялась проба, сверху всегда оказывается большой палец одной и той же руки, как правило, ведущей (правой у правшей и левой у левшей). Если сознательно изменить положение переплетенных пальцев на противоположное, то, обычно, это требует некоторой подготовки (обдумывания) и вызывает ощущение неудобства.

Таблица 8

Протокол для регистрации ответов испытуемого

№ пары рядов	Правая рука. Масса эталонного стимула =	
	⑥	↑
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Таблица 9

Протокол для регистрации ответов испытуемого

№ пары рядов	Левая рука. Масса эталонного стимула =	
	⑥	↑
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

«По́за Наполеона». Не раздумывая, скрестите руки на груди. Обычно у правши правая кисть ложится на левое предплечье первой и сверху, тогда как левая кисть ложится позже и оказывается под правым предплечьем. Сознательное выполнение пробы «наоборот», во-первых, совершается медленнее, а во-вторых, сопровождается ощущением неловкости.

Аплодисменты. Посмотрите, как вы аплодируете. Отмечено, что ак-

тивно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую руку, которая остается в одном и том же положении или менее активна.

Результаты проб заносятся в протокол (табл. 10).

Таблица 10

Протокол для регистрации ответов испытуемого

Название пробы	Ведущая рука
Переплетение пальцев рук	
«Поза Наполеона»	
Аплодисменты	

Обработка данных. По данным протоколов каждый студент должен вычислить следующие показатели (отдельно для левой и правой руки).

1. Верхний ( $\bar{L}_h$ ) и нижний ( $\bar{L}_l$ ) пороги. В соответствии с ходом опыта верхний порог определяется по нисходящим рядам, а нижний – по восходящим. Поэтому вычисление верхнего и нижнего разностных порогов по опыту в целом проводится по формулам:

$$\bar{L}_h = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (L) , \quad \bar{L}_l = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (L) .$$

Обратим особое внимание, что  $n$  в данном случае – количество *пар* рядов.

Правая рука:

$$\frac{\overline{L_h}}{\overline{L_l}} = \dots,$$


---


$$\overline{L_l} = \dots$$

Левая рука:

$$\overline{L_h} = \dots,$$


---


$$\overline{L_l} = \dots$$

2. Дисперсии в соответствии с формулой:

$$s_h^2 = \frac{\sum_{i=1}^n ((L_h)_i - \overline{L_h})^2}{n-1} .$$

Аналогично вычисляется  $s_l^2$ .

Правая рука:

$$s_h^2 = \dots,$$


---


$$s_l^2 = \dots$$

Левая рука:

$$s_h^2 = \dots,$$


---


$$s_l^2 = \dots$$

3. Оценку дифференциального порога  $DL$ :

$$DL = \overline{DL} \pm \Delta DL .$$

Правая рука:

$$s = \dots,$$


---



---

$$\Delta DL_{cl} =$$

---

$$\Delta DL_{ин} =$$

---

$$\Delta DL =$$

---

$$\overline{DL} =$$

---

$$DL =$$

---

Левая рука:

$$s =$$

---

$$\Delta DL_{cl} =$$

---



---



Выводы (сделать выводы по проделанной лабораторной работе).

---



---



---



---



---



---

### 3. Контрольные вопросы

1) Задумайтесь над мыслями великих людей. Насколько Вы с ними согласны?

- Смерти меньше всего боятся те люди, чья жизнь имеет наибольшую ценность. Кант И.

- Человек живет настоящей жизнью, если счастлив чужим счастьем. Гете И.

- Жизнь для меня не тающая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям. Шоу Б.

- Как бывает жить ни тошно, умирать еще тошней. Крылов И.А.

- Чтобы жизнь не казалась невыносимой, надо приучить себя к двум вещам: к ранам, которые наносит время, и к несправедливостям, которые чинят люди. Шамфор.

### Лабораторная работа № 4

#### «Решение психолого-педагогических задач по диагностике нарушений поведения у детей и подростков»

Цель работы: учиться анализировать педагогические факты и явления, связанные с поведенческими нарушениями детей и подростков; учиться прогнозировать развитие ситуации, проектировать пути коррекции поведения несовершеннолетних. Учиться работать в команде, формировать навыки коллективного обсуждения проблемы и принятия решения.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите тему «Классификация поведенческих нарушений», «Акцентуация характера как форма проявления девиаций в поведении».

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Актуализация знаний. Соотнесите понятия «педагогическая ситуация» и «педагогическая задача».

2) Распределитесь на 4 группы для работы на практическом занятии.

Выберите координатора группы. Каждая группа знакомится с предложенными текстами педагогических задач и ситуаций.

3) Уточните алгоритм анализа педагогической ситуации и решения педагогической задачи (Приложение 4)

4) В процессе коллективного обсуждения проанализируйте предложенные тексты (не менее 2).

Пед. ситуация 1

Толя, ученик 4 класса не хотел учиться. Он приходил в класс без учебников и тетрадей. На уроке мог закричать, замыкать. Если учитель не делает ему замечаний, он покричит и перестанет, а в противном случае ведет себя еще хуже. Учителя, работающие в этом классе, решили: не обращать внимание на его проделки. Класс тоже абсолютно на них не реагировал. Так почти весь год ни учителя, ни учащиеся не замечали Толю в классе.

Пед. ситуация 2.

Выйдя из класса после звонка, Саша тут же затеял драку с одноклассником.

- Руки чешутся? - остановил его классный руководитель.

- А я, знаете, привык,- спокойно ответил он.

- Придется расстаться с плохой привычкой.

Мальчик только пожал плечами и молча отошел в сторону. Был он нервный, легко возбудимый, рос без отца. Ему никого не было жаль, никаких правил он не признавал. Свободное время проводил на пустыре. С группой товарищей он построил шалаш, в котором собирались для обсуждения плана длительного путешествия. Уже принесли одеяла, одежду, осталось накопить денег. А рядом класс жил бурной жизнью: ребята ходили в поход, боролись за присвоение их отряду имени героя. И только Саша ко всему был безучастен. Товарищи относились к нему терпимо, но не уважали.

Пед. ситуация 3.

Подросток Т. 14 лет. Живет с матерью и отчимом. Мать эмоционально холодная, заботится лишь о материальной стороне жизни девочки. Отчим занят своей работой, на девочку не обращает внимания. Т. с ранних лет "не подчиняется" родителям. Капризная, непослушная, склонная к обманам. Мать обратила внимание на то, что девочка с пяти лет стремилась петь "блатные песни", которые где-то слышала на улице. С девятилетнего возраста Т. убегает из дома, не возвращается на ночь, ночуя в подъездах, "так как можно свободно покурить, а дома ей скучно". Алкоголь впервые попробовала в 10 лет, с этого времени выпивает периодически в компаниях подростков, старших по возрасту. Заявляет, что "все равно вы со мной ничего не сделаете, я попаду в тюрьму или публичный дом". Общается с лицами, злоупотребляющими различными лекарствами. Школу постоянно пропускает, так как "учиться неинтересно, скучно", предпочитает проводить время с друзьями. К матери и отчиму относится отрицательно, считает, что

она им не нужна, а только мешает.

Пед. ситуация 4.

Подросток Л., 17 лет. Нигде не работает. Образование не полное среднее. Воспитывалась в детском доме. Родителей не знает. Имеет старших брата и сестру. Брат находится в заключении. С сестрой практически не общается, так как сестра "ее презирает". Со слов сестры известно, что мать пациентки злоупотребляет алкоголем. Девочка училась плохо из-за отсутствия интереса к школе, часто уходила с уроков. Начиная с 13 лет убегала из детдома, уезжала в другие города, бродяжничала. Половая жизнь с 14 лет. С 11 эпизодически употребляет алкоголь, с 14 лет - суррогаты (стеклоочиститель), ингалянты (бензин, клей "Момент", нитрокраски). Эффект алкоголя нравится больше. Основная мотивация употребления алкоголя - гедонистическая. Стремится к выпивке, "чтобы было веселее и радостнее". Считает употребление алкоголя одним из способов получения "кайфа", хотя может обходиться и без него. Выпивает только, когда угощают, за чужой счет. Состояла на учете в милиции за хулиганские действия и кражи. Любит быть "активной", постоянно с кем-нибудь общаться. Плохо переносит одиночество, все быстро надоедает. Стремится к лидерству среди сверстниц. Не испытывает сочувствия к окружающим, живет "сегодняшним днем". Главным в жизни считает получение удовольствия.

Пед. ситуация 5.

Подросток О., 16 лет, состоит на учете в инспекции по предупреждению правонарушений несовершеннолетних. Не учится. Образование 9 классов. Отца не знает. Мать лишена родительских прав в связи со злоупотреблением алкоголем. В последнее время живет с тетей. Ранее жила у бабушки, с которой часто ссорилась. Иногда навещает мать, но более нескольких дней у нее не задерживается, что объясняет выпивками матери. Алкоголь употребляет с 9 лет. Курит с 8 лет. Училась плохо, часто пропускала школу. Любила подолгу находиться на улице, в компаниях друзей и подруг. В связи с совершаемыми ею кражами с 7-го класса переведена в спецшколу. После употребления алкоголя любит гулять по улицам, придирается к прохожим, которых стремится оскорбить. Половая жизнь с 13 лет. Считает себя "очень влюбчивой", но ее "любовь быстро проходит". Часто вступает в сексуальные связи со случайными партнерами. Говорит об этом без стеснения, смеется, не собирается что-либо изменять в своей жизни. Склонна ко лжи. Попадая в трудные ситуации, старается вызвать сочувствие, что находится в противоречии с ее прежними заявлениями и не соответствует действительности. Нередко ночует на вокзале, где задерживается милицией.

Пед. ситуация 6.

---

Педагог обращается к обучающемуся, который крутит в руках телефон: «Убери, пожалуйста, телефон или выключи его!»

Обучающийся: «Я не могу. Я в «аське» сижу. Я вообще никогда с ним не расстаюсь и не выключаю, я и сплю с ним...».

Содержание отчета:

№	Проблема	Вид нарушения	Стратегия помощи
1			

### 3. Контрольные вопросы

1) Проведите рефлекссию собственной деятельности на практическом занятии.

Сегодня я выполнял задания...

Мне было трудно...

Я понял, что

Теперь я могу...

Работая в группе, я научился...

Я попробую...

Мне захотелось...

### Лабораторная работа № 5

#### «Техника саморегуляции. Анализ индивидуальных программ коррекции поведенческих нарушений»

Цель работы: освоить приемы техники саморегуляции; учиться конструировать индивидуальные программы коррекции нарушений в поведении несовершеннолетних.

#### 1. Краткие теоретические сведения

**Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях. Они способствуют полноте восстановления сил, нормализуют эмоциональный фон деятельности, и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности, и усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

#### **Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции. Попробуйте выполнить следующие упражнения.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

2. На следующие четыре счета задержите дыхание.

3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

#### **Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно — сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.

2. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).

3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.

4. Прочувствуйте это напряжение.

5. Резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе.

6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.)

### **Способы, связанные с воздействием словом**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

**Способ 1. Самоприказы.** Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

**Способ 2. Самопрограммирование.** Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования.

1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

2. Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»;

- «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

3. Мысленно повторите его несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

**Способ 3. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

#### **Способы, связанные с рисованием**

Рисование красками, карандашами, фломастерами, которые дают полноценный, насыщенный цвет, помогает избавиться от неприятных переживаний, особенно депрессии, тревоги, страха. В последних случаях рекомендуют рисовать левой рукой (правшам). При этом важно не наличие умения рисовать, а способность выразить свою эмоцию в абстрактной форме, через цвет и линию.

1. Создайте рисунок, отражающий ваше внутреннее состояние.

2. Возьмите яркие краски, ассоциирующиеся у вас с чувством радости, уверенности, свободы, и нарисуйте — пусть это будет чистая абстракция — что-нибудь этими красками.

Подобное эмоциональное насыщение очень важно. Его можно использовать для того, чтобы настроиться на «уверенное» состояние.

#### **Приемы, способствующие снятию усталости перед сложной работой**

Если вы устали, но вам предстоит еще сложная работа или же произошло событие, которое выбило вас из колеи, и вы теряете контроль над ситуацией, рекомендуется сделать паузу для саморегуляции с использованием самоприказов успокоения:

**Этап 1.** Физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение—расслабление наиболее подходящих и не занятых в работе мышц (10-15 секунд).

**Этап 2.** Расслабление мышц, но без дремотного состояния, с использованием следующих словесных формул, которые произносятся «про себя» в фазе вдоха (2,5 минуты):

- а) Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- б) Мои руки расслаблены и теплеют.
- в) Мои руки полностью расслаблены, теплы, неподвижны.
- г) Мои ноги расслаблены и теплеют.
- д) Мои ноги полностью расслаблены, теплы, неподвижны.

- е) Мое туловище расслабляется.
- ж) Мое туловище полностью расслаблено, отдыхает, хороший, приятный отдых.
- з) Состояние приятного отдыха, покоя, расслабления.
- и) Идет процесс восстановления.
- к) Каждая клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.
- л) Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.
- м) Исчезли усталость и тревога. Я готов(а) действовать.

**Этап 3.** Мысленное представление наиболее значимых элементов в предстоящей деятельности (2 минуты).

**Этап 4.** Выполнение наиболее значимых действий (встать, улыбнуться, потянуться и т. д.) или произнесение самых основных аргументов (любых утверждений, способствующих самоодобрению и самоподдержке. Например: «Я справлюсь», «Я спокоен(а), счастлив(а) и уверен(а) в себе») (10-15 секунд).

В заключение следует отметить, что в работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей и неизменной уверенности в успехе дела, за которое вы взялись.

Помните об улыбке как эффективном способе снятия нервного напряжения. Кроме всего прочего, улыбка очень украшает человека, на него приятно смотреть, а следовательно, это еще один способ укрепить уверенность в себе.

Исходя из вышесказанного можно вывести *Формулу уверенности*:

1. Сознательное создание осанки и мимики уверенного человека.
2. Искусственное привлечение ощущения внутреннего состояния радости.
3. Создание мысленного образа успеха, ощущение себя успешным человеком.

Разработайте собственный вариант подборки упражнений техники саморегуляции.

## 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

### 1. Актуализация знаний

Соотнесите понятия «эмоции», «эмоциональные состояния».

Объясните, почему эмоциональные состояния могут «запустить» девиации в поведении. О каких эмоциональных состояниях идет речь? К каким неблагоприятным последствиям приводят?

### 2. Саморегуляция в соответствии с теоретическими сведениями.

---

Содержание отчета:

- 1) Подборка упражнений.

### 3. Контрольные вопросы

- 1) Какие навыки саморегуляции вы хотели бы приобрести?

### Лабораторная работа № 6

#### «Выявление факторов агрессивного поведения детей и подростков»

Цель работы: научиться анализировать процедуру и результаты социально-психологического исследования; формировать умение прогнозировать дальнейшее развитие педагогического явления или ситуации.

#### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите материалы теоретических занятий по проблеме агрессивного поведения. На сайте <http://cpmss.oskoluno.ru/> познакомьтесь с целями, содержанием деятельности ЦППМСС г. Старый Оскол.

#### 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

- 1) Актуализация знаний по теме.  
Каковы условия и механизмы формирования агрессивного поведения.
- 2) Изучите материалы социально-психологического исследования, проведенного ЦППМСС г. Старый Оскол «Выявление причин агрессивного поведения у младших школьников и подростков» (Приложение 1,2)
- 3) Уточните цель исследования, чем обусловлена его актуальность. Какие методы диагностики использовались? Какие из них знакомы Вам?
- 4) Познакомьтесь с процедурой социально-психологического исследования и его выводами. Какие факторы являются ведущими в формировании предпосылок агрессивности в поведении.
- 5) Изучите выводы исследования. Насколько, на Ваш взгляд, они актуальны сегодня?
- 6) Продумайте форму аналитической таблицы. Заполните её.

Содержание отчета:

- 1) Аналитическая таблица.
- 2) Анализ результатов.
- 3) Резюме.

### 3. Контрольные вопросы

- 1) Сформулируйте условия, препятствующие становлению и проявлению агрессии в поведении.
-

## **Лабораторная работа № 7** **«Изучение уровня мобильной, компьютерной и Интернет-зависимости»**

Цель работы: выявить собственный уровень мобильной, компьютерной зависимости, учиться анализировать эмпирические данные, прогнозировать последствия поведенческих нарушений, проектировать пути снижения уровня зависимости.

### 1. Краткие теоретические сведения

Повторите по тему « Аддиктивное поведение» по материалам лекционного занятия и учебному пособию Е.В. Змановской «Девиантология» (Глава 3. стр.117-127)

Подберите адекватные методы исследования компьютерной зависимости, используя Интернет-ресурсы. Подготовьте вопросы для взаимопроверки по изучаемой теме.

Изучение степени компьютерной и мобильной зависимости

Вопросы теста для выявления компьютерной зависимости

Нужно поставить каждому ответу от 1 до 5 баллов, где 0-Никогда, 1-Редко, 2-Иногда, 3-Довольно часто, 4-Часто, 5-Всегда.

1.Случается ли вам проводить он-лайн больше времени, чем вы рассчитывали?

2.Бывает ли, что вы забываете о домашних делах, чтобы подольше посидеть за компьютером?

3.Случается ли так, что вы предпочитаете времяпровождение в Интернете реальному общению с друзьями?

4.Случалось ли вам подружиться с кем-либо через Интернет?

5.Кто-то из вашего окружения уже жаловался на количество времени, которое вы проводите за компьютером?

6.Страдали ли когда-либо ваши оценки или домашние задания от количества времени, проведенного вами за компьютером?

7.Есть ли у вас тенденция рассматривать Интернет как средство бежать от забот повседневной жизни?

8. Когда вы не находитесь в Сети, бывает ли, что вы думаете о том моменте, когда окажетесь там?

9. Случалось ли вам говорить, что без Интернета жизнь была бы скучной и унылой?

10. Бывало ли, что вы вели себя агрессивно, когда кто-либо прерывал вас в тот момент, когда вы находились в Сети?

11. Вам случалось недосыпать, потому что вы оставались подключенным до поздней ночи?

12. Случалось ли вам предпринимать попытки, впрочем, безуспешные ограничить время, проводимое вами в Сети?

13. Случалось ли вам лгать, когда у вас спрашивали о том, сколько

времени вы проводите в Сети?

14. Бывает ли так, что вы предпочитаете оставаться он-лайн, нежели пойти куда-нибудь с друзьями?

15. Когда вы не находитесь он-лайн, бывает ли, что вы испытываете чувство подавленности или нервозности, которое уходит, едва вы подключаетесь?

Результаты теста.

Если у вас меньше 37 очков, беспокоиться не о чем. Конечно, иногда вы проводите в Сети слишком много времени и, несомненно, огорчаете ваших близких, но ваша социальная жизнь не подверглась дезорганизации вследствие пользования компьютером и Интернетом.

От 37 до 60 очков: внимание, вы в критическом состоянии. Вы забыли о дне рождения вашей подруги, потому что в этот день могли думать только о контакте с виртуальными друзьями. Остановитесь, спросите себя, не слишком ли большое место занимает компьютер и Интернет в вашей жизни, и постарайтесь самостоятельно сократить его.

60 очков и выше: у вас типичная передозировка. Вы знаете своих друзей только по никам. В школе уже, конечно, заметили, что вы стали намного хуже учиться. Вы всегда кажетесь одиноким и ничего не едите. Срочно обратитесь к врачу или специалисту психологу.

Вопросы теста для определения мобильной зависимости

Нужно поставить каждому ответу от 1 до 5 баллов, где 1-«совершенно мне не подходит», а 5-«идеально меня описывает».

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции .
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете мобильник - не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.

---

Больше 30 баллов - зависимость, 20-29 баллов проявите осторожность, меньше 20 баллов - все в порядке.

## 2. Порядок выполнения работы и содержание отчета

Порядок выполнения работы:

1) Проведите взаимопроверку знаний по теме « Аддиктивное поведение».

2) Проведите исследование уровня мобильной и компьютерной зависимости.

Можно воспользоваться методами диагностики, подобранными самостоятельно.

Содержание отчета:

1) Аналитическая таблица.

2) Анализ результатов.

3) Резюме.

## 3. Контрольные вопросы

1) Насколько прогнозируемыми оказались полученные результаты.

2) Продумайте возможные пути коррекции. Наметьте программу самовоспитания.

---