

Teste PSIHO

Testul *AGOS*

Gradul de oboseală se poate autoevalua prin testul *AGOS* (= autoevaluarea gradului de oboseală săptămânală). Pe o scară cu 7 valori, se bifează zilnic, la începutul zilei (*I*) și la sfârșit (*S*). Starea caracteristică se alege dintr-o listă de 10 perechi termeni-simptome.

Atribuiți nota maximă stării care vă caracterizează cel mai bine zilnic, la începutul și la sfârșitul zilei. Veți putea observa dacă înregistrați diferențe între începutul și sfârșitul zilei și pe parcursul unei săptămâni. Dominanta simptomelor „*A*” vă indică un tonus optim. Dominanta simptomelor „*B*” vă indică o stare de oboseală.

| Simptom <i>A</i> | <i>I/S</i> | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Simptom <i>B</i> |
|---------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---------------------|
| Puternic | <i>I</i> | | | | | | | | Slab |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Relaxat | <i>I</i> | | | | | | | | Încordat |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Mulțumit | <i>I</i> | | | | | | | | Abătut |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Proaspăt | <i>I</i> | | | | | | | | Moleșit |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Interesat | <i>I</i> | | | | | | | | Plictisit |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Cu inițiativă | <i>I</i> | | | | | | | | Apatic |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Cu vigoare | <i>I</i> | | | | | | | | Epuizat |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Binevoitor | <i>I</i> | | | | | | | | Iritabil |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Trez | <i>I</i> | | | | | | | | Somnolent |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |
| Vioi | <i>I</i> | | | | | | | | Lent |
| | <i>S</i> | | | | | | | | |

Chestionar pentru cunoașterea propriului TEMPERAMENT

Răspundeți cât mai repede și mai sincer, cu DA sau NU la următoarele întrebări:

1. Vă place să fiți în compania altora?
2. Evitați să cumpărați obiecte care nu sunt solide, rezistente, chiar dacă sunt frumoase?
3. Vi se schimbă des dispoziția?
4. Vorbiți foarte repede în timpul discuțiilor?
5. V-ar plăcea o activitate care să solicite la maximum capacitățile, forțele?
6. Aveți obiceiul să duceți vorba?
7. Vă considerați o persoană veselă, care știe să se bucure?
8. Aveți obiceiul să purtați o anumită îmbrăcămintă pentru că e greu să o schimbați?
9. Simțiți nevoia de a fi alături de oamenii care să vă înțeleagă, să vă consoleze?
10. Scrieți rapid?
11. Preferați ca în loc să vă odihniți, să vă căutați mereu de lucru?
12. Vi se întâmplă să nu îndepliniți obligațiile?
13. Aveți mulți prieteni foarte buni?
14. Vă e greu să întrerupeți o activitate și să vă apucați de altceva?
15. Vă simțiți adesea vinovat?
16. Obișnuiți să mergeți foarte repede, indiferent dacă vă grăbiți sau nu?
17. O problemă grea vă chinuie până o rezolvați?
18. Vi se întâmplă uneori să vă concentrați mai greu decât de obicei?
19. Găsiți ușor limbaj comun cu persoane necunoscute?
20. Vă gândiți adesea dinainte cum vă veți comporta la o întâlnire?
21. Vă enervați ușor, vă deranjează glumele care se fac pe seama dvs.?
22. În timpul unei discuții obișnuiți să gesticulați energic?
23. Dimineața vă treziți proaspăt și odihnit?
24. Aveți uneori gânduri pe care ați vrea să nu le știe nimeni?
25. Vă place să glumiți pe seama altora?
26. Vă controlați gândurile înainte de a le comunica altora?
27. Aveți adesea coșmaruri?
28. Memorați cu ușurință?
29. Vă e greu să stați doar și câteva ore fără să faceți ceva?
30. V-ați enervat atât de tare încât v-ați pierdut controlul?
31. Într-un grup puteți înviora o atmosferă plictisitoare?
32. O hotărâre, chiar neimportantă vă cere multă gândire?
33. Vi se spune adesea că prea puneți totul la inimă?
34. Vă plac jocurile care vă solicită reflexele?
35. Dacă ceva nu vă iese mult timp, vă străduiți să faceți treaba respectivă?
36. Ați avut uneori sentimente de iritare față de părinți?
37. Vă considerați o persoană deschisă, sociabilă?

- 38.** Vă e greu să vă apucați de treabă nouă?
- 39.** Vă neliniștește sentimentul că sunteți mai puțin valoros decât alții?
- 40.** Vă e greu să lucrați cu oameni lenți?
- 41.** În timpul zilei, puteți să vă ocupați mai mult timp de același lucru fără să obosiți?
- 42.** Aveți deprinderi „proaste” de care vreți să scăpați?
- 43.** Credeți că sunteți un „om fără griji”?
- 44.** Considerați că vă sunt prieteni doar cei a căror simpatie ați verificat-o îndelung?
- 45.** Puteți fi enervat ușor?
- 46.** În timpul unei discuții, găsiți adesea răspunsul potrivit?
- 47.** Vă puteți impune să faceți același lucru mult timp, fără să fiți distrus?
- 48.** Vi se întâmplă să vorbiți despre lucruri la care nu vă pricepeți?

Se acordă câte un punct pentru răspunsurile DA și NU conform grilei următoare. Suma obținută se înmulțește cu coeficientul indicat. Apoi se face suma punctelor pentru fiecare trăsătură în parte (*exemplu*: 1 = DA, 7 = DA, 13 = DA, 19 = NU, 25 = DA, 37 = DA $\Rightarrow 5 \times (-3) = -15$).

| <i>Trăsătură temperamentală</i> | <i>Răspuns DA</i> | <i>Coeficient</i> | <i>Răspuns NU</i> | <i>Coeficient</i> |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <i>Extroversie</i> | 1;7;13;19 | - | - | - |
| | 25;31;37 | -3 | - | - |
| | 4;43 | -2 | 2 | -1 |
| <i>Rigiditate</i> | 8;26;32 | -3 | - | - |
| | 2;14;20;38 | - | - | - |
| | 44 | -2 | 19;46 | -1 |
| <i>Hiperreactivitate emoțională</i> | 15;21;33 | - | - | - |
| | 39;45 | -3 | - | - |
| | 3;9 | -2 | - | - |
| | 27 | -1 | - | - |
| <i>Timpul reacției</i> | 4;16;28 | - | - | - |
| | 10;22;34;40 | -3 | - | - |
| | 46 | -2 | - | - |
| | 17;29;37 | -1 | - | - |
| <i>Activism</i> | 5;11;17;23 | - | - | - |
| | 29;35;41;47 | -3 | 38 | -1 |
| | 10 | -1 | - | - |
| <i>Sinceritate</i> | 30;36;42;48 | 3 | - | - |
| | 6;12 | 2 | - | - |
| | 18;24;25 | 1 | 23 | -1 |

Etalon pentru sinceritate { 0 - 7 scazuta
8 - 12 medie
13 - 20 buna

Calități temperamentale

| <i>E</i> | <i>R</i> | <i>HE</i> | <i>TR</i> | <i>A</i> |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------|------------------------|
| 22 - 26 f. ridicată | 16 - 23 f. ridicată | 18 - 20 f. ridicată | 20 - 22 f. rapid | 24 - 26 f. ridicată |
| 17 - 21 ridicăta | 12 - 15 ridicăta | 14 - 17 ridicăta | 14 - 19 rapid | 21 - 23 ridicat |
| 12 - 16 medie | 7 - 11 medie | 8 - 12 medie | 9 - 13 moderat | 14 - 20 mediu |
| 11 - 7 introversie înaltă | 6 - 3 plasticitate înaltă | 7 - 4 echilibru emoțional ridicat | 8 - 5 lent | 13 - 9 scăzut |
| 6 - 0 introversiune f. ridicată | 2 - 0 plasticitate f. ridicată | 3 - 0 f. echilibrat emoțional | 4 - 0 f. lent | 8 - 0 f. scăzut |

*Încercați să vă cunoașteți singuri **CARACTERUL***

Răspundeți prin **DA** sau **NU** la următoarele întrebări:

- A**
1. Aveți simțul umorului?
 2. Sunteți sincer(ă) cu prietenii dvs. și aveți încredere în ei?
 3. Puteți să tăceți o oră și mai bine?
 4. Împrumutați cu plăcere lucrurile dvs. personale?
 5. Aveți mulți prieteni?
- B**
1. Știți să vă distrați musafirii?
 2. Sunteți punctual(ă)?
 3. Reușiți să faceți economii?
 4. Vă place stilul sobru de îmbrăcăminte?
 5. Considerați că este necesară disciplina interioară?
- C**
1. Vă manifestați în public antipatia față de o anumită persoană?
 2. Sunteți impulsiv(ă)?
 3. Aveți spirit de inițiativă?
 4. Vă place să fiți centrul atenției în societate?
 5. Ați observat că alții vă imită?
- D**
1. Folosiți cuvinte care vă șochează interlocutorii?
 2. Obişnuiți să vă lăudați în ajunul unui examen că sunteți perfect stăpân(ă) pe materie?
 3. Vă place să faceți morală, observații?
 4. Vă simțiți tentat(ă) să faceți pe originalul(a), pentru a vă uimi prietenii?
 5. Vă place să ironizați părerile altora?
- E**
1. Preferați profesiile de jocheu, actor, crainic TV celor de inginer, laborant, bibliograf?
 2. Într-o societate de oameni necunoscuți vă simțiți în largul dvs.?
 3. În orele libere vă place să faceți sport în loc să stați liniștit acasă și să citiți o carte?
 4. Sunteți capabil(ă) să păstrați un secret?
 5. Vă place atmosfera de sărbătoare?
- F**
1. În corespondența dvs. respectați cu strictețe regulile de ortografie?
 2. Vă pregătiți din vreme pentru discuțiile de duminică?
 3. Știți să țineți evidența cheltuielilor?
 4. Vă place să faceți ordine?
 5. Sunteți ceea ce se numește „prăpăstios“?

Interpretarea răspunsurilor:

Dacă la majoritatea întrebărilor din grupă (A, B, C, D, E sau F) participantul a răspuns cu „**DA**”, notați cifra **1**, iar dacă predomină răspunsul „**NU**”, notați cu **0**. Se formează astfel două combinații de câte 3 cifre, prima din grupele A, B, C și a doua din grupele D, E, F.

Făcând raportul între răspunsurile afirmative și cele negative, obțineți imaginea schematică a caracterului dumneavoastră. Combinația obținută de la primele 3 grupe (A, B, C) arată - în linii mari - cum păreți celor din jur, iar combinația obținută de la grupele D, E, F ilustrează cum sunteți în realitate.

Cum păreți celor din jur

100. Sunteți considerat, adesea, un om pe care nu te poți bizui, deși în realitate sunteți doar puțin artificial. Sunteți vesel și comunicativ și se întâmplă să faceți mai puțin decât promiteți. Vă lăsați ușor antrenat de prieteni și de aceea păreți influențabil, dar în chestiunile importante știți să vă apărați punctul de vedere.

101. Faceți impresia unui dezghețat, uneori chiar politicos. Tinzând spre originalitate, contraziceți pe alții și uneori pe dvs. înșivă afirmând la un moment dat ceea ce alții n-ați afirmat. Păreți nepăsător, nepunctual, dar dacă vreți, știți să fiți harnic și energic. Vă lipsește ceea ce se numește echilibru.

110. Aveți toate motivele să vă bucurați, deoarece plăceți celor din jur. Sunteți comunicativ, serios, respectați opinia altora, vă sprijiniți prietenii la nevoie. Dar nu-i ușor să vă câștige cineva prietenia.

111. Vă place să-i dominați pe cei din jur, dar acest lucru îl simte doar familia și prietenii. Față de ceilalți vă stăpâniți. Emițând o părere nu vă gândiți la impresia pe care o va face asupra celor din jur. Aceștia vă evită uneori din teama de a nu vă jigni.

000. Sunteți o fire închisă și rezervată. Nimeni nu vă cunoaște gândurile. Sunteți greu de înțeles.

001. Nu-i exclus să se spună despre dvs.: „Ce om imposibil!”. Vă enervați interlocutorii, nu le îngăduiți să-și spună părerea, impunând-o pe a dvs. și nu faceți concesii.

010. Oamenii ca dvs. sunt în anii de școală silitori, corecți, disciplinați și respectuoși, întotdeauna cu note bune. Cât privește prietenii, unii vă consideră înfumurat, alții vă iubesc și sunt bucuroși să se numere printre apropiații dvs. Nu sunteți nici prea vorbăreț, nici lăudăros; sunteți întotdeauna calm și sigur pe dvs.

011. Sunteți considerat un om căruia totdeauna i se pare că e nedreptățit. Vă certați pentru fleacuri. Vi se întâmplă să fiți bine dispus foarte rar. Păreți supărăcios și bănuitor.

Cum sunteți în realitate

000. Vă simțiți atras de tot ceea ce este nou, aveți o imaginație bogată, vă obosește monotonia. Puțini sunt cei care vă cunosc caracterul adevărat; cu toate că păreți mulțumit de soartă, în realitate sunteți dornic de viață bogată în evenimente obișnuite.

001. Sunteți mai curând timid. Constatarea devine evidentă când aveți de-a face cu oameni pe care-i cunoașteți mai puțin. Sunteți cel adevărat numai în cercul familiei și al prietenilor. Prezența necunoscuților vă stingherește, dar căutați să vă

ascundeți jena. Sunteți conștincios și muncitor, aveți multe idei și intenții bune dar modestia vă face să rămâneți în umbră.

010. Sunteți foarte sociabil, vă place să discutați și vă înconjurați de prieteni. Nu puteți suferi singurătatea nici chiar atunci când trebuie să lucrați ceva important. Spiritul de contradicție vă îndeamnă să faceți lucrurile altfel decât alții, dar nu întotdeauna urmați acest îndemn, de foarte multe ori vă stăpâniți.

011. Sunteți rezervat, dar nu timid, vesel, respectuos. V-ați obișniut să fiți lăudat, căci aceasta se întâmplă adesea. Ați dori să fiți pe placul celor din jur, dar nu faceți eforturi în acest scop. Simțiți nevoia de a fi în societatea unor prieteni. Vă place să ajutați oamenii. Vi se poate reproșa uneori că sunteți cu capul în nori.

100. Sunteți înclinat să emiteți și să apărați cu înverșunare păreri paradoxale; de aceea, unii nu vă agreează. Se întâmplă ca și prietenii să nu vă înțeleagă. Dar nu vă pasă. Păcat!

101. Suntem nevoiți să vă spunem câteva adevăruri neplăcute... Aveți un caracter dificil, sunteți foarte încăpățânat, nu suportați glumele la adresa dvs., criticați adesea atitudinea altora și vă impuneți punctul de vedere cu dârzenie. Vă înfuriați dacă nu vi se dă ascultare, de aceea aveți prieteni puțini.

110. Știți că sunteți un original și vă place să faceți senzație. Dacă vi se dă un sfat procedați exact împotriva lui pentru a vedea ce se întâmplă. Pe dvs. vă amuză, pe alții în schimb îi irită. Numai prietenii cei mai apropiați știu că de fapt nu sunteți atât de încrezut cum păreți.

111. Sunteți energic, vă simțiți pretutindeni în largul dvs., sunteți comunicativ, dar societatea prietenilor vă satisface numai dacă dețineți rolul principal. Vă place să faceți pe arbitrul în dispute și să organizați jocuri. Cei din jur vă cunosc autoritatea pentru că în raționamentele dvs. există mult bun simț, dar tendințele dvs. mobilizatoare sunt uneori obositoare.

Teste pentru cunoașterea motivației elevilor pentru învățatură

TEST nr. 1

Obiectiv: identificarea distribuției, selectivității, intensității motivației pentru diferite obiecte.

Care din următoarele obiecte îți plac mai mult? Alege unul sau mai multe obiecte și pune semnul „X” în căsuța corespunzătoare.

| Obiectul de învățământ | Intensitatea preferinței | | | | |
|------------------------|--------------------------|------|-------|------------|-------|
| | f.mult | mult | puțin | indiferent | deloc |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

TEST nr. 2

Obiectiv: cunoașterea factorilor care generează interesul elevilor la un obiect.

Ce te atrage mai mult spre un obiect de învățământ? Pune semnul „X” înaintea enunțului care ți se potrivește. Schimbă ordinea propozițiilor după preferința ta:

| Nr. crt | Îmi place pentru că | Nr. propus |
|---------|---|------------|
| 1 | Este ușor | |
| 2 | Îmi ia puțin timp pentru învățat | |
| 3 | Profesorul explică clar, pe înțelesul meu | |
| 4 | Profesorul aduce completări interesante | |
| 5 | Profesorul este apropiat de noi | |
| 6 | Profesorul are o înfățișare plăcută | |
| 7 | Profesorul este calm, nu se enervează | |
| 8 | Profesorul îmi inspiră respect | |
| 9 | Profesorul îmi inspiră teamă | |
| 10 | Conținuturile mi se par interesante | |
| 11 | Conținuturile îmi vor folosi în viitor | |
| 12 | Părinții mă obligă să învăț la acest obiect | |
| 13 | Pot obține rezultate bune cu ușurință | |
| 14 | Nu știu de ce îmi place | |

TEST nr. 3

Obiectiv: identificarea piedicilor întâmpinate de elev în activitatea de învățare.

Ce crezi că te împiedică să înveți mai bine. Aranjează propozițiile următoare așa cum le consideri tu că intervin în învățarea ta:

| Nr. crt | Nu pot învăța mai bine pentru că | Nr. propus |
|---------|---|------------|
| 1 | Nu am condiții acasă (liniște, loc, ...) | |
| 2 | Nu am voință | |
| 3 | Nu mă ajută suficient profesorul în clasă | |
| 4 | Nu înțeleg explicațiile din clasă | |
| 5 | Înțeleg greu ce citesc singur | |
| 6 | Mă iau mereu cu joaca, cu distracțiile | |
| 7 | Nu am un regim de muncă ordonat | |
| 8 | Nu-mi place să învăț | |
| 9 | Mi se dau multe teme de făcut acasă | |
| 10 | Atât pot eu să învăț | |
| 11 | Din alte motive | |

Metode psihosociale de investigare a grupului școlar

Metoda aprecierii obiective a personalității - Gh. Zapan

- reprezintă un chestionar menit să evalueze gradul de intercunoaștere a membrilor grupului; metoda poate fi aplicată în două variante.

1. Se propune grupului evaluarea clasamentului (primii 30%, ultimii 30% și 30% media) membrilor grupului în cadrul unei activități (teza la matematică, lucrare de control, probă sportivă,...).

Numiți primii clasați

Numiți ultimii clasați

Numiți grupul de mijloc

Se cere fiecărui membru să se autoevalueze prin plasarea în una din cele 3 grupe. Corectarea chestionarului constă în întocmirea unui tabel în care pe orizontală și pe verticală se scrie numele elevilor, iar în căsuțele rezultate se înscrie aprecierea obținută:

(+) pentru situarea în primii 30%

(-) pentru situarea în ultimii 30%

0 pentru situarea în medie

| | A.P. | I.M. | E.V. | O.I. | etc. |
|------|------|------|------|------|------|
| A.P. | 0 | + | + | 0 | - |
| I.M. | + | + | - | 0 | - |
| E.V. | + | 0 | + | + | - |
| O.I. | 0 | + | - | 0 | - |
| etc. | - | - | - | - | - |

Pe orizontală se notează aprecierile exprimate de fiecare membru, iar pe verticală se înregistrează cele primite (ex.: A.P. se consideră pe sine printre cei medii, pe I.M. în primii 30%, la fel pe E.V., iar pe O.I. printre cei medii).

Se calculează pe verticală media algebrică a aprecierilor primite, ca apreciere obiectivă. Se compară clasificarea individuală cu cea obiectivă (tabelul poate fi realizat pe tablă).

2. Se propune o activitate și li se cere membrilor grupului să anticipeze clasificarea posibilității de execuție a fiecărui membru al grupului (în scris). Se trece la executarea activității și la stabilirea clasificării reale pe baza rezultatelor obținute. Se compară estimarea anticipativă cu clasificarea reală.

Proba se poate aplica și pentru evaluarea diferitelor trăsături de personalitate:

TRĂSĂTURI POZITIVE ȘI NEGATIVE DE PERSONALITATE
(evaluate prin metoda aprecierii obiective)

| POZITIVE | | NEGATIVE | |
|------------------|-------------------|----------------------|---------------------|
| modestie | obiectivitate | îngâmfat | subiectiv |
| sociabilitate | spirit critic | izolat | necritic |
| respect | spirit autocritic | lipsit de respect | neautocritic |
| sinceritate | inițiativă | nesincer | fără inițiativă |
| optimism | prestigiu | pesimist | lipsit de prestigiu |
| corectitudine | independență | incorect | dependent |
| responsabilitate | echilibru | iresponsabil | necchilibrat |
| perseverență | dominanță | neperseverent | supus |
| generozitate | spirit cooperativ | egoist | necooperativ |
| consecvență | calm | inconsecvent | impulsiv |
| hărnicie | curaj | leneș | fricos |
| devotament | amabilitate | lipsit de devotament | nepoliticos |

Alți factori determinanți ai personalității: inteligența, creativitatea, capacitatea de autocunoaștere, capacitatea de intercunoaștere, voința, aptitudinile organizatorice, de conducere, aptitudini speciale (artistice, sportive, tehnice, etc), capacitatea de comunicare și relaționare.

În această variantă proba poate fi folosită și ca exercițiu de întocmire a unei caracterizări, cu mențiunea că în acest caz portretul îl de verificare și apreciere realiza un elev sau fiecare elev pentru alt coleg.

Scala de apreciere a elevului

1. A. Este foarte atent la lecții. (5p)
B. Atenția lui lasă de dorit. (1p)
C. Este destul de atent la lecții. (3p)
2. A. Prezintă dificultăți în reținerea materialului de învățat. (1p)
B. Reține foarte bine ceea ce învață. (5p)
C. Reține o bună parte din ceea ce învață. (3p)
3. A. Uneori dă semne de oboseală la efortul intelectual. (3p)
B. Este rezistent la eforturile mintale. (5p)
C. Obosește ușor la efortul intelectual. (1p)
4. A. Nu are spirit de observație corespunzător. (1p)
B. Are un foarte bun spirit de observație. (5p)
C. Are un spirit de observație corespunzător. (3p)
5. A. Rezultatele lui școlare sunt în conformitate cu posibilitățile sale. (5p)
B. Depune supra efort pentru a obține aceste rezultate. (3p)
C. Nu obține rezultate la înălțimea posibilităților sale. (1p)
6. A. În obținerea rezultatelor se bazează mai mult pe memorie. (1p)
B. În obținerea rezultatelor se bazează mai mult pe gândire. (3p)
C. În obținerea rezultatelor se bazează atât pe memorie cât și pe gândire. (5p)
7. A. Are o bogată cultură generală. (5p)

- B. Nu are o cultură generală corespunzătoare. (3p)
 C. Are o cultură generală mediocră. (1p)
8. A. Manifestă un slab interes pentru studiu. (1p)
 B. Dovedește foarte mult interes pentru studiu. (5p)
 C. Interesul pentru studiu îi este mulțumitor. (3p)
9. A. Are preocupări deosebite pentru aplicațiile practice în domeniile care-l interesează. (5p)
 B. Preocupările lui pentru aplicațiile practice sunt corespunzătoare. (3p)
 C. Nu manifestă preocupări pentru aplicațiile practice. (1p)
10. A. Se mulțumește cu pregătirea pentru lecții în domeniile care-l interesează. (1p)
 B. Are și unele preocupări suplimentare în acele domenii. (3p)
 C. Manifestă preocupări deosebite în pregătirea și în afara lecțiilor în acele domenii. (5p)

Etalon general: superior = 85 - 105 p, mijlociu superior = 65 - 84 p, mijlociu inferior = 30 - 64 p, inferior = 21 - 29 p.

Analiza factorilor și aprecierilor: scala evidențiază 4 factori:

1. capacitatea de efort intelectual și atenție - itemii 1, 3, 4;
2. bagaj informațional și stil de muncă - itemii 6, 7;
3. randamentul activității - itemii 2, 5;
4. interese și înclinații - itemii 8, 9, 10.

Se calculează suma punctelor obținute la itemii indicați pentru fiecare factor și se împarte la numărul de itemi (ex: $5 + 3 + 3 = 11$, $11 : 3 = 3,66$). Punctajul astfel obținut se raportează la etalonul factorial (pentru fiecare factor în parte):

- nivel superior = 4 - 5 p,
- nivel mijlociu superior = 2,5 - 3,99 p,
- nivel mijlociu inferior = 1,5 - 2,49 p,
- nivel inferior = 1 - 1,49 p.

STUDIUL DE CAZ

PREZENT:

1. **Problema:** fiind un copil excepțional trebuie stimulat.
2. **Starea pedagogică** (nivelul realizărilor școlare): învață foarte bine, a participat la diferite concursuri școlare.
3. **Starea intelectuală** (aprecierea prin teste psihologice): puterea de judecată, capacitatea de înțelegere, capacitatea de a desprinde esențialul, capacitatea de a stabili asociații sunt foarte bune.
4. **Starea fizică:** nu prezintă antecedente medicale semnificative, este dezvoltat fizic conform vârstei, starea sănătății este bună.
5. **Nivelul de maturitate:** psihică - echilibru afectiv, fără reacții de dezvoltare; integrare - se integrează bine, atent cu colegii, bun coleg.
6. **Caracterizarea relațiilor sociale:** familie - nu creează probleme părinților, li se substituie lor în supravegherea fratelui mai mic, în grup - este sociabil și atent.

7. Personalitate: temperament - energic, vioi, ușor adaptabil; fire - extravertită; caracter - sociabil, optimist, perseverent, amabil, ușor fricos.

8. Ocupații extrașcolare: lectura și muzica.

9. Relațiile familiale: frații - autoritară, îi supraveghează când își fac temele; părinții - climatul este de înțelegere și încredere reciprocă, relații destinse prietenești.

TRECUT:

1. Istoricul problemei (apariție, evoluție): din clasa a V-a, când am preluat dirigenția, mi-am dat seama că este un elev dotat, care trebuie stimulat și urmărit în evoluția sa.

2. Istoricul evoluției școlare: evoluția sa școlară nu a cunoscut momente de regres.

3. Istoricul dezvoltării intelectuale: conform evoluției normale corespunzătoare vârstelor parcurse.

4. Istoricul dezvoltării fizice, al sănătății: s-a dezvoltat normal având o sănătate bună, fără probleme semnificative.

5. Istoricul dezvoltării ontogenetice psihomotorii: nu am preluat date semnificative.

6. Dezvoltarea personalității: temperamentul fără schimbări semnificative; trăsăturile de caracter fără oscilații majore.

7. Istoricul condițiilor sociale: și-a ales întotdeauna prietenii potriviți, nu s-a confruntat cu situații deosebite, determinante.

8. Istoricul vocației: din clasele anterioare i-a apărut preocuparea în domeniul muncii independente.

9. Istoricul familiei: nu au intervenit probleme deosebite, s-a păstrat o atmosferă constantă de confort, de calm.

VIITOR:

1. Proiectul educativ preconizat: pentru a-i dezvolta aptitudinile trebuie intensificată colaborarea cu familia, cu ceilalți profesori, încurajarea în a participa la olimpiade, cercuri pe materii aferente înclinațiilor și preocupărilor sale.

2. Prevederea nivelului maxim atins: pedagogic - va rămâne constant în interesul pentru învățatură; intelectual - va evolua.

3. Prevederea sănătății: va fi bună, se va dezvolta normal.

4. Prognoza dezvoltării personalității: deja se observă o accentuare a trăsăturilor pozitive.

5. Prognoza relațiilor sociale: va rămâne sociabil, ușor adaptabil, bun coleg.

6. Planuri profesionale: își dorește să practice avocatura.

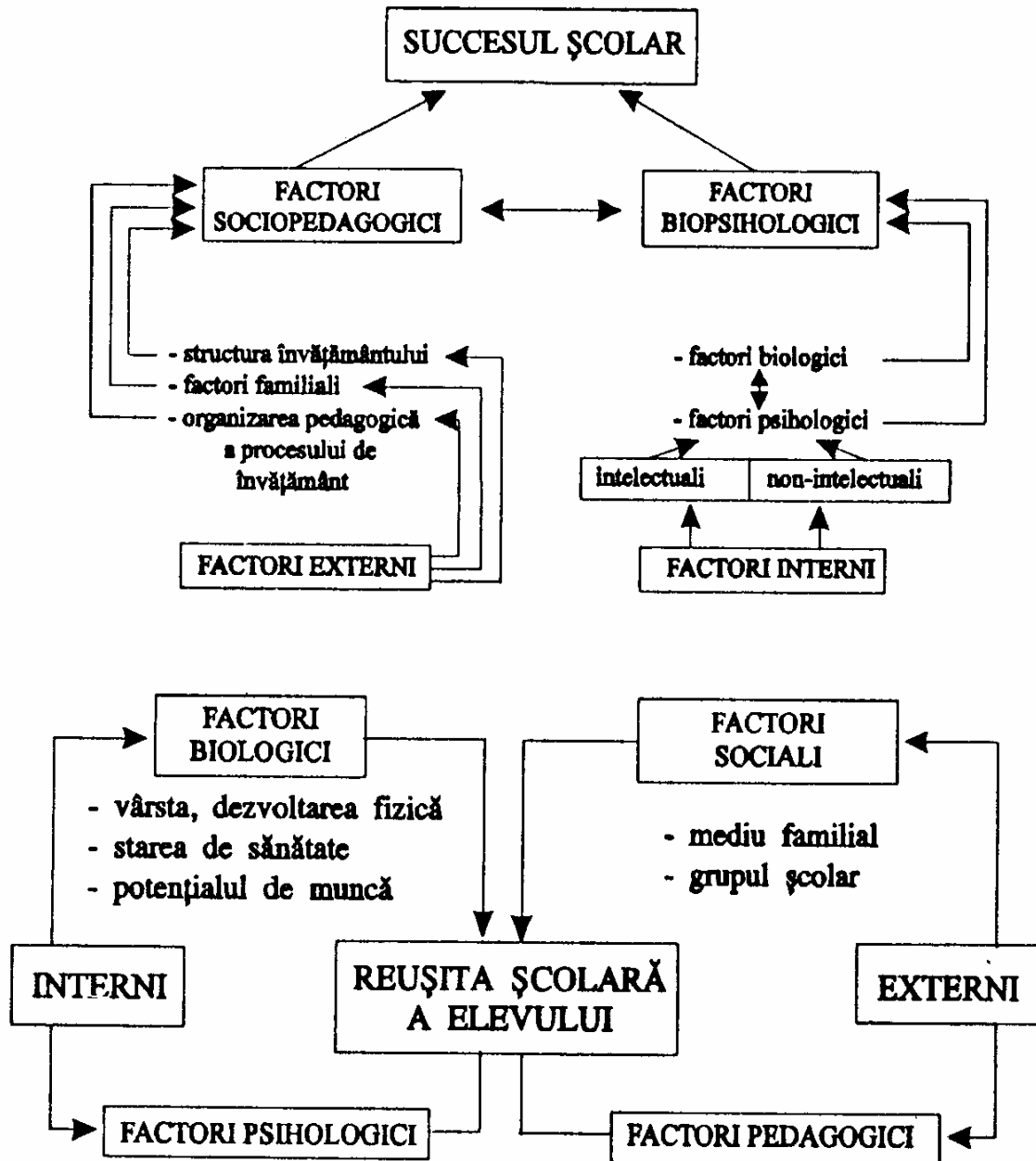
7. Prognoza relațiilor familiale: vor rămâne constante.

PRECIZĂRI CONCEPTUALE

Succesul: concordanță dintre solicitările obiective și nivelul dezvoltării psihofizice sau performanța echivalentă cu atingerea obiectivelor.

Insuccesul: discordanță dintre cei doi poli.

Progres școlar: exprimă aprecierea rezultatelor obținute și a evoluției situației la învățatură, prin raportare la posibilitățile intelectuale.



Matricea complexă a reușitei școlare după -T. KULCSAR

Proiect de tehnologie didactică

Clasa a 5^a

Tema: Cum învăț eu?

Obiective operaționale: elevul să-și aprecieze nivelul deprinderilor intelectuale, să înțeleagă necesitatea formării unui stil de muncă intelectuală corect.

Metode: prelegerea, conversația, completarea de chestionar, autoobservație.

Desfășurarea activității

1.) Citat

Dirigintele precizează că:

Bugetul total de timp dintr-o săptămână: $7 \times 24 = 168$ ore, din care:

- somn: 56 ore (7×8);

- masă: 21 ore (7×3);

- deplasări: 14 ore (7×2);

- cursuri școlare: 30 ore (5×6);

- odihnă, recreere: 21 ore (7×3).

TOTAL: 142 ore

Rămân astfel 26 de ore pe săptămână pentru studiu individual. Cum utilizați acest timp?

Elevii răspund la următoarele întrebări:

a. Cum arată bugetul tău săptămânal de timp?

b. Cum îți împarți timpul destinat studiului individual?

c. La ce oră începi și la ce oră termini lecțiile zilnic?

d. În ce ordine înveți disciplinele pentru a doua zi?

Sugestii pentru un program de studiu individual:

➤ orele de clasă repartizate pe zilele săptămânii;

➤ programul de studiu individual, prevăzând și pauzele.

Acest plan se poate afișa în cameră sau scrie într-un caiet de notițe.

2.) Dirigintele solicită elevilor se exemplifice „cum învață”, prin răspunsul la următoarele întrebări:

a. Cu ce începeți lecțiile - cu scrierea temelor sau cu învățarea - memorarea;

b. Învățarea o faceți citind mai întâi notițele sau manualul?

c. Citirea - memorarea o realizați pe paragrafe sau integral?

Subliniind răspunsurile corecte dirigintele de verificare și apreciere concluzionează: este necesară planificarea timpului, organizarea învățării.

3.) Administrarea testului „Cum învățăm?” pentru rezolvarea individuală.

1. Vă faceți un orar pentru ceea ce aveți de învățat în fiecare zi?

2. Vă respectați orarul întocmit?

3. Aveți un loc fix pentru învățat?

4. La începutul semestrului, săptămânii, vă vine greu să învățați?

5. Vă terminați întotdeauna lecțiile în timpul propus?

6. Participați activ la lecțiile din clasă?
7. Dacă nu înțelegeți, întrebați profesorul?
8. Vă analizați din când în când greutățile pe care le aveți?
9. Obișnuiți să citiți mai întâi toată lecția pentru a vă forma o impresie generală?
10. Obișnuiți să citiți tabelele, graficele dintr-o lecție?
11. Cuvintele necunoscute le căutați în dicționar?
12. Credeți că în învățare, cel mai important este să memorezi?
13. Obișnuiți să luați notițe în formă prescurtată sau continuă?
14. La lecții încercați să scrieți tot ce auziți?
15. Păstrați la un loc toate notițele de la un obiect?
16. Folosiți ceea ce ați învățat la un obiect pentru a înțelege și alte obiecte?
17. Când aveți de memorat, încercați s-o faceți dintr-o dată?
18. Vă e greu să scrieți ceea ce știți?
19. La o lucrare, test neașteptat luați notă mică?
20. Stați până târziu să învățați, înaintea unei lucrări?

Pentru cei cu rezultate bune la învățătură rezultatele așteptate sunt:

| | | | | |
|------|------|-------|-------|-------|
| 1.Da | 5.Da | 9.Da | 13.Da | 17.Nu |
| 2.Da | 6.Da | 10.Nu | 14.Nu | 18.Nu |
| 3.Da | 7.Da | 11.Da | 15.Da | 19.Nu |
| 4.Nu | 8.Da | 12.Nu | 16.Da | 20.Nu |

4.) Câteva reguli care asigură succesul la învățare:

- Grupați obiectele de studiu care se aseamănă (matematică, fizică, chimie, biologie, lb.română, istorie, educație cetățenească, etc.) pentru că vă solicită aceleași capacități și deci învățarea de verificare și apreciere fi mai ușoară.
- Dacă orarul nu vă permite gruparea de mai sus, faceți mici pauze (5 - 10 minute) când treceți de la un obiect la altul.
- Dacă simțiți că nu vă puteți concentra, încercați să învățați pe bucăți mici. Faceți câte o mică pauză (priviți pe geam, ascultați o melodie) la 20 minute de învățare.
- Dacă *gândurile vă fug* în timp ce învățați, obligați-vă să notați în timp ce studiați.

5.) Metode, tehnici și deprinderi de muncă intelectuală: scris, citit, calcul, conceperea unor lucrări practice, științifice, dialogul cu calculatorul, proiectarea unor cercetări științifice.

Proiect de tehnologie didactică

Clasa a 7^a

Tema: Examenele și noi

Obiective operaționale: elevul să înțeleagă necesitatea *pregătirii psihologice* pentru reușita la un examen, alături de pregătirea specifică; să cunoască specificul diferitelor examene (de cunoștințe, de aptitudini, psihologice); să identifice modalități optime de pregătire.

Metode: prelegerea, conversația.

Desfășurarea activității

1.) Dirigintele cere elevilor să-și noteze care cred ei că sunt cele mai importante condiții care trebuie respectate pentru a reuși la un examen.

2.) Dirigintele precizează cele două aspecte fundamentale ale unui examen: cel afectiv - emoțional (psihologic) și cel cognitiv (pregătirea cunoștințelor solicitate la probele de examen). Deci, reușita la un examen depinde de starea emoțională, starea intelectuală și starea fizică.

3.) Se cere elevilor să-și amintească cum au simțit cele 3 stări în experiența lor de până acum (teze, concursuri școlare). Dirigintele le prezintă situația *clasică* când, deși bine pregătiți pentru un examen, în situația concretă nu ne amintim decât parțial sau cu lacune. Odată ieșiți din sală (situație) ideile se lipezesec. Răspunsul la întrebarea „Ce ne-a blocat?” poate fi: „Teama, oboseala sau superficialitatea însușirii cunoștințelor”.

Fiecare, poate fi discutată independent. Dacă eliminăm *superficialitatea cunoștințelor* din discuție rămân: oboseala și teama.

4.) Dirigintele întreabă elevii când s-au simțit mai obosiți la școală? - să-și identifice cauza oboselii. Pentru prevenirea oboselii, se recomandă:

- alternarea perioadelor de învățare cu cele de odihnă, de preferat activă;
- valorificarea orelor de *vârf* fiziologic (5, 11, 16, 20, 24) și evitarea celor de *cădere* (2, 9, 14, 18, 22);
- evitarea scurtării perioadei de somn (de ex la ora 22 la 3); inițial vă va permite un avans, dar după 4-5 ore se va instala o oboseală și mai accentuată;
- evitarea învățatului noaptea (între 24-2) deoarece a doua zi gradul de oboseală va crește;
- alimentația rațională și echilibrată (proteine, glucide, vitamine);
- asigurarea ambianței fizice corespunzătoare (lumină, căldură, aerisire);
- alternarea unor perioade de 40-50 minute de efort cu 5-10 minute de pauză;
- prelucrarea informațiilor de învățat (conspecte, scheme, planuri, sublinieri).

5.) Teama, emoțiile, tensiunea nervoasă pe lângă trăirile *neplăcute* (nod în gât, gol în stomac, tremur, transpirație) care le însoțesc, afectează și gândirea, memoria, sub aspectul blocajelor, scăderii capacității de atenție, incoerența verbală. Cauza stării de tensiune o constituie pe de-o parte necunoscutul situației (lipsa informației relevante este generatoare de anxietate), dar și gradul de angajare individuală, personală.

Atitudinea față de sine (încrederea/neîncrederea în forțele proprii), echilibrul afectiv, perseverența, reacția la eșec, sunt factori care pot facilita sau inhiba reușita la un examen. Este bine să se știe că mobilizarea totală pentru examen poate avea ca efect inhibarea capacităților și cunoștințelor. Același efect îl are și absența sau diminuarea mobilizării. Se propune asigurarea unui *optim* motivațional prin raportare lucidă a nivelului de pregătire la dificultatea examenului. Îvingerea emoțiilor se poate realiza prin reglarea respirației.

Se cunosc câteva tehnici utile optimizării activității în condiții de examen, si constă într-o mobilizare adecvată a cunoștințelor, pornind de la premisele:

- creierul are posibilități enorme de înmagazinare de informație;
- fiecare emisferă cerebrală are un mod particular de prelucrare a informației;
- reușita la un examen constă în selecția corectă a informațiilor însușite, de dominanța cerebrală și antrenarea ambelor emisfere cerebrale.

Brigitte Chevaller propune două procedee de asigurare a succesului la un examen:

➤ *procedeul analogic*: se notează pe o foaie, toate ideile relative la subiectul dat, așa cum ne vin în minte; apoi se ordonează informația și se stabilesc relațiile adecvate între conținuturi (se bazează pe asociații și memoria senzorială, vizuală, auditivă, ...);

➤ *procedeul logic*: recurge la o metodă liniară, analitică de reactualizare a ideilor - se exploatează sistematic toate pistele posibile, după următorul traseu:

- definiții;
- roluri/funcții;
- comparații/opoziții;
- avantaje/dezavantaje;
- abordare interdisciplinară;
- identificarea conceptelor;
- interogații simple (cine?, unde?, când?, cum?, de ce?, ...);
- exemplificarea.

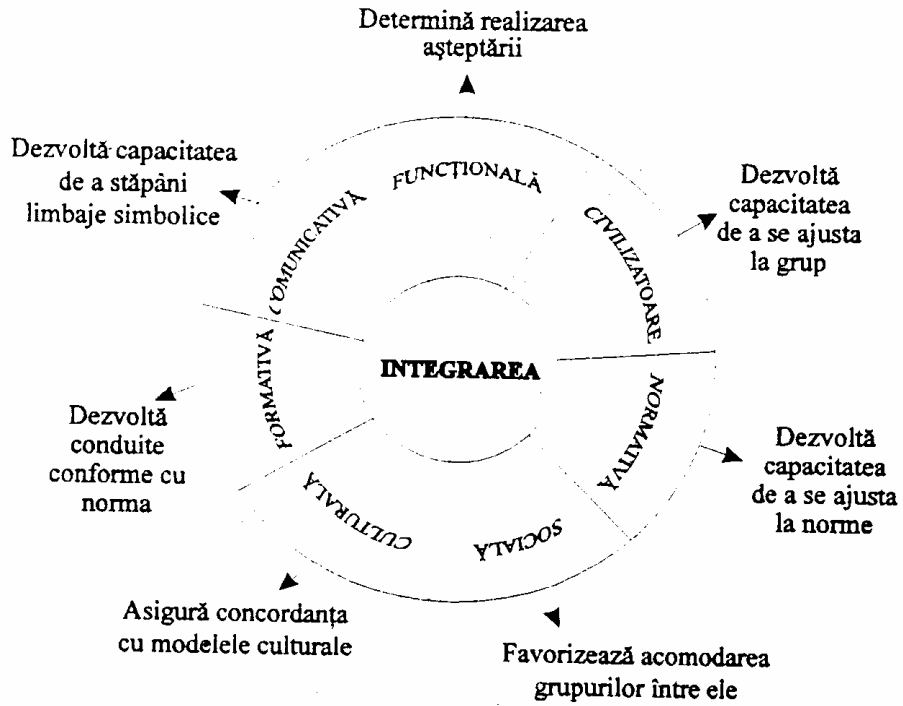
6.) Se pot identifica, împreună cu elevii diferențele dintre examenele de selecție (mai mulți candidați decât numărul de locuri sau probe de aptitudini) și examenele de evaluare a cunoștințelor. Prima categorie are un coeficient axiogen crescut (induce mai multă teamă).

Se precizează și specificul examenelor psihologice, când evaluarea vizează caracteristicile și particularitățile psihice (aptitudini specifice, procese psihice de cunoaștere - memorie, gândire, imaginație), factori de personalitate, etc.

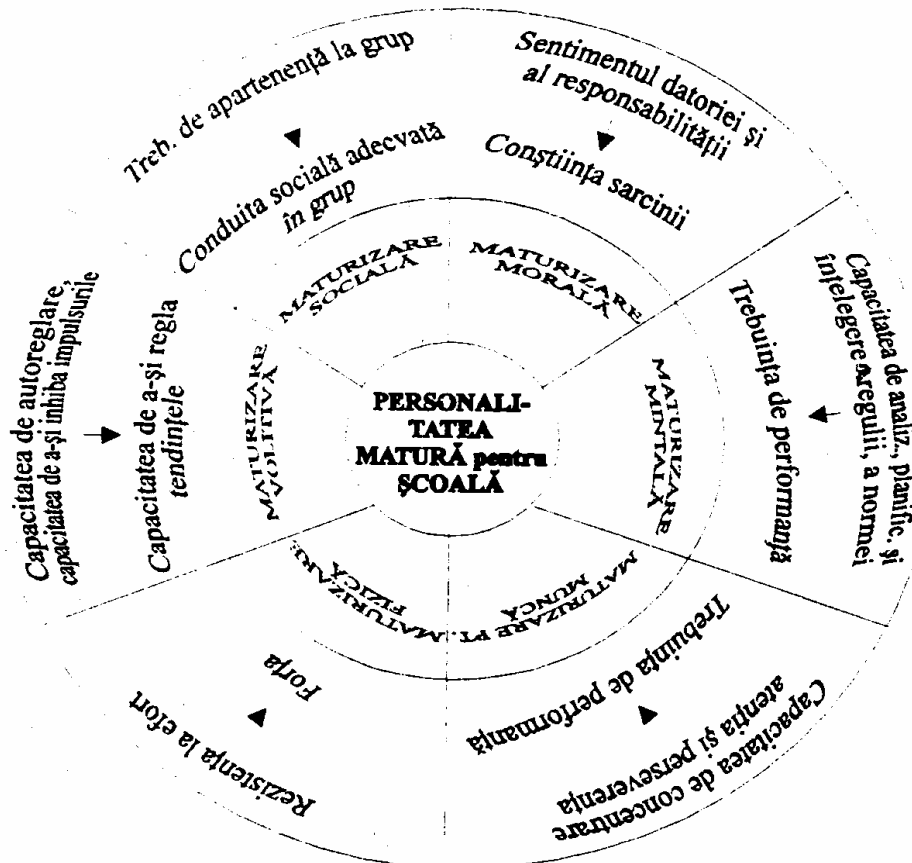
Examenul psihologic constă în aplicarea unor probe standardizate care au ca scop evidențierea, măsurarea și compararea unor aspecte ale manifestărilor psihice.

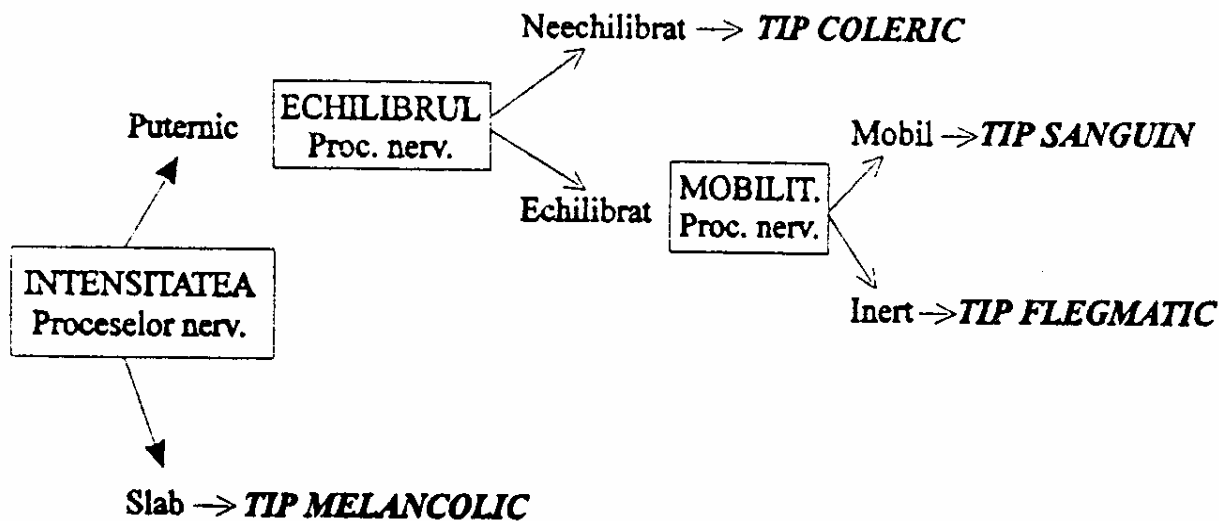
Instrumentul specific de examinare este testul. De precizat că în general, în examinarea psihologică aspectul calitativ al prestației este îndeosebi urmărit, și doar rareori testele vizează cantitatea (volumul) activității.

Tipuri de integrare și efectele lor

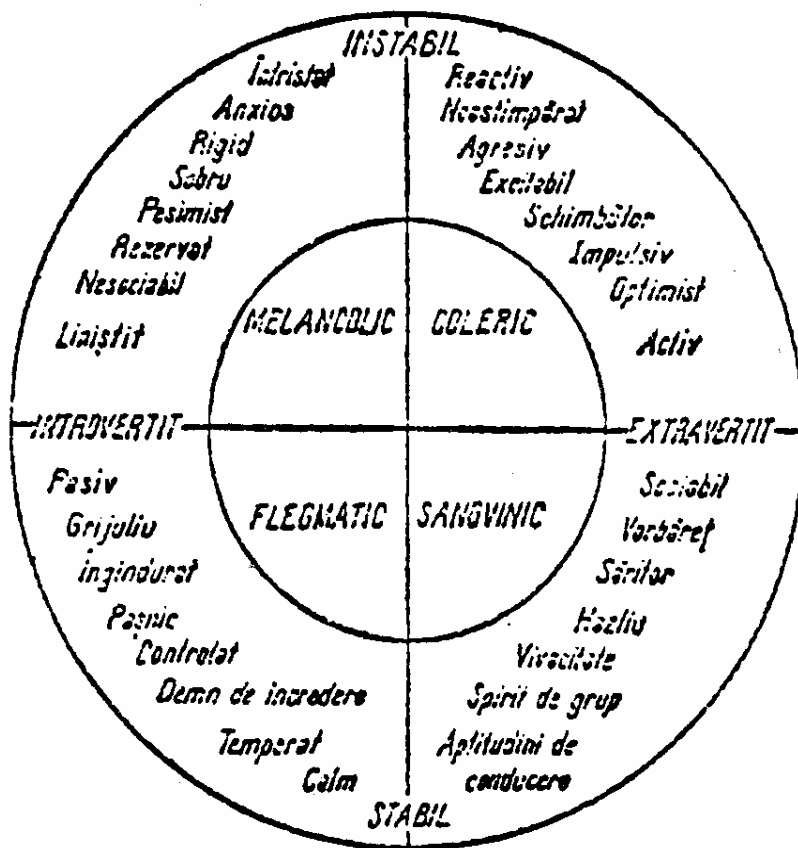


Aspectele maturității școlare (E. Bernart)



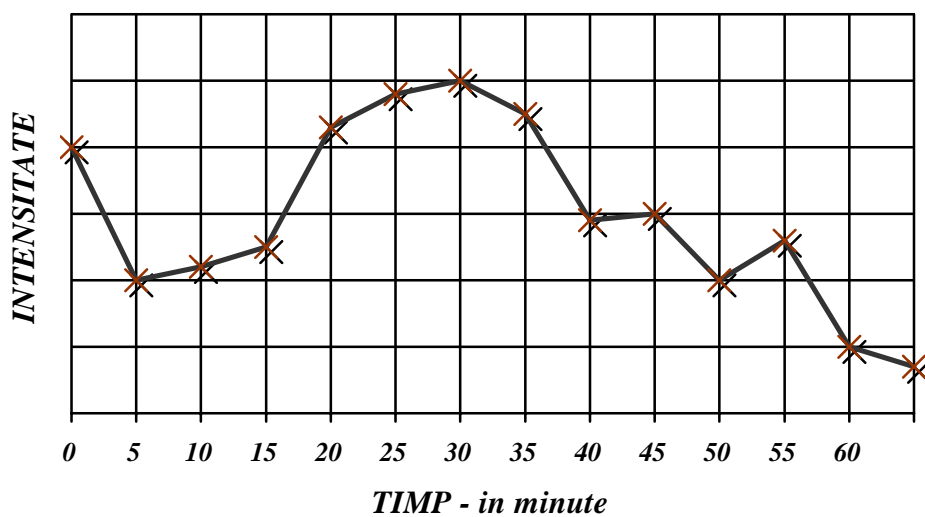


Tipuri generale de A.N.S. după Pavlov (Activitate nervoasă superioară)

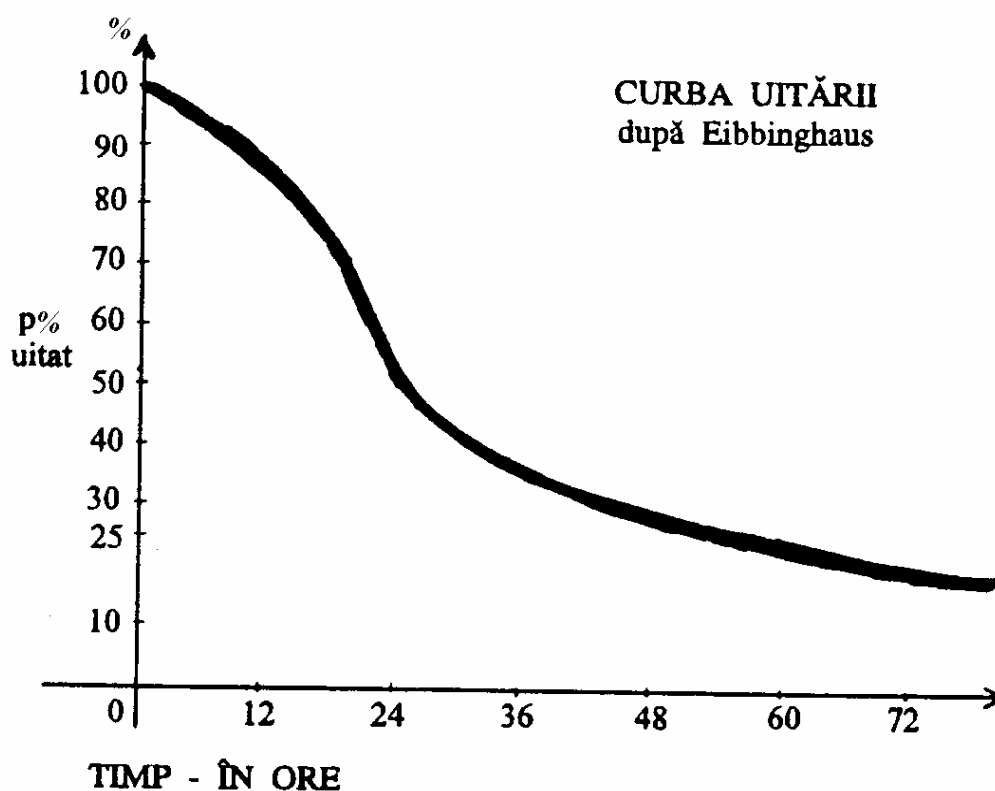


Clasificarea categorială a temperamentelor (după Eysenck)

CURBA ATENTIEI



- după 5 minute: cădere; după 10 minute: revenire; după 30 minute: oboseală progresivă



Structura Topa de Sus
Școala cu clasele 1-8 Dobrești
Prof. Zamfir Cătălin
e-mail: catalin0116@yahoo.com