

А.А. Стреленко, Т.В. Рудая

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

*Методическое пособие для студентов
факультета социальной педагогики
и психологии*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

*Методическое пособие для студентов
факультета социальной педагогики
и психологии*

УДК 378.147.88:37.015.3
ББК 88.40я 73+74.580.266 я 73
П 86

Составители: старший преподаватель кафедры психологии и коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова **Стреленко А.А.**; преподаватель кафедры психологии и коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова **Рудая Т.В.**

Рецензент: кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и коррекционной работы ВГУ имени П.М. Машерова Косаревская Т.Е.

В методическом пособии освещаются вопросы организации диагностической и коррекционной деятельности практического психолога системы образования.

Пособие рекомендуется использовать при проведении психолого-педагогической практики студентов психологических факультетов и в профессиональной деятельности практических психологов.

Пособие прошло апробацию в средних школах г. Витебска.

© Изд-во ВГУ им. П.М. Машерова, 2001

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА ФСП И П

Задачи практики

1. Развитие и совершенствование психолого-педагогических умений, приобретенных в период практики на 1-4 курсах.
2. Умение изучать личность (межличностные отношения внутри группы) и личность в классе.
3. Умение отбирать, конструировать и реализовывать необходимую для развития учащихся систему психолого-педагогических средств, опирающуюся на закономерности развития личности и группы, на возрастные и индивидуальные (личностные) особенности детей.
4. Подведение студентов к осознанию на основе анализа психологического материала роли психодиагностики в педагогическом процессе, ответственности педагога и психолога в выборе оптимальной методики и коррекционной технологии.
5. Развитие у студентов самостоятельности, способности анализировать свою работу, видеть недостатки, находить пути их устранения.
6. Вызвать осознанное удовлетворение своим трудом, устойчивый интерес к исследовательской деятельности.
7. Формирование понятийно – операционной и мотивационно-личностной готовности студентов к применению образовательных задач.

Организация работы студентов

1. Психолого-педагогическая практика на 4 курсе проходит во втором семестре (3 недели).
2. Для прохождения практики студенты распределяются по средним школам г. Витебска (по 5 человек в кабинет психолога).
3. Руководство и контроль работой студентов в период практики осуществляет руководитель психолого-педагогической практики, групповой руководитель (методист).
4. Студенты работают в образовательном учреждении в соответствии с расписанием рабочего дня психолога и индивидуальными планами.
5. Студенты проводят исследование, направленное на изучение структуры межличностных отношений в ученической группе (приложение № 4).
6. Исследуют личность «проблемных» детей с целью изменения их статуса в ученической группе (внутри группы) (приложения № 5-7).

7. Применяют психологические упражнения игры и коррекционные программы (приложения № 8-11).
8. Участвуют в работе педагогических советов учреждений, заседаниях методического объединения психологов.

Содержание деятельности студентов

I блок – подготовительный (*первый день практики*).

1.1. Проведение установочной конференции:

Ознакомление студентов с задачами, организацией, этапами практики, требованиями к отчетной документации, закрепление за методистами и распределение по школам.

1.2. После конференции каждый из методистов беседует со студентами своей группы: ориентирует на содержание практики, сообщает о конкретных требованиях к студентам при выполнении программы практики.

Методист знакомит с формой ведения дневника, сообщает обязанности студентов в период прохождения психолого-педагогической практики, предлагает список специальной и методической литературы.

II блок – основной.

2.1. Первый этап (*первая неделя практики*).

На данном этапе студенты знакомятся с тем образовательным учреждением, где они непосредственно будут проходить производственную психолого-педагогическую практику.

Со студентами беседуют директор и психолог учреждения, дается информация о структуре учреждения и организации работы его сотрудников.

Студенты знакомятся с нормативными документами, регулирующими работу данного образовательного учреждения.

Студенты изучают документацию психолога средней школы:

- план работы на год, утвержденный руководителями учреждения;
- план-сетка работы на неделю;
- протоколы проведенной психодиагностики, которые хранятся до окончания работы данного учреждения;
- конспекты планов и программ проводимых занятий;
- график работы с указанием времени индивидуальных консультаций психолога;
- журнал учета работы (консультаций, групповых и индивидуальных занятий);
- годовой аналитический отчет о проделанной работе, утвержденный руководителем учреждения;

- перечень имущества и оборудования в кабинете психолога.

Так же студенты распределяются по классам для проведения работы по изучению структуры межличностных отношений в ученической группе, для проведения коррекционно-развивающих мероприятий. Рекомендуется использовать в психодиагностическом исследовании не менее 3-х методик направленных на изучение межличностных отношений в группе.

2.2. Второй этап (вторая неделя практики).

Индивидуальная работа.

Основным содержанием практики на данном этапе является формирование у студентов умения проводить психологическое исследование личности «проблемных» детей в классе и оформлять его результаты.

Студенты проводят психологическое исследование детей, оформляют протоколы обследования, составляют подробную характеристику на основе проведенного исследования и динамического наблюдения в процессе проведения уроков, перемен и т.д. (протоколы наблюдений, бесед, психологических методик прилагаются к характеристике (заключению)).

(См. приложение №)

Групповая работа.

После проведенного исследования студенты проводят коррекционную работу в группе учащихся.

2.3. Третий этап (третья неделя практики).

На данном этапе студенты проводят коррекционную работу.

Основное содержание данного этапа – формирование у студентов навыков самостоятельного проведения групповых психокоррекционных занятий с детьми.

В ходе данного этапа практики студенты принимают активное участие в работе педагогического совета образовательного учреждения, на котором выступают с докладами по тематике плана работы школы или по своим научно-исследовательским работам.

III блок – заключительный.

Вначале предварительные итоги практики проводятся на педагогическом совете в образовательном учреждении совместно с директором, психологом.

Методист кафедры и психологи оценивают работу студентов, обсуждаются предложения по совершенствованию теоретической и практической подготовки студентов, организации психолого-педагогической практики.

Итоговая конференция проводится на факультете. На конференции студенты выступают с научно-практическими докладами по итогам практики, отчитываются о проделанной работе, обсуждают вопросы по совершенствованию организации и содержания практики.

Обязанности студентов в период прохождения психолого-педагогической практики

1. Студент организует свою деятельность с учетом требований нормативных документов, правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, указаний руководителя учреждения, методиста и психолога.
2. Студент своевременно выполняет все виды работ, предусмотренные программой практики и отраженные в индивидуальном плане психолого-педагогической практики.
3. Студент своевременно отражает в дневнике основное содержание коррекционно-развивающего процесса и результаты самостоятельной работы.
4. Студент самостоятельно готовит необходимые для практики материалы и оформляет все виды документации.
5. В период практики студент повышает свой профессиональный уровень, используя разные формы самообразования.

Права и обязанности руководителя практики со стороны университета

1. Участвует в установочной конференции.
2. Посещает студентов в базе практики, наблюдает их работу с детьми, анализирует ее, консультирует, проверяет отчетную документацию.
3. Поддерживает связь с организатором практики на факультете.
4. Обеспечивает подготовку студентов к итоговому педсовету в образовательном учреждении.
5. Готовит группу студентов к выступлению на итоговой конференции в университете.
6. Выставляет оценку за практику.

Права и обязанности принимающей стороны

1. Обеспечивает условия успешной реализации содержания программы практики студентов, единой направленности усилий администрации и педагогов, психолога на качественное решение задач практики, реализацию графика работы.
2. Оказывает консультативную помощь студентам.
3. Наблюдает за работой практикантов с детьми.
4. Обеспечивает возможность участия студентов в проведении итогового педсовета.

5. Получает результаты диагностики детей для использования в дальнейшей работе образовательного учреждения.
6. Представляет возможность отработать практику студентам, не выполнившим его плана в срок по уважительным причинам.

Критерии оценок за практику

1. **«Отлично»** ставится при условии:
 - 1.1. Успешного освоения основных умений при изучении личности и межличностных отношений в ученической группе.
 - 1.2. Успешного проведения коррекционно-развивающей работы с детьми.
 - 1.3. Глубокого анализа полученных результатов.
 - 1.4. Составления характеристик на детей с указанием направлений необходимого коррекционного воздействия.
 - 1.5. Успешного проведения коррекционно-развивающей работы с детьми.
 - 1.6. Тщательной подготовки сообщения на педагогическом совещании по результатам диагностики и коррекции в образовательном учреждении.
 - 1.7. Установления в образовательном учреждении положительных отношений со всеми детьми и сотрудниками; проявление инициативы, самостоятельности, дисциплинированности.
 - 1.8. Своевременного, в полном объеме представления отчетной документации по практике.
 - 1.9. Участие в итоговой конференции по практике.
2. **«Хорошо»** – при условии:
 - 2.1. Успешного освоения основных умений при изучении личности и межличностных отношений в ученической группе.
 - 2.2. Недостаточно глубокого анализа полученных результатов.
 - 2.3. Составления характеристики на детей с неполным указанием направлений коррекционного воздействия.
 - 2.4. Успешного проведения коррекционно-развивающей работы с детьми.
 - 2.5. Подготовки сообщения на педсовещании по результатам диагностики и коррекции в образовательном учреждении.
 - 2.6. Установление в ходе практики положительных отношений со всеми детьми, сотрудниками, проявление самостоятельности, дисциплинированности.
 - 2.7. Своевременного, в полном объеме представления отчетной документации по практике.
 - 2.8. Участие в итоговой конференции.

3. **Оценка «удовлетворительно»** – при условии:
- 3.1. Освоение основных умений при изучении личности и межличностных отношений в ученической группе не в полном объеме.
 - 3.2. Недостаточно глубокого анализа полученных результатов.
 - 3.3. Составление характеристики на детей с неполным, неточным указанием направлений коррекционного воздействия.
 - 3.4. Проведения коррекционно-развивающей работы с детьми.
 - 3.5. Небрежной подготовки сообщения к педсоветанию по результатам диагностики и коррекции в ОУ.
 - 3.6. Неумения установить положительные отношения со всеми детьми, сотрудниками, а также недисциплинированности, несамостоятельности.
 - 3.7. Несвоевременного представления отчетной документации по практике.
 - 3.8. Неучастия в итоговой конференции.

**ОФОРМЛЕНИЕ ДНЕВНИКА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ**

Титульный лист

Дневник психолого-педагогической практики студента (ки) _____ группы
факультета социальной педагогики и психологии ВГУ им. П. М. Машерова.
(Ф.И.О.)

_____ в средней школе № _____
в период с _____ по _____ 200__ года

1-ая страница

Методист

_____ Психолог

Руководитель учреждения _____
Адрес _____ учреждения, _____ телефон

2-ая страница и далее – фиксируется ежедневная работа

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОТЧЕТА –
САМОАНАЛИЗА СТУДЕНТА ПО ПРАКТИКЕ**

1. Общие сведения об учреждении, где проходили практику (№ школы, адрес, с какими классами работали).
2. Были ли достигнуты задачи практики. Подробно проанализировать возникшие трудности при достижении задач практики, как с ними справлялись?
3. Какие приемы для установления контакта с детьми использовали? Приведите примеры.
4. Удалось ли уложиться в график повседневной работы. Когда и какие проблемы возникали?

5. Проведение, какого этапа практики сказалось наиболее трудоемким? Почему?
6. Общее впечатление о практике. Предложения к совершенствованию организации, содержания, руководства практики.

Приложение № 3

ПРИМЕРНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕБЕНКА-ШКОЛЬНИКА

I. Общие сведения о ребенке.

1. Имя и фамилия, дата и место рождения, возраст во время исследования.
2. Местожительство.
3. Сведения о родителях.
4. Школа, класс.

II. Методы при изучении личности школьника.

III. Общая характеристика системы взаимоотношений ребенка в классе.

Социальные контакты:

- сверстники _____
- взрослые _____

IV. Общая характеристика личностной сферы школьника.

Характеристика свойств личности:

- уровень притязаний;
- самооценка;
- агрессивность;
- тревожность;
- направленность личности.

Выводы психолога _____

Рекомендации учителям _____

Дата исследования _____

Психолог _____

ИЗУЧЕНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УЧЕНИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Для изучения межличностных отношений в группе могут быть использованы различные формы социометрического метода. Суть его заключается в выборе учащихся других членов группы для совместной деятельности в каких-то заданных условиях (сидеть за одной партой, готовиться к контрольной работе и т.д.).

Осуществляемый каждым ребенком выбор показывает, кому из одноклассников он отдает предпочтение и пользуется ли при этом взаимностью, а статистический анализ позволяет выявить некоторые количественные характеристики: взаимность выбора, его осознанность, устойчивость межличностных отношений, степень удовлетворенности или каждого ученика и класса в целом.

I. Методика «Отметка другу» (Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович).

Цель. Выявление межличностных отношений в классе.

Ход выполнения. Перед началом эксперимента учащимся целесообразно рассказать о значении исследования, пообещать сообщить каждому окончательные выводы, оставив при этом в тайне личные ответы каждого. Исследователь должен подчеркнуть, что просит всех подписать свои листочки с ответами, т.к. иначе нельзя будет обработать результаты.

После ответа на возникшие вопросы педагог – психолог предлагает школьникам приступить к работе.

Инструкция. В вашем классе есть близкие вам люди, которых вы считаете своими друзьями; есть приятели, с которыми вы часто общаетесь; есть люди, с которыми вы не поддерживаете никаких отношений, и, наконец, есть и такие, к которым вы относитесь отрицательно.

Ознакомьтесь со всеми пунктами оценки отношений.

Выпишите фамилии всех учеников класса и напротив каждой фамилии поставьте номер оценки вашего отношения к нему.

1. Он самый близкий для меня человек в классе, я никогда не хотел бы с ним разлучаться.
2. Он не является моим близким другом, но я иногда приглашаю его в гости, провожу с ним свободное от занятий время.
3. Я не дружен с ним, но он меня интересуется, я хотел бы сблизиться с ним.
4. Ни деловых, ни личных взаимоотношений у меня с ним нет.
5. Я общаюсь с этим человеком только в деловой обстановке, по необходимости. Общения с ним в свободное время избегаю.
6. Мне несимпатичен этот человек.
7. Мне очень неприятен этот человек, я не хочу иметь с ним ничего общего.

Обработка полученных данных. Результаты опроса обрабатываются по той же схеме, как и при социометрии. Составляется матрица, в которую записывают фамилии всех учащихся. В каждой строке в соответствующих клетках проставляются номера пунктов оценки, к которым данный ученик отнес своих одноклассников. После заполнения всей матрицы вычисляется средний индекс полученных оценок по каждому ученику как среднее арифметическое значений соответствующего столбца матрицы.

Например, средний индекс полученных выборов Булановой равен:

$$I = \frac{7 + 1 + 4 + 3 + 3}{5} = 3,6,$$

а для Васильева он равен:

$$I = \frac{2 + 1 + 3 + 4 + 5 + 2}{6} = 3.$$

Всех учащихся располагают по найденным средним индексам от наименьшего к наибольшему. Можно предположить, что ученики с наибольшими индексами являются в классе пренебрегаемыми или изолированными, а ученики с наименьшими индексами – предпочитаемыми. Однако, это не всегда соответствует действительности. (Например, школьник, являющийся для одной половины класса «самым близким другом», а для другой половины «очень неприятным», получит такой же средний индекс, как и ученик, с которым в классе ни у кого нет «ни деловых, ни личных взаимоотношений»). Поэтому целесообразно провести дополнительную процедуру.

Можно найти «лидеров» по каждому пункту анкеты, т.е. школьников, имеющих наибольшее количество «единиц», «двоек» и т.д. в своем столбце матрицы. Именно лидеров по первому пункту анкеты целесообразно считать «звездами» класса, а лидеров по седьмому пункту – «пренебрегаемыми» и «изолированными» (в социометрическом смысле).

На основании проведенного исследования педагог-психолог получает информацию о реально существующих взаимоотношениях между одноклассниками, а не желаемых, как это бывает при использовании социометрии.

Матрица оценок отношений учащихся

№ п/п	Фамилии учащихся	1	2	3	4	5	6	7
1.	Антонова	x	7	2	2	4	5	5
2.	Буланова	6	x	1	3	3	4	5
3.	Васильев	3	1	x	4	4	4	2
4.	Дятлова	2	4	3	x	5	5	4
5.	Иглов	3	3	5	4	x	2	2
6.	Климов	4	3	5	6	2	x	7
7.	Леонов	5	-	2	5	2	7	x

II. Методика. Выбор одноклассников. (Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович).

Цель. Выявление мотивов выбора в системе межличностных отношений.

Ход выполнения. Каждому учащемуся предлагается оценить всех своих товарищей по следующим качествам: искренний, добрый, смелый, знающий, прямой, отзывчивый, выдержанный, сильный, аккуратный (можно дать другие качества и в другом количестве).

Минимальная (самая низкая) отметка 1 балл, максимальная (наивысшая) 7 баллов. Далее каждому предлагают представить, что его класс подлежит расформированию, и поэтому он должен выбрать пять одноклассников, с которыми обязательно хотел бы учиться вместе и дальше, и пять человек, с которыми в случае необходимости мог бы расстаться. При этом и в том и в другом случае нужно указать порядок выбора (в первую, во вторую и т.д. очередь).

Обработка полученных данных. Обратимся к примеру, ограничившись для простоты четырьмя произвольно избранными качествами: веселый, выдержанный, отзывчивый, аккуратный. Заносим данные в таблицу.

Верхние пять фамилий – это «положительные» выборы (т.е. те учащиеся, с которыми выбирающий хотел бы остаться), нижние пять – «отрицательные». **М** – это среднее арифметическое по соответствующему качеству в положительных выборах, **Р** – в отрицательных. Далее отбирается группа тех качеств, у которых **М** больше 5. (В данном случае такую оценку получили веселость, отзывчивость и аккуратность). Эти высокие оценки могут говорить о важности указательных качеств для отбора. Чтобы проверить это, остается вычислить коэффициент (**К**) «определяющей силы мотивы».

$$K = \frac{M - P}{M + P}.$$

Основными мотивами выбора (т.е. причинами, по которым ученик оказывает предпочтение одним и «отвергает» других) следует считать имеющие наиболее высокий коэффициент (в приведенном примере ими оказываются «веселый» и «отзывчивый»).

Фамилии учащихся	Веселый	Выдержанный	Отзывчивый	Аккуратный
«+»				
Антонова	6	6	6	7
Буланова	7	3	7	7
Васильев	6	2	7	7
Дятлова	5	4	7	7
Игшов	6	5	6	6

«М»	6	4	6,6	6,8
«-»				
Климов	2	3	5	7
Леонов	4	2	5	7
Никитина	3	4	2	7
Орехов	1	2	4	6
Павлов	4	2	1	5
«Р»	2,8	2,6	3,4	6,4
«К»	0,37	-	0,32	0,03

Для того чтобы выяснить причину таких явлений как. То что ребенок, имеющий высокий социометрический статус, остается в определенном смысле одиноким. А иногда и попадает в число правонарушителей, т.е. «проблемных детей». Необходимо проникнуть в систему ценностей раб-ка, определить его ценностные установки и степень их реализации в тех отношениях, которые связывают этого учащегося со сверстниками в классе и вне его. Иначе говоря, нужно проверить, насколько личные ценности каждого ученика совпадают с ценностями той группы, которая определяет его социометрический статус. Для этого следует выявить круг лиц, значимых для ребенка в отношении оценки качеств его личности, способов его поведения, т.е. так называемую референтную группу. Обычный социометрический тест не позволяет сделать этого. Группы, выделяемые с помощью социометрии, и референтные группы могут не совпадать.

III. Методика «Референтометрия». (Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович).

Цель. Выявление основных референтных групп личности.

Ход выполнения. Учащимся предлагается 10 вопросов-ситуаций (1-А) и список людей, окружающих их (1-Б). Школьникам нужно осуществить выбор по каждому вопросу-ситуации не менее 2-х человек: при этом второе лицо должно быть из тех, которые значимы в меньшей степени, чем первое лицо.

После осуществленного школьниками выбора у них забирают список 1-Б и просят по пятибалльной шкале (5,4,3,2,1) оценить каждое из выбранных лиц.

(1-А)

1. С кем вы поедете на экскурсию в другой город?
2. С вами случилась неприятность. Кому вы об этом расскажете?
3. Вы хотите отпраздновать свой день рождения. С кем вы его проведете?
4. Есть ли у вас человек, с которым вы стараетесь проводить больше времени?

5. Кто может указать вам не ваши недостатки, кого вы больше слушаете?
6. Вы встретили человека, который вам понравился. Кто может вам помочь правильно оценить его?
7. Вы хотите изменить свою жизнь. С кем вы посоветуетесь об этом?
8. Кто может быть для вас примером в жизни?
9. Кому вы хотели бы понравиться больше всего?
10. С кем вы больше всего откровенны?

(1 - Б)

1. Родители (отец, мать).
2. Родственники (дедушка, бабушка, дядя, тетя)
3. Брат, сестра.
4. Взрослый знакомый.
5. Знакомый родителей.
6. Друзья.
7. Лучший друг (подруга).
8. Компания, приятели.
9. Знакомая девушка, знакомый юноша.
10. Товарищи по учебе, работе.
11. Товарищи по кружку, секции, студии и т.п.
12. Историческая личность.
13. Известный всем человек.
14. Человек, о котором вы знаете от других.
15. Литературный персонаж.

Обработка полученных данных. Все лица, упомянутые данным школьником, записываются в отдельный список без повторений, затем «оценки» лиц заносятся в список и суммируются для каждого из них.

После сравнения два – три лица, имеющие наибольшее количество баллов, выносятся на отдельный листок в порядке уменьшения количества баллов. Эти люди и составляют референтную группу данного школьника.

IV. Методика незаконченных предложений для диагностики межличностных отношений обследуемого. [14].

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Уважаемый товарищ! С целью улучшения характера межличностных отношений в вашей группе просим Вас принять участие в опросе. Напоминаем, что правильность наших выводов будет полностью зависеть от искренности и точности Ваших ответов.

Ниже приводятся 28 неоконченных предложений. Прочитайте их и закончите, дописывая первую пришедшую вам в голову мысль. Делайте это как можно быстрее. Если не можете сразу закончить какое-либо предложение, обведите его номер кружком и займитесь им позднее. Гарантируем неразглашение Ваших ответов.

1. По сравнению с большинством других семей моя семья . . .
2. Идеалом женщины (мужчины) для меня является . . .
3. Если все против меня, то . . .
4. Я всегда хотел (хотела) . . .
5. Думаю, что мой отец редко . . .
6. Моя мама и я . . .
7. Думаю, что настоящий друг . . .
8. Моя семья обращается со мной, как . . .
9. Считаю, что большинство девушек (юношей) . . .
10. Думаю, что достаточно способен (способнее), чтобы
11. Я мы (могла) бы быть счастливым (счастливой), если бы . . .
12. Я хотел (хотела) бы, чтобы мой отец . . .
13. Моя мама . . .
14. Не люблю людей, которые . . .
15. Большинство известных мне семей . . .
16. Считаю, что большинство женщин (мужчин) . . .
17. Моя наибольшая слабость заключается в том, . . .
18. Моим скрытым стремлением в жизни . . .
19. Я хотел (хотела) бы, чтобы мой отец . . .
20. Считаю, что большинство матерей . . .
21. Больше всего люблю людей, которые . . .
22. Когда я был (была) ребенком, моя семья . . .
23. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины) . . .
24. Когда мне начинает не везти, я . . .
25. Больше всего я хотел (хотела) бы в жизни . . .
26. Думаю, что мой отец . . .
27. Я люблю свою мать, но . . .
28. Когда меня нет, мои друзья . . .

Благодарим Вас за активное участие в опросе!

Эта методика не позволяет получить какой-либо количественный результат. Для качественного анализа, позволяющего учителю (или самому испытуемому в случае, если ему предлагается оценить свой результат) проанализировать степень конфликтности в системе отношений ученика (или ему самому оценить характер своих отношений с окружающими или

самим собой) необходимо сгруппировать предложения в соответствии с направленностью отношения (см. таблицу 1):

Таблица № 1

№ п/п	Группа предложений	Номера предложений, входящих в эту группу
1.	Отношение к семье	1, 8, 15, 22
2.	Отношение к мужчинам (женщинам)	2, 9, 16, 23
3.	Отношение к себе	3, 10, 17, 24
4.	Жизненные цели	4, 11, 18, 25
5.	Отношение к отцу	5, 12, 19, 26
6.	Отношение к матери	6, 13, 20, 27
7.	Отношение к друзьям и знакомым	7, 14, 21, 28

Приложение № 5

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

В психологии существуют различные подходы к описанию и пониманию личности.

Личность рассматривается как дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем (К.К. Платонов); личность – представитель общества, определяющий свободно и ответственно свою позицию среди других (В.И. Слободчиков).

Системный подход предполагает одновременное изучение всех сторон развития личности, помогает понять их взаимосвязь и взаимообусловленность.

Система – это совокупность частей (подсистем) и их взаимосвязей, взаимовлияний и взаимодействий. Каждый человек представляет собой целостную систему, состоящую из различных подсистем как у психологической системы у человека есть физическая, когнитивная, социальная, эмоциональная и нравственная подсистемы. Основное требование системного подхода – рассматривать человека как целостное существо в самых разных его отношениях к окружающему миру: к семье, к друзьям, к школе и другим социальным институтам.

Т.о., личность – это системное качество, которое приобретает индивидуальность во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании и совместной деятельности.

I. Блок

Изучение личности ребенка младшего школьного возраста

Для изучения структуры личности ребенка младшего школьного возраста рекомендуем использовать следующие диагностические методики:

- Детский вариант личностного теста Кеттелла Р.Б. (Р.С. Немов Психология. В 3 кн. 2-е изд-е. М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995).
- Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен) (Р.В. Овчарова Практическая психология в начальной школе. М.: Творческий центр «Сфера», 1996).
- Проба Де Греефа / Практикум по возрастной и педагогической психологии (Авт.-сост. Е.Е. Данилова; Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд., стереотип. М.: Издат. Центр «Академия», 1999).
- Методика «Лесенка» / Практикум по возрастной и педагогической психологии (Авт.-сост. Е.Е. Данилова; Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд., стереотип. М.: Издат. Центр «Академия», 1999).
- Методика «Нарисуй себя» / Практикум по возрастной и педагогической психологии (Авт.-сост. Е.Е. Данилова; Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд., стереотип. М.: Издат. Центр «Академия», 1999).

Приложение № 5.1

ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ ЛИЧНОСТНОГО ТЕСТА Р.Б. Кеттелла

(тест разработан Р.Б. Кеттеллом и Р.В. Коаном)

Цель. Исследовать личностные особенности младших школьников, степень выраженности черт личности.

Описание теста. Тест включает в себя 12 шкал, соответствующих основным чертам личности ребенка. Каждая черта (фактор) может быть как положительной, так и отрицательной. Причем полная шкала оценки от минимального до максимального пункта составляет 10 баллов со средним значением 5,5 балла.

Ниже приводится описание 11 личностных черт двенадцатая черта – («интеллектуальная развитость» исключена). В методике принято выделять три уровня развития разных черт личности:

- от 1 до 3 баллов – низкий;
- от 4 до 7 баллов – средний;
- от 8 до 10 баллов – высокий.

При описаниях разных личностных черт выделяются и представляются только два крайних полюса их развития: высокий и низкий. Указываются соответствующие им количественные оценки по принятой шкале, и дается краткое качественное описание. Названия большинства черт личности односложны в том смысле, что в них, как правило, не называется противоположный полюс шкалы, соответственно положительный или отрицательный. Он подразумевается, а там, где это необходимо, представляется в отдельной, собственной формулировке. Так, например, первая из черт личности названа «экстраверсия». Предполагается, что противоположная ей черта, также оцениваемая при помощи этой же шкалы – интроверсия, и она имеет место тогда, когда экстраверсия у ребенка относительно слабо развита.

ЧЕРТА 1. Экстраверсия

Высокие баллы по соответствующей шкале – **8-10 баллов** – характеризуют ребенка как открытого, доброжелательного, общительного, участливого, внимательного к людям.

Низкие баллы по этой же шкале представляют его как замкнутого, недоверчивого, обособленного, равнодушного к окружающим – **от 1 до 3 баллов**.

Ребенок с высокой оценкой по данной шкале характеризуется как эмоциональный, с доминированием положительных эмоций, веселый и общительный. Ребенок с низкой оценкой той же самой черты личности представляется недоверчивым, обидчивым, неспособным скрывать свои отрицательные эмоции, строить взаимоотношения с окружающими людьми на положительной основе. В его поведении часто наблюдаются эгоцентризм, упрямство.

ЧЕРТА 2. Уверенность в себе

Ребенок с высокими баллами по данной шкале (**8-10 баллов**) характеризуется как уверенный в себе, с низкой тревожностью.

Ребенок с низкими баллами по данной шкале – **от 1 до 3** – характеризуется как неуверенный в себе, легко ранимый.

Низкие значения данной черты личности обычно отмечаются у детей, которые эмоционально остро реагируют на свои неудачи, оценивают себя как менее способных по сравнению с большинством сверстников,

плохо контролируют свои эмоции, испытывают психологические и поведенческие трудности в приспособлении к новой обстановке, условиям жизни. Высокие значения по данной шкале, напротив, отмечаются у хорошо социально адаптированных детей.

ЧЕРТА 3. Эмоциональная невозбудимость

Дети с высокой оценкой по данной шкале – **8-10 баллов** – характеризуются как нетерпеливые, легко возбудимые, реактивные.

Дети, имеющие сравнительно низкие оценки – **от 1 до 3 баллов**, представляются сдержанными, невозбудимыми и флегматичными, чаще всего спокойными

Для детей с повышенной возбудимостью характерны неустойчивость внимания, повышенная двигательная активность. Низкая оценка по данному качеству личности рассматриваются как признак эмоциональной уравновешенности, сдержанности.

ЧЕРТА 4. Независимость

Ребенок с высокими значениями по данной шкале – **8-10 баллов** – является независимыми, настойчивыми, стремящимся доминировать над окружающими людьми, ни в чем не уступать им.

Ребенок, имеющий низкие показатели – **1-3 балла**, напротив, проявляет склонность к риску, беспечность.

ЧЕРТА 5. Благоразумие

Высокие показатели по данной шкале (**8-10 баллов**) говорят о благоразумии, рассудительности ребенка, его серьезности и осторожности.

Низкие показатели, напротив, свидетельствуют о склонности к риску, беспечности (**1-3 балла**).

Дети, имеющие низкую оценку по этой черте личности, отличаются авантюризмом, безответственностью, переоценкой своих возможностей и чрезмерным, неоправданным оптимизмом. Дети, обладающие высокой оценкой, ведут себя разумно, взвешенно, стараются не рисковать так, где можно избежать риска и действовать наверняка.

ЧЕРТА 6. Добросовестность

Высокие значения по данной шкале – **8-10 баллов** – свидетельствуют о добросовестности, исполнительности, и ответственности ребенка.

Низкие показатели по этой же шкале – **1-3 балла** – являются признаком недобросовестности, безответственности.

Эта черта личности отражает то, как ребенок воспринимает и выполняет принятые и одобренные большинством людей правила и нормы поведения. Низкие оценки обычно имеют дети, пренебрегающие своими

обязанностями, не заслуживающие доверия, часто конфликтующие с родителями и учителями. На положительном полюсе по степени развитости данной личностной черты концентрируются дети с высокоразвитым чувством ответственности, добросовестные, целеустремленные, аккуратные.

ЧЕРТА 7. Смелость

Высокие значения – **8-10 баллов** – имеют смелые, решительные дети. Низкие значения – **1-3 балла** – имеют дети робкие и застенчивые, нерешительные в своих действиях и поступках.

ЧЕРТА 8. Практичность

Высокие баллы по данной шкале – **8-10 баллов** – свидетельствуют о непрактичности, мечтательности, нереалистичности ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале – **1-3 балла**, напротив, являются признаком реалистичности, практичности, умения полагаться на себя. Такой ребенок часто ведет себя как самостоятельный и независимый, в то время как ребенок, имеющий высокие баллы, выступает как слишком сентиментальный, доверчивый, нуждающийся в поддержке, подверженный влиянием среды.

ЧЕРТА 9. Оптимизм

Ребенок, имеющий высокую оценку – **8-10 баллов**, по данной шкале легко выводится из состояния душевного равновесия, часто имеет пониженное настроение.

Ребенок с низкой оценкой – **1-3 балла** – обычно спокоен и редко расстраивается.

ЧЕРТА 10. Самоконтроль

Высокие баллы (**8-10**) по данной шкале свидетельствуют о хорошей социальной приспособленности и умении контролировать свое поведение. Низкие баллы (**1-3**) по этой же черте личности являются признаком неумения контролировать свое поведение.

ЧЕРТА 11. Невозмутимость

Ребенок с высокими значениями (**8-10 баллов**) по данной шкале отличается повышенной нервной напряженностью.

Ребенок с низкой оценкой (**1-3 балла**), как правило, спокоен и невозмутим. Вопросник по детскому варианту теста Кеттела содержит 110 суждений, которые касаются различных сторон жизни ребенка и его взаимодействия с другими людьми. В них имеются прямые и косвенные вопросы, относящиеся к самой личности испытуемого, включая его социальные установки, самооценку и ряд других качеств.

К каждому вопросу теста даются на выбор два ответа, вернее – два возможных альтернативных суждения, с одним из которых опрашиваемый должен выразить свое согласие, отклонив другое.

Вопросник разделен на две части по 55 суждений-вопросов в каждой. Все одиннадцать шкал вопросников содержат по 10 суждений (5 в каждой части), и значимый ответ на каждое суждение оценивается в **1 балл**. Сумма баллов, полученных по каждой шкале, с помощью соответствующих таблиц переводится в оценки по **10-балльной шкале**.

Крайние оценки – **1 и 10 баллов** – на практике встречаются редко и представляют собой экстремальные, чрезмерно акцентуированные черты личности.

Психодиагностику по данной методике можно проводить как индивидуальным, так и групповым способом. Для проведения групповой психодиагностики детям, каждому в отдельности, раздаются приводимые далее в тексте списки суждений, для мальчиков – одни, для девочек – другие, а также специальные бланки для ответов на эти суждения (см. табл. 1 А, Б).

Перед началом обследования испытуемые получают следующую **инструкцию**:

«Дорогие ребята! Мы с помощью данной методики проводим изучение вашего характера и для этого предлагаем вам ответить на ряд вопросов. Они имеются перед вами (при начале группового обследования) или будут вам зачитаны (перед индивидуальным обследованием). На эти вопросы не существуют «правильных» или «неправильных» ответов, все они с точки зрения ценности одинаковые. Каждый из вас должен будет выбрать для себя наиболее подходящий ответ. Все вопросы состоят из двух частей, разделенных союзом «или». Познакомившись с вопросом, вы должны будете выбрать ответ, который вам больше всего подходит. В опросном листе против номера каждого вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части суждения (всему, что расположено до союза «или») и его правой части (всему, что располагается после союза «или»). Поставьте, пожалуйста, крестик (x) в том из квадратиков, который по расположению соответствует выбранному вами ответу, т.е. справа или слева. В некоторых вопросах может не быть ответов, точно подходящих для вас. Тогда нужно немного подумать и все же выбрать из двух возможных тот ответ, который больше для вас подходит. Пропускать вопросы или не выбирать один из двух предложенных ответов не разрешается».

ТЕКСТ ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА КЕТТЕЛЛА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Часть 1

1.	Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями.	или	Ты долго выполняешь свои домашние задания.
2.	Если над тобой подшутили, ты сердишься.	или	Если над тобой подшутили, то ты смеешься над шуткой вместе с шутником.
3.	Ты уверен, что почти все сам можешь сделать как надо.	или	Ты убежден, что сам можешь справиться лишь с некоторыми заданиями.
4.	Ты часто совершаешь ошибки.	или	Ты почти никогда не делаешь ошибок.
5.	У тебя много друзей.	или	У тебя мало друзей.
6.	Другие мальчики умеют делать больше, чем ты.	или	Ты можешь сделать столько же, как и другие мальчики.
7.	Ты всегда хорошо запоминаешь имена людей.	или	Случается, что ты забываешь имена людей.
8.	Ты много читаешь.	или	Большинство ребят читает больше, чем ты.
9.	Когда учитель выбирает другого мальчика для выполнения работы, которую ты хотел бы сделать сам, тебе становится обидно.	или	Когда учитель выбирает другого мальчика для того, чтобы сделать работу, которую ты сам хотел бы сделать, то ты быстро забываешь об этом и не обижаешься.
10.	Ты считаешь, что все твои выдумки, идеи правильные.	или	Ты не уверен в том, что все твои выдумки, идеи хорошие.
11.	Ты обычно молчаливый.	или	Ты обычно много говоришь.
12.	Если мама на тебя сердится, то она неправа.	или	Если мама на тебя сердится, то у тебя возникает ощущение, что ты что-то сделал не так.
13.	Тебе больше бы понравилось заниматься с книгами в библиотеке.	или	Тебе больше понравилось бы быть капитаном дальнего плавания.
14.	Ты можешь вечером долго сидеть спокойно.	или	Ты не можешь вечером долго сидеть спокойно и начинаешь ерзать.
15.	Если ребята беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, то ты тоже вступаешь в разговор и начинаешь рассказывать о нем что-нибудь.	или	Если ребята беседуют о том месте, которое тебе также хорошо знакомо, то ты не вступаешь в разговор и ждешь, когда они закончат его.

16.	Ты вполне смог бы стать космонавтом.	или	Ты думаешь, что стать космонавтом трудно и это дело не для тебя.
17.	Твоя мама говорит, ты слишком беспокойный и шумный.	или	Твоя мама говорит, что ты спокойный и тихий.
18.	Ты охотнее слушаешь, как говорят другие ребята.	или	Тебе больше нравится не слушать, а рассказывать самому.
19.	В свободное время ты бы лучше почитал книгу.	или	В свободное время ты бы лучше поиграл в мяч.
20.	Ты всегда осторожен в своих движениях.	или	Бывает, что, бегая, ты задеваешь людей и предметы.
21.	Ты беспокоишься о том, что тебя могут наказать.	или	Тебя не волнует то, что тебя могут наказать.
22.	Когда ты вырастешь тебе больше понравилось бы строить дома.	или	Когда ты вырастешь, тебе больше хотелось бы стать летчиком.
23.	Учитель часто делает тебе замечания на уроках.	или	Учитель считает, что ты ведешь себя на уроках так, как надо.
24.	Когда твои друзья спорят о чем-то, то ты вмешиваешься в их спор.	или	Когда твои друзья спорят о чем-то, то ты обычно молчишь.
25.	Когда другие в классе разговаривают и смеются, то ты в это время можешь спокойно заниматься.	или	Когда ты занимаешься, то вокруг должна быть тишина.
26.	Ты часто слушаешь передачу «Новости» по телевидению.	или	Когда по телевидению начинают передавать новости, то тебе становится скучно и ты идешь заниматься чем-то другим.
27.	Тебя обижают взрослые.	или	Взрослые тебя хорошо понимают.
28.	Там, где большое движение транспорта, ты спокойно переходишь улицу.	или	Ты немного волнуешься, переходя улицу в том месте, где оживленное движение.
29.	С тобой часто случаются большие неприятности.	или	С тобой редко бывают большие неприятности, чаще — мелкие, незначительные.
30.	Если ты знаешь ответ на вопрос, то сразу же поднимаешь руку на уроке.	или	Если ты знаешь ответ на вопрос, то ждешь, когда тебя спросят, а сам руку не поднимаешь.
31.	Когда в классе появляется новичок, то ты знакомишься с ним сам и быстро.	или	Когда в классе появляется новичок, то ты к нему присматриваешься и знакомишься с ним не сразу.

32.	Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, такси).	или	С большим желанием ты стал бы врачом.
33.	Ты часто огорчаешься, когда не сбывается то, на что ты рассчитываешь.	или	Ты редко огорчаешься, если не случается то, на что ты рассчитываешь.
34.	Когда кто-то из товарищей по классу просит помочь во время контрольной работы, ты говоришь, чтобы он делал все сам.	или	Когда кто-то просит о помощи во время контрольной работы, ты помогаешь, если не видит учитель.
35.	Взрослые не обращают на тебя внимание и разговаривают между собой в твоём присутствии.	или	В твоём присутствии взрослые часто прекращают свой разговор и слушают тебя.
36.	Если ты слышишь грустную историю, то слезы сами собой появляются у тебя на глазах.	или	Если ты слышишь грустную историю, то она тебя не задевает.
37.	Большинство твоих планов тебе удается осуществить.	или	Порой случается так, что то, что ты запланировал, не происходит.
38.	Когда мама зовет тебя домой, ты идешь не сразу и еще некоторое время продолжаешь играть.	или	Когда мама зовет тебя домой, ты сразу прекращаешь игру и идешь домой.
39.	Можешь ли ты свободно встать, не стесняясь, в классе и что угодно рассказать.	или	Когда нужно что-нибудь рассказать всему классу, ты робеешь, смущаешься.
40.	Понравилось бы тебе оставаться дома с маленькими детьми.	или	Тебе не понравилось бы оставаться дома с маленькими детьми.
41.	Бывает так, что тебе грустно и одиноко.	или	Не бывает так, чтобы тебе было одиноко и грустно.
42.	Уроки дома ты делаешь в разное время дня, когда как.	или	Уроки дома ты всегда делаешь строго в определенное время дня.
43.	Тебе хорошо живется.	или	Тебе живется совсем не хорошо.
44.	С большим удовольствием ты отправился бы за город любоваться красивой природой.	или	С большим удовольствием ты отправился бы на выставку современных машин.
45.	Если тебе делают замечание, ругают, то ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение.	или	Если тебя ругают, делают замечания, то ты сильно расстраиваешься.

46.	Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике.	или	Скорее тебе понравилось бы работать учителем.
47.	Когда ребята в классе шумят, то ты всегда сидишь тихо.	или	Когда ребята в классе шумят, то ты шумишь вместе с ними.
48.	Если тебя толкают в автобусе, то ты не реагируешь на это и считаешь, что ничего серьезного не произошло.	или	Если тебя толкают в автобусе, то это тебя сердит и раздражает.
49.	Тебе случалось делать что-то такое, чего не следовало бы делать.	или	Тебе не случалось делать такое, что не следовало бы делать.
50.	Ты предпочитаешь друзей, которые любят баловаться, бегать, шалить.	или	Ты предпочитаешь друзей, которым нравятся более серьезные дела.
51.	Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется.	или	Тебе не доставляет особого беспокойства долгое ожидание чего-либо.
52.	Охотнее ты сейчас ходил бы в школу.	или	Охотнее ты сейчас поехал бы путешествовать в автомобиле.
53.	Бывает иногда, что ты злишься на всех.	или	Ты всегда всеми доволен.
54.	Какой учитель тебе нравится больше: мягкий и снисходительный.	или	Тебе больше нравится строгий учитель.
55.	Дома ты ешь все, что предлагают.	или	Дома ты протестуешь, когда тебя кормят тем, что тебе не хочется.

Часть 2

1.	Почти все хорошо к тебе относятся.	или	К тебе хорошо относятся только некоторые люди.
2.	Когда ты утром просыпаешься, то часто бываешь сонным и вялым.	или	Когда ты просыпаешься утром, то бываешь бодрым и тебе сразу хочется веселиться.
3.	Ты обычно заканчиваешь свою работу быстрее других.	или	Ты обычно выполняешь свою работу дольше, чем другие.
4.	Ты иногда бываешь неуверен в себе.	или	Ты всегда уверен в себе.

5.	Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей.	или	Иногда тебе не хочется никого видеть.
6.	Говорит ли тебе мама, что ты все делаешь слишком медленно.	или	Мама тебе говорит, что ты все делаешь быстро.
7.	Другим детям всегда нравится то, что ты предлагаешь.	или	Другим детям не всегда нравится то, что ты предлагаешь.
8.	В школе ты все выполняешь точно так, как требуют.	или	В школе твои одноклассники выполняют требования лучше, чем ты.
9.	Ты думаешь, что другие дети стараются тебя перехитрить.	или	Ты думаешь, что другие дети относятся к тебе по-дружески.
10.	Ты всегда делаешь все хорошо.	или	Бывают дни, когда у тебя ничего не получается.
11.	Ты во время урока сидишь спокойно.	или	Ты во время урока любишь повертеться.
12.	Ты иногда возражаешь своей маме.	или	Ты не возражаешь своей маме, побаиваясь ее.
13.	Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу.	или	Тебе больше нравится кататься на лыжах с высоких гор.
14.	Ты считаешь, что всегда вежлив.	или	Ты считаешь, что иногда бываешь невежлив.
15.	Говорят, что с тобой трудно договориться о чем-нибудь, ты любишь настаивать на своем.	или	С тобой легко договорится, ты любишь соглашаться.
16.	Менялся ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой).	или	Ты никогда не менялся с друзьями своими вещами.
17.	Хочется ли тебе быть иногда непослушным.	или	У тебя никогда не возникает желание быть непослушным.
18.	Твоя мама делает все лучше, чем ты.	или	Часто ты делаешь разные вещи лучше, чем мама.
19.	Если бы ты был диким животным, то понравилось бы тебе стать быстрой лошадкой.	или	Если бы ты стал диким животным, то скорее всего был бы львом.
20.	Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься, но при этом ведешь себя спокойно.	или	Когда тебе сообщают приятную новость, тебе от радости хочется кричать и прыгать.
21.	Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, то ты прощаешь ему это.	или	Если к тебе кто-то нехорошо относится, то ты так же относишься к нему.

22.	Тебе больше понравилось бы в бассейне плавать.	или	Тебе больше понравилось бы в бассейне нырять.
23.	Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради.	или	Учитель говорит, что ты достаточно внимателен и не допускаешь помарок в своей тетради.
24.	В спорах ты во что быт то ни стало стремишься доказать свою правоту.	или	В спорах ты стараешься понять своего собеседника и готов ему уступить, если он прав и даже если не прав.
25.	Ты лучше послушал бы историю о войне.	или	Ты лучше послушал бы историю о жизни животных.
26.	Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс.	или	Ты редко помогаешь новым ученикам, обычно это делают другие.
27.	Ты долго помнишь о своих неприятностях.	или	Ты быстро забываешь о своих неприятностях.
28.	В игре ты с большим удовольствием бы изображал пилота сверхзвукового самолета.	или	В игре ты с большим удовольствием изображал бы известного писателя.
29.	Если мама тебя отругала, ты становишься грустным.	или	Если мама тебя отругала, то настроение у тебя почти никогда не портится.
30.	Ты всегда собираешь свой портфель с вечера.	или	Бывает так, что ты собираешь свой портфель только утром, перед самым выходом в школу.
31.	Тебя учитель часто хвалит.	или	Учитель тебя редко хвалит.
32.	Можешь ли ты взять в руки паука?	или	Ты не в состоянии взять паука в руки.
33.	Ты часто обижаешься.	или	Ты редко обижаешься.
34.	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь спать.	или	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты не хочешь этого делать и продолжаешь играть.
35.	Ты смущаешься, когда тебе приходится разговаривать с незнакомым человеком	или	Ты совсем не смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком.
36.	Ты скорее бы стал художником.	или	Ты скорее бы стал охотником.
37.	У тебя все удачно выходит.	или	У тебя бывают неудачи.
38.	Если ты не понял условие задачи. То всегда обращаешься к товарищу за разъяснением.	или	Если ты не понял условие задачи, то обращаешься к учителю.

39.	Можешь ли ты рассказать смешную историю, так чтобы все смеялись.	или	Ты не можешь рассказать историю, так чтобы все смеялись.
40.	После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя.	или	После урока тебе хочется сразу же идти гулять в коридор.
41.	Иногда ты сидишь без дела и поэтому чувствуешь себя плохо.	или	Такого с тобой почти никогда не бывает.
42.	По пути из школы ты останавливаешься поиграть.	или	После школы ты сразу же идешь домой.
43.	Твои родители всегда выслушивают тебя.	или	Твои родители почти никогда тебя не выслушивают.
44.	Тебе грустно, когда ты не можешь выйти из дома.	или	Тебе безразлично, когда ты не в состоянии выйти из дома.
45.	У тебя мало разного рода затруднений.	или	У тебя много разного рода затруднений.
46.	В свободное время ты лучше сходил бы в кино.	или	В свободное время ты лучше сажал бы деревья во дворе.
47.	Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах.	или	Ты охотнее расскажешь об экскурсии, прогулке.
48.	Если друзья берут твои вещи без спроса, то ты считаешь, что в этом нет ничего особенного.	или	Если друзья берут твои вещи без спроса, то ты сердишься на них.
49.	Ты обычно вздрагиваешь при неожиданном звуке.	или	Ты спокойно оглядываешься и пытаешься установить, что случилось.
50.	Тебе больше нравится, когда вы с ребятами рассказываете что-то друг другу.	или	Тебе больше нравится играть со своими друзьями.
51.	Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно волнуешься?	или	Ты никогда не повышаешь голос во время разговора и говоришь спокойно.
52.	Охотнее ты пошел бы на урок.	или	Охотнее ты посмотрел бы матч по футболу.
53.	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, то тебе мешают посторонние разговоры.	или	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, то тебе не мешают посторонние разговоры.
54.	Тебе бывает трудно в школе.	или	Тебе не бывает в школе трудно.
55.	Если тебя дома чем-то разозлили, то ты не обращаешь внимания и спокойно выходишь из комнаты.	или	Если тебя дома чем-то разозлили, то, выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью.

ТЕКСТ ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА КЕТТЕЛЛА ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Часть 1

1.	Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями.	или	Ты долго выполняешь свои домашние задания.
2.	Если над тобой подшутили, ты немного сердишься.	или	Если над тобой подшутили, то ты смеешься над шуткой вместе с шутником.
3.	Ты уверена, что почти все можешь делать так, как надо.	или	Ты убеждена, что можешь справиться лишь с некоторыми заданиями.
4.	Ты часто совершаешь ошибки.	или	Ты почти не делаешь ошибок.
5.	У тебя много друзей.	или	У тебя мало друзей.
6.	Другие девочки умеют делать, больше, чем ты.	или	Другие девочки, умеют делать то же самое, что и ты.
7.	Ты всегда хорошо запоминаешь имена людей.	или	Случается, что ты плохо запоминаешь имена людей.
8.	Ты много читаешь.	или	Большинство ребят читает больше, чем ты.
9.	Когда учитель выбирает другую девочку для выполнения работы, которую ты хотела бы сделать сама, то тебе становится обидно.	или	Когда учитель выбирает для выполнения работы, которую ты хотела бы сделать сама, другую девочку, то ты быстро забываешь об этом и не обижаешься.
10.	Ты считаешь, что твои предложения, идеи, выдумки всегда хорошие и правильные.	или	Ты считаешь, что твои идеи, предложения и выдумки не всегда правильные.
11.	Ты обычно молчаливая.	или	Ты обычно разговорчивая.
12.	Если мама на тебя сердится, то она не права.	или	Если мама на тебя сердится, то у тебя возникает ощущение, что ты что-то сделала неправильно.
13.	Тебе понравилось бы больше заниматься с книгами в библиотеке.	или	Тебе больше понравилось бы быть капитаном дальнего плавания.
14.	Ты можешь вечером долго сидеть спокойно.	или	Ты не можешь вечером долго сидеть спокойно и начинаешь ерзать.
15.	Если девочки беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, то ты тоже включаешься в разговор, перебивая их.	или	Если девочки беседуют о каком-то знакомом месте, то ты их не перебиваешь и ждешь, когда они кончат говорить.

16.	Ты смогла бы стать космонавтом.	или	Ты не смогла бы стать космонавтом.
17.	Твоя мама говорит, ты слишком беспокойная и непоседливая.	или	Твоя мама говорит, что ты тихая и спокойная.
18.	Ты охотнее слушаешь, как рассказывают другие.	или	Тебе больше нравится рассказывать самой.
19.	В свободное время ты лучше почитала бы книгу.	или	В свободное время ты лучше бы поиграл в мяч.
20.	Ты всегда осторожна в своих движениях.	или	Бывает, так, что, бегая, ты задеваешь вещи и других людей.
21.	Ты беспокоишься, что тебя могут за что-то наказать.	или	Тебя никогда не волнует то, что тебя за что-то могут наказать.
22.	Когда ты вырастешь, то тебе больше понравилось бы строить дома.	или	Когда ты вырастешь, то тебе больше хотелось бы стать пилотом или стюардессой.
23.	Учитель часто делает тебе замечания на уроках.	или	Учитель редко делает тебе замечания на уроках.
24.	Когда твои друзья о чем-то спорят, то ты обычно вмешиваешься в их спор.	или	Когда твои друзья о чем-то спорят, то ты обычно молчишь.
25.	Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают и смеются,	или	Ты не можешь заниматься, когда в классе смеются или разговаривают.
26.	Ты любишь слушать «Новости» по телевидению.	или	Когда начинают передавать «Новости», ты не смотришь телевизор и предпочитаешь заниматься чем-то другим.
27.	Тебя обижают взрослые.	или	Взрослые тебя хорошо понимают.
28.	Ты спокойно переходишь улицу, там, где большое движение транспорта,	или	Ты немного боишься переходить улицу там, где большое движение транспорта.
29.	С тобой нередко случаются большие неприятности.	или	С тобой редко случаются большие неприятности.
30.	Если ты знаешь ответ, то сразу же поднимаешь руку.	или	Если ты знаешь ответ, то не поднимаешь руку и отвечаешь только тогда, когда тебя вызовут.
31.	Когда в классе приходит новенькая, то ты с ней знакомишься так же быстро, как и остальные ребята.	или	Когда в класс приходит новенькая, то ты не спешишь знакомится с нею и делаешь это одной из последних.

32.	Охотнее ты стала бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси).	или	Охотнее ты стала бы врачом.
33.	Ты часто огорчаешься, когда что-то не получается.	или	Ты редко огорчаешься, когда у тебя что-то не получается.
34.	Когда кто-то из детей просит помочь во время контрольной работы, то ты говоришь, чтобы он делал все сам.	или	Когда кто-то из товарищей просит ему помочь во время контрольной, то ты помогаешь, если не видит учитель.
35.	Взрослые не обращают на тебя внимание и разговаривают в твоём присутствии.	или	Взрослые в твоём присутствии обращают на тебя внимание и начинают разговаривать с тобой.
36.	Если ты слышишь грустную историю, то слезы наворачиваются на твои глаза.	или	Если ты слышишь какую-нибудь грустную историю, то это никак не задевает тебя.
37.	Большинство твоих планов тебе удается осуществить.	или	Большую часть твоих планов тебе не удается осуществить так, как это было задумано.
38.	Когда мама зовет тебя домой с улицы, ты идешь не сразу, но продолжаешь некоторое время еще играть.	или	Когда мама зовет тебя домой, ты идешь сразу же.
39.	Можешь ли ты, не стесняясь, встать в классе и перед всеми рассказать какую-нибудь историю.	или	Когда нужно встать перед классом и что-нибудь рассказать, то ты всегда робеешь и смущаешься.
40.	Тебе нравится оставаться с маленькими детьми.	или	Тебе не понравилось оставаться с маленькими детьми.
41.	Бывает так, что тебе одиноко грустно.	или	Не бывает так, чтобы тебе было одиноко и грустно.
42.	Уроки дома ты делаешь в разное время дня.	или	Уроки дома ты всегда делаешь строго в одно и то же время.
43.	Тебе хорошо живется.	или	Тебе плохо живется.
44.	С большим удовольствием ты отправилась бы за город полюбоваться красивой природой.	или	С большим удовольствием ты отправилась бы на выставку новых товаров.
45.	Если тебе делают замечание, ругают, то ты не расстраиваешься, сохраняешь спокойствие и хорошее настроение.	или	Если тебя делают замечание, ругают, то ты сильно расстраиваешься.

46.	Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике.	или	Тебе скорее понравилось бы быть учительницей.
47.	Когда ребята в классе шумят, то ты всегда сидишь тихо.	или	Когда ребята в классе шумят, то ты шумишь вместе с ними.
48.	Если тебя толкают в автобусе, то ты не обращаешь на это внимание и считаешь, что ничего особенного не произошло.	или	Когда тебя толкают в автобусе, то ты злишься.
49.	Тебе случалось делать что-то такое, чего не следовало бы делать.	или	Тебе не случалось делать такое, что не следовало бы делать.
50.	Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить.	или	Ты предпочитаешь друзей, которые ведут себя серьезно.
51.	Ты испытываешь состояние беспокойства, раздражения, когда приходится тихо ждать, пока что-то начнется.	или	Долгое ожидание чего-то не доставляет тебе никакого беспокойства.
52.	Ты сейчас охотнее бы ходила в школу.	или	Ты сейчас охотнее бы поехала путешествовать на автомобиле.
53.	Бывает, что ты злишься на всех.	или	Ты всегда и всем довольна.
54.	Тебе бы больше понравился мягкий и снисходительный учитель.	или	Тебе больше бы понравился строгий учитель.
55.	Дома ты ешь все, что тебе предлагают.	или	Дома ты ешь только то, что тебе хочется, и протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь.

Часть 2

1.	К тебе почти все хорошо относятся.	или	К тебе хорошо относятся только некоторые люди.
2.	Когда ты утром просыпаешься, то часто бываешь сонной и вялой.	или	Когда ты утром просыпаешься, то чувствуешь себя бодрой и веселой.
3.	Ты обычно заканчиваешь свою работу быстрее других.	или	Ты обычно заканчиваешь свою работу после того, как другие ее выполняют.

4.	Ты иногда бываешь неуверенной в себе.	или	Ты всегда уверена в себе.
5.	Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей.	или	Иногда тебе не хочется никого видеть.
6.	Тебе мама говорит, что ты медлительна.	или	Тебе мама говорит, что ты все делаешь быстро.
7.	Другим детям нравится то, что ты предлагаешь.	или	Другим детям не всегда нравится то, что ты предлагаешь.
8.	В школе ты выполняешь все точно так, как требуют.	или	В школе многие твои одноклассники лучше выполняют требования, чем ты.
9.	Ты думаешь, что другие дети стараются тебя перехитрить.	или	Ты думаешь, что все дети не стараются это делать и относятся к тебе по-дружески.
10.	Ты всегда все делаешь хорошо.	или	Бывают дни, когда у тебя ничего не получается.
11.	Во время урока ты сидишь спокойно.	или	Во время урока ты любишь повертеться.
12.	Ты иногда возражаешь своей маме.	или	Ты всегда соглашаешься со своей мамой, побаиваясь ее.
13.	Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу.	или	Тебе больше нравится кататься на лыжах с гор.
14.	Ты считаешь, что всегда вежлива.	или	Ты считаешь, что иногда бываешь недостаточно вежливой.
15.	Говорят, что с тобой трудно договорится, ты любишь настаивать на своем.	или	Говорят, что с тобой легко иметь дело, ты уступаешь, идешь навстречу другим.
16.	Ты менялась с кем-нибудь из ребят своими вещами.	или	Ты этого никогда не делала.
17.	Тебе хочется иногда быть непослушной.	или	У тебя никогда не возникает желание быть непослушной.
18.	Твоя мама все делает лучше, чем ты.	или	Часто твои предложения бывают лучше, чем мамины.
19.	Если бы ты была диким животным, то скорее захотела бы стать быстрой лошадкой.	или	Если бы ты была диким животным, то скорее захотела бы стать тигрицей.
20.	Когда тебе сообщают приятную новость, ты спокойно радуешься.	или	Когда тебе сообщают приятную новость, тебе хочется прыгать от радости.
21.	Если кто-то к тебе относится очень хорошо, то ты не обижаешься и прощаешь ему это.	или	Если кто-то относится к тебе нехорошо, то ты так же относишься к нему.

22.	Тебе больше понравилось бы в бассейне плавать.	или	Тебе больше понравилось бы в бассейне нырять с вышки.
23.	Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в тетради.	или	Учитель говорит, что ты всегда достаточно внимательна и не допускаешь помарок в своей тетради.
24.	В спорах ты во что быт то ни стало стремишься доказать другим свою правоту.	или	В спорах ты не стремишься доказывать свою правоту и спокойно уступаешь другим.
25.	Ты лучше послушала бы историю о войне.	или	Ты лучше послушала бы историю о жизни животных.
26.	Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс.	или	Обычно новым ученикам в вашем классе помогают другие, а не ты.
27.	О своих неприятностях ты долго не можешь забыть	или	Ты быстро забываешь о своих неприятностях.
28.	Тебе больше понравилось бы шить наряды.	или	Тебе больше понравилось бы быть балериной.
29.	Если мама тебя отругала, ты становишься грустной.	или	Если мама тебя отругала, то у тебя почти никогда не портится настроение.
30.	Ты всегда собираешь свой портфель с вечера.	или	Бывает так, что ты собираешь свой портфель только утром, перед самым уходом в школу.
31.	Тебя учитель часто хвалит.	или	Учитель тебя хвалит очень редко.
32.	Ты спокойно можешь прикоснуться к пауку.	или	Паук тебе очень неприятен, и ты не в состоянии к нему прикоснуться.
33.	Ты часто обижаешься.	или	Случается очень редко, что бы на кого-нибудь обижалась.
34.	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь в постель.	или	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты идешь в постель не сразу и продолжаешь играть.
35.	Ты всегда смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	или	Ты почти никогда не смущаешься, когда тебе приходится разговаривать с незнакомыми людьми.
36.	Ты скорее предпочла бы стать художником.	или	Ты скорее предпочла бы быть хорошим парикмахером.
37.	У тебя все удачно получается.	или	У тебя бывают неудачи.

38.	Если ты не поняла условие задачи, то обращаешься за разъяснением к кому-либо из ребят.	или	Если ты не поняла условие задачи, то обращаешься за разъяснением к учителю.
39.	Ты можешь рассказать смешные истории так, чтобы все смеялись.	или	Ты не можешь рассказать смешные истории так, чтобы все смеялись.
40.	После урока тебе хочется некоторое время побывать около учителя.	или	После урока тебе всегда хочется скорее выйти из класса и погулять в коридоре.
41.	Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо.	или	Такого с тобой никогда не бывает.
42.	По пути из школы домой ты останавливаешься поиграть.	или	По пути из школы ты не останавливаешься поиграть и сразу идешь домой.
43.	Твои родители всегда выслушивают тебя.	или	Твои родители часто сильно заняты и не выслушивают тебя.
44.	Когда ты не можешь выйти из дома, то тебе бывает от этого грустно.	или	Когда ты не можешь выйти из дома, то это тебя не расстраивает.
45.	У тебя мало трудностей в жизни.	или	У тебя много трудностей в жизни.
46.	В свободное время ты лучше пошла бы в кино.	или	В свободное время ты лучше пошла бы сажать цветы и деревья во дворе.
47.	Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах.	или	Ты охотнее расскажешь маме о прогулке, экскурсии.
48.	Если друзья берут твои вещи без спроса, то ты считаешь, что в этом нет ничего особенного.	или	Если друзья берут твои вещи без спроса, то ты сердишься на них за это.
49.	Ты обычно вздрагиваешь при неожиданном звуке.	или	Ты просто оглядываешься при неожиданном звуке.
50.	Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу.	или	Тебе больше нравится играть с девочками во что-то.
51.	Ты повышаешь голос в разговоре, когда взволнована.	или	Ты всегда разговариваешь спокойно.
52.	Охотнее ты пошла бы на урок.	или	Ты охотнее посмотрела бы выступление фигуристов.
53.	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, то тебе мешают посторонние разговоры.	или	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, то ты не замечаешь посторонних разговоров.

54.	Тебе бывает в школе трудно.	или	Тебе в школе всегда легко.
55.	Если тебя дома чем-то разозлили, то ты спокойно выходишь из комнаты.	или	Если тебя дома чем-то разозлили, то, выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

При определении количества баллов, полученных ребенком за каждую из оцениваемых черт личности, используется стандартный ключ (табл. 2), который накладывается на опросный лист (табл. 1). Ключ представляет собой шаблон, с помощью которого быстро находят и подсчитываются нужные баллы. Каждая черта личности на шаблоне обозначена цифрой, и те ответы, которые совпадают с шаблоном, оцениваются в **1 балл**. Затем все баллы, полученные по 1-й и 2-й части опросника, суммируются для каждой черты личности. Полученная сумма баллов является предварительной оценкой черты личности. Она записывается в нижней части бланка для ответов (табл. 1), против соответствующей черты личности.

Бланк для ответов испытуемых на вопросник теста Кеттелла

А

Фамилия, имя _____ Дата _____

ЧАСТЬ 1			26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**Бланк для ответов испытуемых на вопросник теста Кеттелла
Б**

Фамилия, имя _____ Дата _____

ЧАСТЬ 2			26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Таблица № 2

Ключ к методике «Тест Кеттелла»

				26	■	VI	46	■	X	
		11	■	III	27	■	VII	47	■	X
		12	■	IV	28	■	VIII	48	■	XI
		13	■	V	29	■	IX	49	■	XI
				30	■	VI	50	■	X	
		14	■	III	31	■	VII	51	■	XI
		15	■	IV	32	■	VIII	52	■	X
		16	■	V	33	■	IX	53	■	XI
				34	■	VI	54	■	X	
		17	■	III	35	■	VII	55	■	XI
1	■	I	18	■	IV	36	■	VIII		
2	■	I	19	■	V	37	■	IX		
3	■	II			38	■	VI			
4	■	II	20	■	III	39	■	VII		
5	■	I	21	■	IV	40	■	VIII		
6	■	II	22	■	V	41	■	IX		
7	■	I			42	■	VI			
8	■	II	23	■	III	43	■	VII		
9	■	I	24	■	IV	44	■	VIII		
10	■	II	25	■	V	45	■	IX		

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Примечание. Ключ изготавливается в точном соответствии с форматом бланков для ответов испытуемых (табл. 1 А, Б) и применяется путем его последовательного наложения на часть 1 и часть 2 бланка ответов испытуемых. Предварительно в ключе должны быть прорезаны сквозные отверстия в местах, где имеются черные квадраты.

Каждая такая оценка далее переводится в стандартную 10-балльную, путем соотнесения ее с нормативными данными, представленными в виде таблиц, различных для детей разного пола и возраста (8-10 лет и 11-12 лет) (табл. 3). В соответствующей полу и возрасту испытуемого таблице находят для каждой черты личности интервал, который включает предварительные оценки, и соотносят их со значением нормативов, обозначенных в первой строке таблицы. Каждый и низ и есть окончательная, или шкальная оценка, выраженная в единицах 10-балльной шкалы.

Таблица № 3

**Нормативные данные по детскому варианту
личностного теста Кеттелла**

Нормы для мальчиков 8-10 лет										
Черты личности	Баллы в десятибалльной шкале									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0	1-2	3	4	5	6	7	8	9	10
II	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
III	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
IV	0	-	1	2	3	4	6	6	7-8	9-10
V	0-1	2	3	4	5	6	7	-	8	9-10
VI	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10
VII	0-2	3	4	5	6	7	8	-	9	10
VIII	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8-10
IX	-	0	1	2	3	4-5	6-7	7	8	9-10
X	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
XI	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10

Нормы для девочек 8-10 лет										
Черты личности	Баллы в десятибалльной шкале									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	-	10
II	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10
III	-	0	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10
IV	-	0	1	2	3	4	5	7	8	8-10
V	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10
VI	0-1	2	3-4	5	6	7	8	-	9	10
VII	0-1	2-3	4	5	6	7	8	-	9	10
VIII	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9	-	10
IX	-	0	1	2	3	4	5	6	7	8-10
X	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9	-	10
XI	-	0	1	2	3	7	5	6-7	8	9-10
Нормы для мальчиков 11-12 лет										
Черты личности	Баллы в десятибалльной шкале									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	-	1	2	3	4-5	7	8	9	-	10
II	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
III	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10
IV	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	-	10
VI	0	1	-	2	3	4	5	6-7	8	9-10
VII	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VIII	0	-	1	2	3	4	5	6	7	8-10
IX	-	0	1	2	3	4	5-6	7	8	9-10
X	-	0	1	2	3	4	5	7	8	8-10
XI	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10
Нормы для девочек 11-12 лет										
Черты личности	Баллы в десятибалльной шкале									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	0-2	3	4	5	6	7	8	9	9	10
II	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10
III	0	1	2	3-4	5	7	8	9	10	10
IV	0-1	2	3	4	5	6	8	9	10	10
V	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
VII	0-1	2	3	4	5-6	7	8	9	9	10
VIII	0-2	3	-	4	5	6	7	8	9	10
IX	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
X	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10
XI	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10

ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ
(Р. Тэммл, М. Дарки, В. Амен)

Цель. Исследовать и оценить тревожность ребенка младшего школьного возраста в типичных для него жизненных ситуациях.

Экспериментальный материал. 14 рисунков размером 8,5 x11 см. Каждый рисунок представляет некоторую типичную для жизни младшего школьника ситуацию.

Рис. 1. Игра с младшими детьми (ребенок играет с малышом).

Рис. 2. Ребенок и мать с младенцем (ребенок идет рядом с матерью, которая везет коляску с младенцем).

Рис. 3. Объект агрессии (ребенок убегает от нападающего на него сверстника).

Рис. 4. Одевание (ребенок сидит на стуле и надевает ботинки).

Рис. 5. Игра со старшими детьми (ребенок играет со старшими детьми).

Рис. 6. Укладывание спать в одиночестве (ребенок идет к своей кровати, родители сидят в кресле спиной к нему).

Рис. 7. Умывание (ребенок умывается в ванной комнате).

Рис. 8. Выговор (мать, подняв указательный палец, строго выговаривает ребенка за что-то).

Рис. 9. Игнорирование (отец играет с малышом; ребенок стоит в одиночестве).

Рис. 10. Агрессивное нападение (сверстник отбирает у ребенка игрушку).

Рис. 11. Собираание игрушек (мать и ребенок убирают игрушки).

Рис. 12. Изоляция (двое сверстников убегают от ребенка, стоящего в одиночестве).

Рис. 13. Ребенок с родителями (ребенок стоит между матерью и отцом).

Рис. 14. Еда в одиночестве (ребенок один сидит за столом, держа в руке стакан).

Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы. По размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное.

Рисунки показываются ребенку строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, учитель дает инструкцию следующего содержания:

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами».

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом».

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) одевается».

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) идет спать».

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?».

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) ест».

Во избежании персеверативных выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительных вопросов ребенку не задается.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

ОБРАЗЕЦ ПРОТОКОЛА

Имя: Николай
г.

Возраст: 6 лет

Дата 10.11.00

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть.	+	
2. ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой.	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо.		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться.	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети.	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда буре спать, игрушку.		+
7. Умывание	Потому что он умывается.	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него.		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш.	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку.		+
11. Собираание игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет.		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним.		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним.	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю пить молоко	+	

АНАЛИЗ ДАННЫХ

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, отличающиеся по своей эмоциональной окраске.

Так, рис. 1 (Игра с младшими детьми), 5 (Игра со старшими детьми) и 13 (Ребенок с родителями) имеют положительную эмоциональную окраску; рис. 3 (Объект агрессии), 8 (Выговор), 10 (Агрессивное нападение) и 12 (Изоляция) имеют отрицательную эмоциональную окраску; рис. 2 (Ребенок и мать с младенцем), 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве), 7 (Умывание), 9 (Игнорирование), 11 (Собирание игрушек) и 14 (Еда в одиночестве) имеют двойной смысл.

Двусмысленные рисунки несут основную «проективную нагрузку»; то, такой эмоциональный смысл придает им ребенок, указывает на его мироощущение и нормальный или травмирующий опыт общения.

Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоционально негативных выборов}}{14} \times 100\% .$$

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20 %).

Качественный анализ. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 (Одевание), 6 (Укладывание спать в одиночестве), 14 (Еда в одиночестве). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать наивысшим ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях рис. 2 (Ребенок и мать с младенцем), 7 (Умывание), 9 (Игнорирование) и 11 (Собирание игрушек), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок – ребенок (Игра с младшими детьми. Объект агрессии. Игра со старшими детьми. Агрессивное нападение. Изоляция). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок- взрослый (Ребенок и мать с младенцем. Выговор. Игнорирование. Ребенок с родителями), и в ситуациях, модели-

рующим повседневное действия (Одевание. Укладывание спать в одиночестве. Умывание. Собираание игрушек. Еда в одиночестве).

Приложение № 6

I. БЛОК.

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Для изучения личности ребенка подросткового возраста рекомендуем использовать следующие диагностические методики:

- Многофакторный личностный опросник типичных черт личности Кеттелла Р.Б. (форма С) /Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие (Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. С-Пб. «Питер», 2000).
- Методика изучения уровня притязаний (Шварцландер) (Л.Д. Столяренко Основы психологии. Практикум. – Ростов-на-Дону: «Феникс, 1997).
- Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса, А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого) /Практическая психодиагностика: методики и тесты (Сост. Д.Я. Райгородский. Самара: «БАХРАХ», 1998).
- Тест исследования тревожности (опросник У.Д. Спилбергера; адаптирован Ю.Л. Ханиным) /Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие (Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. С-Пб. «Питер», 2000).
- Методика определения акцентуации характера К. Леонгарда (Н.И. Шевандрин Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1998).

Приложение № 6.1

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТИПИЧНЫХ ЧЕРТ ЛИЧНОСТИ (тест Кеттелла)

Цель. Эта методика предназначена для оценивания степени развития 16 типичных черт личности. Такая оценка дается по результатам анализа ответов на приводимые ниже 187 вопросов – суждений.

Инструкция. Вы должны прочесть каждое суждение и выбрать один из трех ответов на него. Ответы даются сразу же после формулировки суждения. Выбранные ответы сравниваются с ключевыми, которые приводятся в конце опросника. Результатом такого сравнения становится оценка степени развитости различных типичных черт личности, названия которых даются вместе с ключевыми ответами.

Итак, внимательно прочтите каждое из приведенных ниже высказываний и выразите свое отношение к нему, выбрав один из ответов.

1. Я хорошо понял инструкцию к опроснику:

- 1 – да;
- 2 – не уверен;
- 3 – нет.

2. Я готов как можно искренне ответить на предложенные вопросы:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

3. Если бы у меня была дача, то я предпочел бы ее иметь:

- 1 – среди людей, в большом поселке;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – в лесу, далеко от людей.

4. Я нахожу в себе достаточно сил, чтобы справляться с жизненными трудностями:

- 1 – всегда;
- 2 – как правило;
- 3 – редко.

5. При виде диких животных мне становится на по себе, даже если они надежно заперты и никакая опасность мне не угрожает:

- 1 – да;
- 2 – не всегда;
- 3 – никогда.

6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов:

- 1 – всегда;
- 2 – иногда;
- 3 – нет.

7. У меня есть такие качества, по которым я превосхожу других людей:

- 1 – да;
- 2 – не уверен;
- 3 – нет.

8. Я люблю планировать свои дела и действовать в соответствии с намеченным планом:

- 1 – да;
- 2 – трудно ответить;
- 3 – нет.

9. Если бы я увидел дерущихся детей, то:

- 1 – предоставил бы им возможность самим выяснять свои отношения;

- 2 – не знаю, что сделал бы в этой ситуации;
- 3 – вмешался бы, чтобы разобраться в ссоре.

10. На собраниях и в компаниях я:

- 1 – стараюсь быть на виду у всех;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – предпочитаю держаться в тени.

11. По-моему, интереснее быть:

- 1 – инженером - конструктором по профессии;
- 2 – не знаю, что предпочесть;
- 3 – поэтом или драматургом.

12. Мне легко подчиняться приказам, даже если они кажутся не вполне разумными:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

13. Обычно я спокойно переношу общество самодовольных людей:

- 1 – да;
- 2 – не всегда;
- 3 – никогда не переношу.

14. Разглядывая на небе облака, я обычно:

- 1 – думаю о погоде;
- 2 – ни о чем не думаю;
- 3 – вижу в них разные, в том числе самые причудливые, образы.

15. Я считаю, что самую скучную, повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если в этом нет особой необходимости:

- 1 – да;
- 2 – не уверен;
- 3 – нет.

16. Я предпочел бы иметь такую работу, в которой:

- 1 – можно было бы много заработать с риском потерпеть неудачу;
- 2 – не знаю;
- 3 – можно иметь не очень высокий, но твердый заработок.

17. Человек, способный не показывать свои чувства окружающим, кажется мне:

- 1 – изворотливым;
- 2 – трудно сказать каким;
- 3 – воспитанным.

18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или беспокойства, сам не знаю почему:

- 1 – да;

2 – иногда;

3 – никогда.

19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват, то:

1 – никакого чувства вины у меня не возникает;

2 – я чувствую себя неопределенно;

3 – у меня возникает чувство вины.

20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:

1 – отказываются работать по-новому;

2 – всякий раз стараются работать по-новому.

21. Принимая решение, я обычно руководствуюсь:

1 – чувством;

2 – нечто среднее;

3 – разумом.

22. Люди были бы счастливее, если бы они больше времени проводили в обществе своих друзей:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

23. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:

1 – да;

2 – не всегда;

3 – нет.

24. Разговаривая с людьми я:

1 – склонен высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в голову;

2 – нечто среднее;

3 – предпочитаю сначала хорошо подумать, а уже потом говорить.

25. Даже если я чем-то сильно взволнован, я успокаиваюсь довольно быстро:

1 – да;

2 – когда как;

3 – нет.

26. При одинаковом рабочем дне и зарплате я предпочел бы работать:

1 – столяром или поваром;

2 – не знаю, что выбрать;

3 – официантом, чтобы постоянно быть среди людей.

27. У меня было:

1 – очень много случаев, когда меня выбирали организовать какое либо дело;

2 – были такие случаи, но не так уж много;

3 – не было таких случаев.

28. «Лопата» так относится к слову «копать», как «нож» к:

1 – острый;

2 – резать;

3 – точить.

29. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть:

1 – да;

2 – редко;

3 – никогда.

30. Я в своей жизни, как правило, достигаю те цели, которые поставил перед собой:

1 – да;

2 – иногда;

3 – нет.

31. Если закон устарел, то он должен быть немедленно изменен:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет, надо еще хорошо подумать, стоит ли это делать.

32. Мне становится не по себе, когда дело требует быстрых действий, которые как-то влияют на других людей:

1 – да;

2 – нечто среднее;

3 – нет.

33. Большинство знакомых считает меня веселым человеком:

1 – да;

2 – нечто среднее;

3 – нет.

34. Когда я вижу непорядочных, неряшливо одетых людей, то:

1 – это меня не волнует;

2 – нечто среднее;

3 – вызывают у меня неприязнь и отвращение.

35. Неожиданно оказавшись в центре внимания людей, я теряюсь:

1 – да;

2 – нечто среднее;

36. Я всегда рад присоединиться к большой компании:

1 – да;

2 – нечто среднее;

3 – нет.

37. В школе я предпочитаю:

1 – уроки связанные с музыкой и танцами;

2 – не знаю;

3 – уроки математики и физики или занятия в мастерской труда.

38. Если меня назначают ответственным за что-либо, то я настаиваю, чтобы мои распоряжения строго выполнялись, а иначе отказываюсь от назначения:

1 – да;

2 – когда как;

3 – никогда.

39. По некоторым вопросам я занимаю непреклонную позицию:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

40. Мне интересны люди, которые во многом со мной не согласны, с которыми можно поспорить:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

41. Если в новой компании кто-то много и громко смеется, то это говорит о том, что данный человек:

1 – жизнерадостный;

2 – не знаю;

3 – не умеет себя вести.

42. Я предпочел бы общаться с людьми вежливыми и деликатными, а не с глупыми и слишком прямолинейными:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

43. Когда меня критикуют на людях, то это меня крайне расстраивает:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

44. Если меня вызывает к себе директор школы или классный руководитель, то я:

1 – использую эту встречу для того, чтобы попросить его о чем-то, что мне нужно;

2 – заранее не о чем не думаю;

3 – обычно думаю о том, что я что-то сделал не так и меня собираются наказать.

45. Я испытываю чувство смущения, если мое мнение о какой-нибудь прочитанной книге или о фильме разошлось с общепринятым:

1 – да;

2 – трудно сказать;

3 – нет.

46. Прежде чем высказать свое мнение, я:

1 – стараюсь узнать мнение других людей;

2 – когда как;

3 – никогда не думаю о том, каково мнение других людей.

47. Я с удовольствием участвую в жизни школы:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

48. Я поддерживаю дома порядок и почти всегда знаю, что где лежит:

1 – да;

2 – иногда;

3 – никогда.

49. Когда я думаю о том, что произойдет в течение дня, то я нередко испытываю беспокойство:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

50. Иногда я сомневаюсь в том, действительно ли люди, с которыми я беседую, интересуются тем, что я говорю:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

51. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы быть:

1 – лесничим;

2 – не знаю;

3 – учителем старших классов.

52. Ко дню рождения и к праздникам я:

1 – люблю делать подарки;

2 – затрудняюсь ответить;

3 – не люблю делать подарки и считаю, что это неприятная обязанность.

53. «Усталый» относится к слову «работал», как «гордый» к:

1 – улыбка;

2 – успех;

3 – счастливый.

54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным?

1 – свеча;

2 – луна;

3 – лампа.

55. Мои друзья:

- 1 – меня никогда не подводили;
- 2 – иногда подводили, иногда нет;
- 3 – подводили довольно часто.

56. Я делаю людям резкие критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают:

- 1 – всегда;
- 2 – иногда;
- 3 – никогда.

57. Когда я расстроен, я стараюсь скрыть свои чувства от других людей:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

58. Я люблю ходить в кино и посещать другие места общих развлечений:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

59. Я считаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения правил этикета:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

60. В присутствии значительных людей, которые старше меня по возрасту, занимают более высокое положение, чем я, и имеют больше жизненного опыта, я предпочитаю:

- 1 – вести себя скромно;
- 2 – когда как;
- 3 – вести себя с ними на равных.

61. Мне трудно выступать перед большой аудиторией:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

63. Если бы кто-то разозлился на меня, то я:

- 1 – постарался бы его успокоить;
- 2 – не знаю, как повел бы себя;
- 3 – это вызвало бы у меня ответное раздражение.

64. Если с человеком говорить начистоту, то он никогда не обидится, даже если не все ему будет приятно:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

65. В наше время требуется:

- 1 – больше дисциплинированных, добросовестных людей;
- 2 – не знаю;
- 3 – больше увлеченных романтиков и энтузиастов.

66. Иногда я говорю посторонним людям вещи, кажущиеся мне важными, даже если они сами меня об этом не спрашивают:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

67. Я считаю, что непринужденность в поведении важнее, чем соблюдение правил хорошего тона:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

68. Бывает, что я избегаю встреч с кем-либо, так как чувствую себя должником, не выполнившим обещания:

- 1 – больше дисциплинированных, добросовестных людей;
- 2 – не знаю;
- 3 – больше увлеченных романтиков и энтузиастов.

69. Иногда мне говорят, что мой голос и внешний вид слишком явно выдают мое волнение:

- 1 – да;
- 2 – иногда;
- 3 – никогда.

70. Когда я был подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно:

- 1 – оставался при своем мнении;
- 2 – иногда менял его;
- 3 – принимал всегда мнение родителей.

71. Мне хотелось бы работать в отдельной комнате, а не вместе с остальными:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

72. Я предпочел бы жить тихо, а не быть у всех на виду:

- 1 – да;
- 2 – иногда;
- 3 – нет.

- 73.** Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:
1 – да;
2 – не знаю;
3 – нет.
- 74.** Критика в той форме, в какой ее осуществляют люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает решать жизненные проблемы:
1 – да;
2 – не знаю;
3 – нет.
- 75.** Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств:
1 – да;
2 – не всегда;
3 – никогда.
- 76.** Меня раздражают люди, которые витают в облаках:
1 – да;
2 – иногда;
3 – никогда.
- 77.** «Удивление» так относится к слову «необыкновенный», как «страх» к:
1 – опасный;
2 – беспокойный;
3 – ужасный.
- 78.** Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:
1 – $3/7$;
2 – $3/9$;
3 – $3/5$.
- 79.** Мне кажется, что многие люди не замечают или избегают меня, хотя я и не знаю, почему это происходит:
1 – да;
2 – не уверен;
3 – нет.
- 80.** Люди относятся ко мне менее доброжелательно, чем я этого заслуживаю своим добрым отношением к ним:
1 – да;
2 – иногда;
3 – нет.
- 81.** Когда мне достается роль руководителя, то я:
1 – смущаюсь и теряюсь;
2 – нечто среднее;
3 – испытываю чувство удовольствия и ощущаю себя прекрасно.

82. У меня в жизни меньше друзей, чему у большинства людей:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

83. Я люблю бывать там, где шумно и весело:

- 1 – да;
- 2 – не всегда;
- 3 – никогда.

84. Люди называют меня легкомысленным, хотя и считают приятным человеком:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет;

85. В обычных ситуациях в обществе я испытываю волнение, напоминающее мне то, которое испытывает актер перед выходом на сцену:

- 1 – да;
- 2 – не всегда;
- 3 – никогда.

86. Находясь в группе людей, я держусь в стороне и чаще предоставляю возможность говорить, чем выступаю сам:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

87. Мне больше нравится читать:

- 1 – реалистические описания исторических и военных событий;
- 2 – ни то ни другое;
- 3 – авантюристические романы, возбуждающие воображение и чувства.

88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

89. Если учителя или родители в чем-то меня упрекают, то, как правило, за дело:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

90. Мне не нравится манера некоторых людей бесцеремонно смотреть на человека:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

- 91.** Во время совместной поездки куда-нибудь я:
- 1 – могу так увлечься общением с людьми, что перестаю замечать, куда и как мы едем;
 - 2 – нечто среднее;
 - 3 – всегда внимательно слежу за тем, куда и как мы едем.
- 92.** В шутках о смерти нет ничего дурного или противного хорошему вкусу:
- 1 – согласен;
 - 2 – не знаю;
 - 3 – не согласен.
- 93.** Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни, то:
- 1 – это несколько меня не угнетает;
 - 2 – нечто среднее;
 - 3 – я обычно падаю духом.
- 94.** Мне становится не по себе, когда мне говорят в лицо комплименты и хвалят:
- 1 – верно;
 - 2 – когда как;
 - 3 – неверно.
- 95.** Человек не имеет права выходить из коллектива, если коллектив против этого:
- 1 – верно;
 - 2 – когда как;
 - 3 – неверно.
- 96.** Мне легче решить трудный вопрос или проблему, если я:
- 1 – обсуждаю ее с другим;
 - 2 – нечто среднее;
 - 3 – обдумываю ее в одиночестве.
- 97.** Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий:
- 1 – да;
 - 2 – не знаю;
 - 3 – нет.
- 98.** Выполняя какую-нибудь работу, я не успокаиваюсь до тех пор, пока не будут учтены даже самые незначительные ее детали:
- 1 – да;
 - 2 – не уверен;
 - 3 – нет.
- 99.** Иногда совсем незначительные препятствия меня раздражают:
- 1 – да;
 - 2 – когда как;
 - 3 – нет.

100. Я всегда сплю крепко и никогда не разговариваю во сне:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

101. Если бы я работал в сфере обслуживания, то мне было бы интереснее:

- 1 – работать с заказчиками и клиентами;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – вести счета и другую документацию.

102. «Размер» относится к «длине» так, как «нечестный» относится к:

- 1 – тюрьма;
- 2 – грязный;
- 3 – кража.

103. «АБ» относится к «ВГ», как «РС» к :

- 1 – ПО;
- 2 – ОП;
- 3 – ТУ.

104. Оказываясь в компании людей, в которой есть своя мораль и правила поведения, где употребление крепких слов – норма, я теряюсь:

- 1 – верно;
- 2 – когда как;
- 3 – неверно.

105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают, то:

- 1 – это мне не мешает, я вполне могу отвлечься и сосредоточиться на своем;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – это мне всегда мешает, злит и портит настроение.

106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я:

- 1 – вежливый и спокойный человек;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – энергичный и напористый человек.

107. Я считаю, что:

- 1 – жить нужно по принципу «делу время, потехе – час»;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – жить нужно весело сегодня, не особенно заботясь завтрашнем дне.

108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, но чего-то определенного, чем заранее радоваться тому, то еще неясно:

- 1 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 3 – не согласен.

109. Думая о возможных трудностях в своей работе, я:

1 – стараюсь заранее составить план их преодоления;

2 – поступаю по-разному;

3 – думаю, что справлюсь с ними тогда, когда они реально появятся.

110. Я легко осваиваюсь в любом обществе:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

111. Когда нужно проявить немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, то обычно обращаются ко мне:

1 – верно;

2 – когда как;

3 – неверно.

112. Мне было бы интереснее:

1 – консультировать молодых людей, помогать им в работе;

2 – не знаю;

3 – работать психологом-консультантом по личным вопросам.

113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, то я заявляю ему об этом даже если это грозит мне некоторыми неприятностями:

1 – да;

2 – когда как;

3 – нет.

114. когда люди ведут себя глупо, то я:

1 – спокойно думаю, что на ошибках учатся;

2 – не знаю, как себя вести;

3 – начинают волноваться и пытаюсь вмешаться в их поведение.

115. Я часто задумываюсь над какой-нибудь новой идеей настолько глубоко, что становлюсь рассеянным:

1 – да;

2 – иногда;

3 – никогда.

116. Если мне приходится долго сидеть на собрании, не разговаривая и не двигаясь, то я никогда не испытываю потребности что-то рисовать или ерзать на стуле:

1 – да;

2 – когда как;

3 – неверно.

117. Если осуществлению моих замыслов мешают только люди, а не объективные обстоятельства, то я предпочитаю действовать в соответствии с замыслами:

1 – да;

2 – когда как;

3 – нет.

118. Предчувствие того, что меня ожидает какое-то наказание, даже если я не сделал ничего дурного, часто возникает у меня:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

119. Если я знаю, что не выполняю своих обещаний по объективным уважительным причинам, то я:

1 – могу быть спокойным;

2 – когда как;

3 – все равно испытываю чувство беспокойства.

120. Я считаю, что в интересах дела люди на выборных должностях должны регулярно сменяться:

1 – согласен;

2 – не знаю;

3 – не согласен.

121. При одинаковой зарплате я:

1 – предпочел бы брать индивидуальную работу на дом;

2 – не знаю, как повел бы себя в данной ситуации;

3 – предпочел бы работать в учреждении, среди людей;

122. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это:

1 – вместе с другими людьми;

2 – не знаю как;

3 – самостоятельно.

123. Бывают моменты, когда мне трудно удержаться от чувства жалости к самому себе:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

124. Часто люди слишком быстро выводят меня из себя:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и больше не возвращаться к ним:

1 – да;

2 – не знаю;

3 – нет.

126. Торжественность и присутствие многих людей обязательно должны сопутствовать любому церемониалу:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

127. «Лучше» относится к «наихудший», как «медленно» к:

- 1 – скорый;
- 2 – наилучший;
- 3 – быстрееший.

128. Какое из следующих сочетаний знаков должно логически продолжить этот ряд: ХООООХХОООХХХ?

- 1 – ОХХХ;
- 2 – ООХХХХ;
- 3 – ХООО.

129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать:

- 1 – согласен;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – не согласен.

130. Обычно я могу сосредоточенно работать не обращая внимания на шум:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

131. О своих желаниях и планах я говорю:

- 1 – довольно редко;
- 2 – иногда;
- 3 – довольно часто.

132. Я провожу много времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы:

- 1 – да;
- 2 – иногда;
- 3 – никогда.

134. Меня очень раздражает вид неубранной квартиры:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

135. Я считаю себя очень общительным и открытым человеком:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

136. В общении с людьми я:

- 1 – не стараюсь сдерживать свои чувства;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – скрывают свои чувства.

137. Я люблю музыку, которая:

- 1 – несет в себе глубокий смысл;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – эмоциональна и сентиментальна.

138. Меня больше восхищает красота стиха, чем совершенство техники:

- 1 – да;
- 2 – не уверен;
- 3 – нет.

139. Если мое удачное замечание осталось незамеченным, то я:

- 1 – не повторяю его;
- 2 – затрудняюсь ответить;
- 3 – повторяю свое замечание вноса, чтобы обратить на него внимание.

140. Мне бы хотелось вести работу среди несовершеннолетних правонарушителей, освобожденных на поруки:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

141. Для меня более важно:

- 1 – сохранить хорошее отношение с людьми;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – свободно выражать свои чувства.

142. В туристическом путешествии я предпочел бы придерживаться заранее намеченной программы, составленной специалистами, чем самому планировать свой маршрут:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

143. Люди часто шутят с такой легкомысленной небрежностью, что обижают меня:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

144. Для меня не составляет труда придумать. Как отблагодарить человека:

- 1 – да;
- 2 – затрудняюсь ответить;
- 3 – нет.

145. Когда надо принять быстрое и ответственное решение, то я испытываю трудности из-за того, что не могу собраться с мыслями:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

148. Мне легко заставить себя класть вещи на свои места, даже когда я очень тороплюсь:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о трудностях, которые меня ожидают:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

150. Если я чувствую, в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, то это выводит меня из равновесия:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

151. Мне интереснее быть:

- 1 – художником;
- 2 – не знаю, что выбрать;
- 3 – режиссером театра или студии.

152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным?

- 1 – какой-нибудь;
- 2 – несколько;
- 3 – большая часть.

153. «Пламя» относится к «жар», как «роза» к:

- 1 – шип;
- 2 – красные лепестки;
- 3 – аромат.

154. У меня бывают такие тревожные сны, что я часто просыпаюсь:

- 1 – да;
- 2 – трудно сказать;
- 3 – нет.

155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, то я всегда считаю, что стоит рискнуть:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

156. Мне нравятся ситуации, в которых я невольно оказываюсь в роли руководителя:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем оригинально и броско:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

158. Вечер, проведенный за любимым Занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

159. Порой я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен этого делать:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

160. Принимая решение, я считаю для себя обязательным учитывать основные нормы поведения:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

161. Мне нравится. Когда люди смотрят, как я работаю:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

162. Если в группе не принято осуждать людей за ошибки, то я:

- 1 – не буду этого делать;
- 2 – не знаю, как поступлю;
- 3 – все равно буду осуждать их.

163. В школе из учебных предметов я предпочитаю:

- 1 – родной язык;
- 2 – не знаю;
- 3 – математику.

164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза, без всяких на то оснований:

- 1 – да;
- 2 – трудно ответить;
- 3 – нет.

165. Разговоры о повседневных заботах:

- 1 – важнее отвлеченных рассуждений;
- 2 – не знаю;
- 3 – раздражают своей прозаичностью и скучны.

166. Некоторые люди вызывают во мне такой гнев, что я предпочитаю вообще о них не говорить:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

167. В воспитании важнее:

- 1 – окружить ребенка теплом и заботой;
- 2 – трудно ответить;
- 3 – выработать у ребенка полезные знания и умения.

168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

169. Люди, которые старше меня по возрасту, чаще всего правы, так как у них больше жизненного опыта:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

170. Я буду беспокоиться, если кто-то подумает, что я нарушаю правила поведения, принятые в обществе:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

171. Я лучше усваиваю учебный материал, если:

- 1 – читаю текст;
- 2 – трудно сказать;
- 3 – участвую в его коллективном обсуждении.

172. Я часто отклоняюсь от намеченного плана, когда теряю интерес к делу:

- 1 – да;
- 2 – иногда;
- 3 – никогда.

173. Я всегда стараюсь все делать точно и вовремя:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

174. Иногда мелочи жизни очень действуют мне на нервы, хотя я понимаю, что это пустяки:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

175. Я часто говорю под влиянием настроения такое, о чем мне потом приходится сожалеть:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-либо или участвовать в организации юбилейного торжества, то я:

- 1 – согласился бы;
- 2 – не знаю, как поступил;
- 3 – отказался бы это сделать.

177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным?

- 1 – широкий;
- 2 – зигзагообразный;
- 3 – прямой.

178. «Скоро» относится к «никогда», как «близко» к:

- 1 – нигде;
- 2 – далеко;
- 3 – прочь.

179. Если я совершил какой-то проступок, то быстро забываю об этом:

- 1 – да;
- 2 – когда как;
- 3 – нет.

180. Окружающим известно, что у меня всегда много разных идей и я могу предложить какое-то решение проблемы:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

181. Я предпочел бы иметь работу:

- 1 – с определенным и постоянным заработком;
- 2 – трудно ответить;
- 3 – с зарплатой, которая полностью зависит от моих усилий.

182. Меня считают восторженным человеком:

- 1 – да;
- 2 – нечто среднее;
- 3 – нет.

183. Мне нравится разнообразная работа, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она опасна:

- 1 – да;
- 2 – трудно сказать;
- 3 – нет.

184. Я весьма пунктуальный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось вовремя и как можно точнее:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства:

- 1 – да;
- 2 – трудно сказать;
- 3 – нет.

186. Я принадлежу к числу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

187. Я добросовестно ответил на все вопросы и ни одного не пропустил:

- 1 – да;
- 2 – не знаю;
- 3 – нет.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ВЫВОДЫ

Обработка результатов производится с учетом того, как вы ответили на вопросы 1,2 и 187. Если ответы утвердительные («да»), то и всем остальным вашим ответам можно доверять. Если это не так, то возникают сомнения в искренности ответов и тогда нет смысла обрабатывать дальше результаты опроса.

С помощью теста Кеттела оцениваются следующие качества личности: 1. Экстраверсия – интроверсия. 2. Уровень умственного развития. 3. Выдержка – эмоциональная неустойчивость. 4. Инициативность (склонность к руководству людьми) – пассивность (склонность к подчинению людям). 5. Взвешенность поступков – импульсивность поведения. 6. Соблюдение установленных норм и правил поведения – нарушение установленных норм и правил поведения. 7. Смелость – застенчивость. 8. Рациональность – эмоциональность. 9. Покладистость – несговорчивость. 10. Мечтательность – практичность. 11. Прямолинейность (бесцеремонность) – сдержанность (тактичность). 12. Уверенность в себе – неуверенность в себе. 13. Консервативность – склонность к новизне. 14. Коллективизм – индивидуальность. 15. Аккуратность (собранность) – неаккуратность (несобранность). 16. Беспокойство – невозмутимость.

В таблице 1 кратко раскрыто содержание этих качеств личности и указаны номера суждений, с помощью которых они оцениваются. В скобках после номера суждения назван порядковый номер ответа, выбор которого соответствует наличию данного качества личности.

При совпадении вашего ответа с ключевым, указанным в таблице, за соответствующее качество личности вы получаете **1 балл**. Сумма набранных баллов – показатель развития того или иного качества личности.

Качество считается высокоразвитым, если вы получили **8 и выше баллов**; среднеразвитым, если количество полученных баллов; среднеразвитым, если количество полученных баллов находится в пределах от **5 до 7**; слаборазвитым, если количество баллов составляет **4 и меньше**.

В заключение путем перечисления наиболее развитых и наименее развитых качеств дается общая оценка личности, вашей индивидуальности.

Ключ к тесту Кеттелла

Название качества	Содержание качества	Номера суждений и варианты ответов, соответствующие данному качеству
Экстраверсия	Общительность, открытость, оптимизм, готовность идти на контакты с людьми, повышенный интерес к тому, что происходит вокруг	3 (1), 26 (3), 27 (3), 51 (3), 52 (1), 76 (3), 101(1),126(1), 151(3), 176 (1).
Интроверсия	Неразговорчивость, замкнутость, пессимизм, нежелание идти на контакты с людьми, отсутствие интереса к внешнему миру и погруженность в себе	3 (3), 26 (1), 27 (1), 51 (1), 52 (3), 76 (1), 101(3), 126(3), 151(1), 176 (3).
Выдержка	Стойкость, смелость, настойчивость, умение преодолевать трудности, не отвлекаться, забывать неудачи	4 (1), 5 (3), 29 (3), 30 (1), 55 (1), 73 (3), 80 (3), 104 (3), 105 (1), 129(3), 30(1), 154(3), 179 (1).
Эмоциональная неустойчивость	Неумение справляться с жизненными трудностями, отсутствие выдержки, боязнь, безвольность, неумение забывать неудачи	4 (3), 5 (1), 29 (1), 30 (3), 55 (3), 79 (1), 80 (1), 104 (1), 105 (3), 129 (1), 130 (3), 154 (1), 179 (3).
Инициативность (склонность к руководству людьми)	Умение собраться, готовность к риску, желание руководить людьми, склонность к принятию решений	6 (3), 7 (1), 31 (3), 32 (3), 56 (1), 57 (1), 81 (3), 106 (3), 131 (3), 155 (1), 156 (1), 180 (1), 181 (3).
Пассивность (склонность к подчинению людям)	Боязнь рисковать, неумение собраться, нежелание руководить людьми, неспособность быстро принимать решение	6 (1), 7 (3), 31 (1), 32 (1), 56 (3), 57 (1), 81 (1), 106 (1), 131 (1), 155 (3), 156 (3), 180 (3), 181 (1).
Взвешенность поступков	Склонность к планированию своих действий, серьезность, склонность к размышлениям, разумная осторожность, постоянство	8 (1), 33 (3), 58 (3), 82 (1), 83 (3), 107 (1), 108 (1), 132 (3), 133 (3), 157 (1), 158 (1), 182 (3), 185 (3).
Импульсивность поведения	Стремление действовать не подумав, под властью чувств. Нежела-	8 (3), 33 (1), 58 (1), 82 (3), 83 (1), 107

ния	ние заранее планировать свои действия, несерьезность, неосторожность, непостоянство	(3), 108 (3), 132 (1), 133 (1), 157 (3), 158 (3), 182 (1), 183 (1).
Склонность к соблюдению установленных правил поведения (дисциплинированность)	Стремление соблюдать этикет, любовь к порядку, пунктуальность, обязательность	9 (3), 34 (3), 59 (3), 84 (3), 109 (1), 134 (1), 59 (3), 160 (1), 184 (1), 185 (1).
Недисциплинированность, склонность к нарушению установленных правил и норм	Нарушение принятого этикета, необязательность, склонность опаздывать, делать дела не вовремя, терпимость к беспорядку	9 (1), 34 (1), 59 (1), 84 (1), 109 (3), 134 (3), 159 (1), 160 (3), 184 (3), 185 (3).
Смелость	Стремление быть на виду, отсутствие боязни людей и сложных ситуаций, умение управлять собой, энергичность	10 (1), 35 (3), 36 (1), 60 (3), 61 (3), 85 (3), 86 (3), 110 (1), 111 (1), 135 (1), 136 (1), 161 (3), 186 (1).
Нерешительность (застенчивость)	Боязнь быть на виду у людей, стремление избегать сложных ситуаций, неумение владеть собой, слабость	10 (3), 35 (1), 36 (3), 60 (1), 61 (1), 85 (1), 86 (1), 110 (3), 111 (3), 135 (3), 136 (3), 161 (1), 186 (3).
Рациональность	Склонность к занятиям, требующим серьезных размышлений, рассудочность	11 (1), 12 (1), 37 (3), 62 (1), 87 (1), 112 (1), 137 (1), 138 (3), 162 (3), 163 (3).
Эмоциональность	Склонность к занятиям, не требующим серьезных размышлений и возбуждающим чувства, податливость эмоциям	11 (3), 12 (3), 37 (1), 62 (3), 87 (3), 112 (3), 137 (3), 138 (1), 162 (1), 163 (1).
Покладистость	Терпимость к недостаткам людей, склонность прощать ошибки, доброта, готовность принять вину на себя	13 (1), 38 (3), 63 (1), 64 (1), 88 (3), 89 (1), 113 (3), 114 (1), 139 (1), 164 (3).
Несговорчивость	Нетерпимость к недостаткам людей, не склонность прощать ошибки, отказ принять вину на себя, недоброе отношение к людям	13 (3), 38 (1), 63 (3), 64 (3), 88 (1), 89 (3), 113 (1), 114 (3), 139 (3), 164 (1).

Мечтательность (непрактичность)	«Витание в облаках», увлеченность, неумение долгое время быть внимательным, склонность к романтическим увлечениям	14 (3), 15 (3), 39 (3), 40 (1), 65 (3), 90 (3), 91 (1), 115 (1), 116 (3), 140 (1), 141 (3), 165 (3), 166 (3).
Практичность	Неспособность увлекаться, не склонность к пустым мечтаниям, стремление из всего извлекать пользу	14 (1), 15 (1), 39 (1), 40 (3), 65 (1), 90 (1), 91 (3), 115 (3), 116 (1), 140 (3), 141 (1), 165 (1), 166 (1).
Прямолинейность (бесцеремонность)	Открытость, непринужденность, прямота в высказываниях, нежелание считаться с чувствами людей, готовность всегда говорит все, что думаешь	16 (3), 17 (1), 41 (1), 42 (3), 66 (1), 67 (1), 92 (1), 117 (1), 142 (3), 167 (3).
Тактичность (сдержанность)	Желание считаться с чувствами людей, готовность при необходимости скрыть свои мысли и не всегда говорить то, что думаешь, умение говорить намеками, не задевать людей, обходить острые вопросы	16 (1), 17 (3), 41 (3), 42 (1), 66 (3), 67 (3), 92 (3), 117 (3), 142 (1), 167 (1).
Уверенность в себе	Невозмутимость, отсутствие страха в любых ситуациях, умение ориентироваться в обстановке, скрывать свои чувства	18 (3), 19 (1), 43 (3), 44 (1), 68 (1), 69 (3), 93 (1), 94 (3), 118 (3), 119 (1), 43 (3), 144 (1), 168 (1).
Неуверенность в себе	Неумение ориентироваться в обстановке, скрывать свои чувства, склонность к проявлениям необоснованных страхов, к эмоциям	18 (1), 19 (3), 43 (1), 44 (3), 68 (3), 69 (1), 93 (3), 94 (1), 118 (1), 119 (3), 43 (1), 144 (3), 168 (3).
Консерватизм	Склонность к старому, устоявшемуся, неизменному, привычному, сопротивляемость новому	20 (3), 21 (3), 45 (1), 46 (1), 73 (3), 95 (1), 120 (3), 145 (1), 169 (1), 170 (1).
Склонность к переменам и новизне	Стремление к новому, к переменам, желание все менять	20 (1), 21 (3), 45 (3), 46 (3), 73 (1), 95 (3), 120 (1), 145 (3), 169 (3), 170 (3).
Коллективизм	Стремление постоянно быть среди людей, все делать вместе с ними	22 (1), 47 (1), 71 (3), 72 (3), 96 (1), 97 (1),

		121 (3), 122 (1), 146 (3), 171 (3).
Индивидуализм	Стремление постоянно быть одному, все делать в одиночестве	22 (3), 47 (3), 71 (1), 72 (1), 96 (3), 97 (3), 121 (1), 122 (3), 146 (1), 171 (1).
Аккуратность (собранность)	Стремление все готовить заранее, во всем поддерживать порядок, все делать тщательно, доводить до конца, не отклоняться от намеченного плана	23 (3), 24 (3), 48 (1), 73 (1), 98 (1), 123 (1), 147 (1), 148 (1), 172 (3), 173 (1).
Неаккуратность (несобранность)	Отсутствие привычки все готовить заранее, следовать намеченному плану, доводить до конца, склонность заводить беспорядок, привычка жить в беспорядке, разбросано.	23 (1), 24 (1), 48 (3), 73 (3), 98 (3), 123 (3), 147 (3), 148 (3), 172 (1), 173 (3).
Беспокойство (нервозность)	Неумение быстро успокаиваться, повышенная тревожность, сомнения, неадекватная реакция на неудачи и критику, неспособность управлять своими чувствами, повышенная нервозность	25 (3), 49 (1), 50 (1), 74 (1), 75 (3), 99 (1), 100 (3), 124 (1), 125 (3), 149 (1), 150 (1), 174 (1), 175 (1).
Спокойствие (невозмутимость)	Умение быстро успокаиваться, пониженная тревожность, отсутствие сомнений в себе, открытость для критики, адекватная реакция на нее, способность управлять	25 (1), 49 (3), 50 (3), 74 (3), 75 (1), 99 (3), 100 (1), 124 (3), 125 (1), 149 (3), 150 (3), 174 (3), 175 (3).
Развитое мышление	Способность решать простые математические и словесно-логические задачи	28 (2), 53 (2), 54 (2), 77 (3), 78 (2), 102 (2), 103 (3), 127 (3), 128 (2), 152 (1), 153 (3), 177 (1), 178 (1).
Неразвитое мышление	Неспособность решать простые математические и словесно-логические задачи	28 (1,3), 52 (1,3), 53 (1,3), 77 (1,2), 78 (1,3), 102 (1,3), 103(1,2), 127 (1,2), 128 (1,3), 152 (2,3), 153 (1,2), 177 (2,3), 178 (2,3).

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ (МЕТОДИКА РАЗРАБОТАНА ШВАРЦЛЕНДЕРОМ)

Вводные замечания. Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывают влияние динамики удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности.

Цель. Изучить уровень притязаний личности.

Инструкция.

1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в табл. 1; поставьте цифру рядом с УП (уровень притязаний). Затем по сигналу экспериментатора «Пуск» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадратике табл. 1, а по сигналу «стоп» – прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в табл. 1 рядом с УД (уровень достижений).

2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в табл. 2 ваш уровень притязаний и затем по сигналам экспериментатора «Пуск» и «Стоп» повторите опыт, подсчитайте и запишите в табл. 2 ваш уровень достижений.

3. Данную процедуру опыта повторите для третьей, а затем для четвертой таблицы № 4. (Примечание для экспериментатора смотреть в «Интерпретации»).

Обработка результатов.

1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле

$$УП = \frac{(УП (2) - УД (1)) + (УП (3) - УД (2)) + (УД (4) - УД (3))}{3},$$

где УП (2) - уровень притязаний из второй таблицы; УД (1) – уровень достижений из первой таблицы и т.д. в соответствии с указанными в скобках номерами таблиц.

2. Полученные значения уровня притязаний сравните со шкалой (см. ниже).

Образцы заполнения таблиц представлены ниже:

Таблица 1

15 УП	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+						
УД 13									

Таблица 2

УП 16	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УД 18									

Таблица 3

УП									
УД									

Таблица 4

УП									
УД									

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ШКАЛА

Уровень притязаний (УП) = 5 и выше – нереалистично высокий. УП = 3 + 4,99 – высокий. УП = 1 + 2,99 – умеренный. УП = -1,49 + 0,99 – низкий. УП = - 1,50 и ниже – нереалистично низкий.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой цели, которые реально может достичь, которые соответствует его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирают легкие и упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица, с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний стремятся постоянно к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к

достижению трудных целей. Лица с умеренными УП стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям. Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: а) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, “комплексом неполноценности”, либо б) “социальной хитростью”, когда, наряду с высокой самооценкой и самоуважением, человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРА

- 1) размеры таблиц 10x3 см, размеры маленьких квадратиков в таблицах 1x1 см;
- 2) длительность первого, второго четвертого опытов по 10 сек., а в третьем опыте – 8 сек. для искусственного создания ситуаций неудачи.

Приложение № 6.3

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА и А. ДАРКИ (АДАПТАЦИЯ А.К. ОСНИЦКОГО)

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «ДА», «ПОЖАЛУЙ, ДА», «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызение совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.

14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверью.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не знавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает не справедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов.

При обработке данных в обычных условиях ответы «ДА» и «ПОЖАЛУЙ, ДА» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «НЕТ» и «ПОЖАЛУЙ, НЕТ» (суммируются как ответы «нет»).

КЛЮЧ 1

для обработки результатов испытания по опроснику

«1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

«2». ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3». КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

«4». НЕГАТИВИЗМ (к=20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5». РАЗДРАЖЕНИЕ (к=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6». ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7». ОБИДА (к=13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8». ЧУВСТВО ВИНЫ (к=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

КЛЮЧ 2

с бланком для анализа результатов

	«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
	1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
	9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
	17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
	25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
	33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
	41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
	48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
	55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
	62+	63+	64+			65-	66-	67+
	68+		69-			70-	71+	
			72+				73+	
							74-	
							75-	
	11	13	9	20	13	11	8	

Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если бы ответ «ДА», то мы его регистрируем как

ответ «Нет», если был ответ «Нет», регистрируем как ответ «ДА». Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») : 3 = ИА – индекс агрессивности;

(«6» + «7») : 2 = ИВ – индекс враждебности.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1. Использование физической силы против другого лица – **ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ**.
2. Выражение негативных чувств как через форм (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятие, ругань) – **ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ**.
3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топании ногами и т.п.) – **КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ**.
4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, – **НЕГАТИВИЗМ**.
5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – **РАЗДРАЖЕНИЕ**.
6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред, – **ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ**.
7. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то или всем миром за действительные или мнимые страдания, – **ОБИДА**.
8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает не хорошо: вредно, злобно или бессовестно – **АУТОАГРЕССИЯ**, или **ЧУВСТВО ВИНЫ**.

**ТЕСТ «ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ»
(ОПРОСНИК СПИЛБЕРГЕРА)**

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные самооценке, самоуважению. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Цель. Исследовать уровень личностной и ситуативной тревожности.

Оснащение. Бланк шкал самооценки Спилбергера, включающий инструкции и 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для

оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 – для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Порядок работы. Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в опроснике, и напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

БЛАНК ШКАЛ САМООЦЕНКИ СПИЛБЕРГЕРА

Фамилия, имя, отчество _____
Дата _____ Возраст _____

ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)

ИНСТРУКЦИЯ. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	ОТВЕТЫ			
		Нет, это Не так	Пожалуй, так	Верно	Совер- шенно верно
1	2	3	4	5	6
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4

11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	ОТВЕТЫ			
		Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
21.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23.	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26.	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я бываю доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают меня	1	2	3	4
38.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

КЛЮЧ (СТ)

Номер суждения	ОТВЕТЫ			
	Никогда	Почти Никогда	Часто	Почти всегда
1.	4	3	2	1
2.	4	3	2	1
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	4	3	2	1
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	4	3	2	1
9.	1	2	3	4
10.	4	3	2	1
11.	4	3	2	1
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4

15.	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	4	3	2	1
20.	4	3	2	1
СТ =				

КЛЮЧ (ЛТ)

Номер суждения	ОТВЕТЫ			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21.	4	3	2	1
22.	1	2	3	4
23.	1	2	3	4
24.	1	2	3	4
25.	1	2	3	4
26.	4	3	2	1
27.	4	3	2	1
28.	1	2	3	4
29.	1	2	3	4
30.	4	3	2	1
31.	1	2	3	4
32.	1	2	3	4
33.	1	2	3	4
34.	1	2	3	4
35.	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37.	1	2	3	4
38.	1	2	3	4
39.	4	3	2	1
40	1	2	3	4
ЛТ =				

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.

2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.

3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемого.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждому из подшкал может находиться в диапазоне от **20** до **80 баллов**. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной и личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до **30 баллов** – низкая, **31 – 44 балла** – умеренная; **45 и более** высокая.

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко и низкотревожные.

Приложение № 6.5

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА К. ЛЕОНГАРДА

Цель. Вызвать акцентуации характера

Инструкция. «Вам будут предложены утверждения, касающиеся Вашего характера. Если Вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+» («да»), если нет – знак «-» («нет»). Над вопросами долго не думайте, правильных и неправильных ответов нет».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. У Вас часто веселое и беззаботное настроение?
2. Вы чувствительны к оскорблениям?
3. Бывает ли так, что у Вас на глаза наворачиваются слезы в кино, театре, в беседе и пр.?

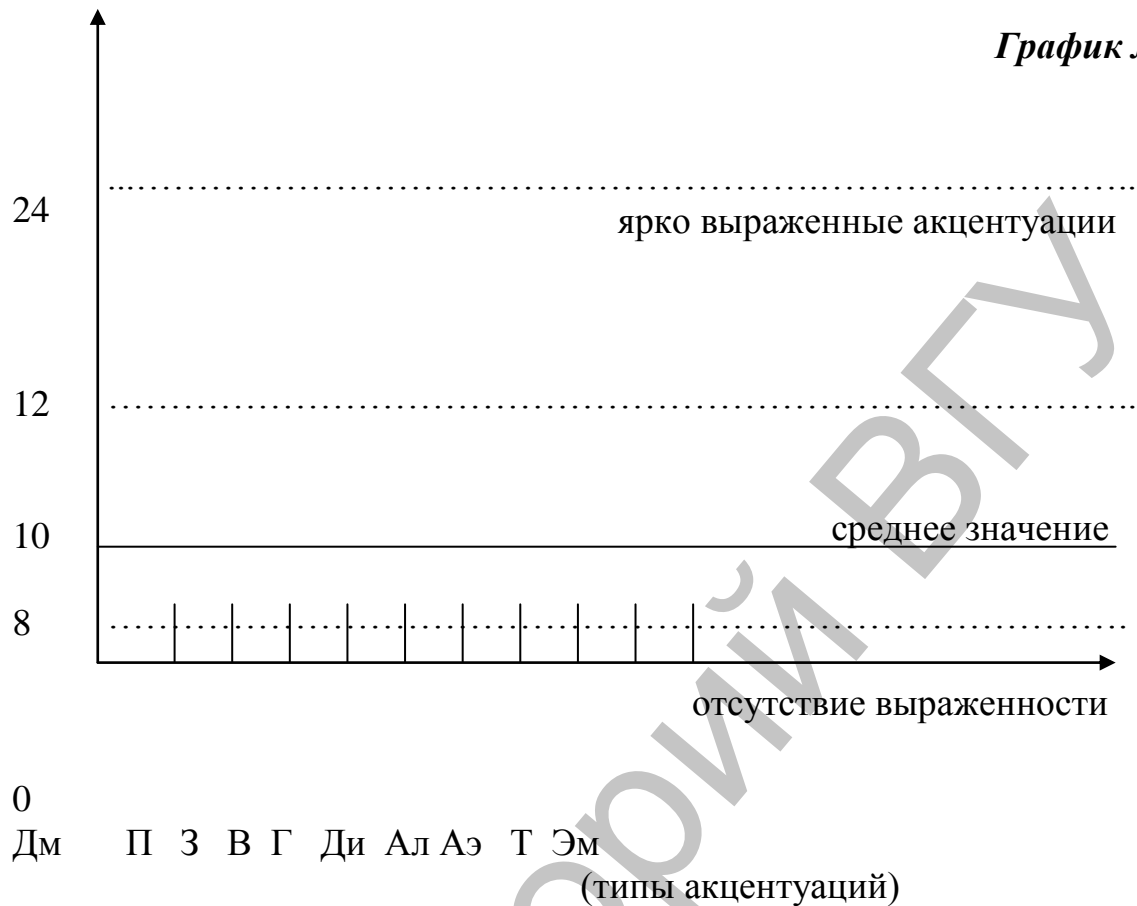
4. Сделав что-то, Вы сомневаетесь, все ли сделано правильно до тех пор, пока еще раз не убедитесь в том, что все сделано правильно?
5. В детстве Вы были таким же отчаянным и смелым, как все Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас меняется настроение от состояния безразличия до отращения к жизни?
7. Являетесь ли Вы центром внимания в коллективе, в компании?
8. Бывает ли так, что Вы беспричинно находите в таком ворчливом настроении, что с Вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли Вы восторгаться, восхищаться чем-либо?
11. Предприимчивы ли Вы?
12. Вы быстро забываете, если Вас кто-то оскорбит?
13. Мягкосердечны ли Вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли Вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало?
15. Стремитесь ли Вы считаться в числе лучших сотрудников?
16. Бывало ли Вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой, а может, такое чувство бывает и теперь?
17. Стремитесь ли Вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли Ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас Ваши знакомые?
20. Часто ли у Вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У Вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у Вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к Вам несправедливо поступили, энергично ли Вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли Вы зарезать курицу, овцу?
26. Раздражает ли Вас, если дома занавес или скатерть висят неровно и Вы сразу же стремитесь поправить их?
27. В детстве Вы боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у Вас беспричинно меняется настроение?
29. Всегда ли Вы стремитесь быть достаточно сильным специалистом в своем деле?
30. Быстро ли Вы начинаете злиться или впадать в гнев?
31. Можете ли Вы быть совсем веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает Вас?
33. Как вы думаете, получился бы из Вас ведущий, конференсье в концерте, представлении?

34. Вы обычно высказываете свое мнение достаточно откровенно и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у Вас неприятного ощущения?
36. Любите ли Вы работу, где необходима высокая личная ответственность?
37. Склонны ли Вы защищать тех, по отношению к которым поступили, на Ваш взгляд, несправедливо?
38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?
39. Предпочитаете ли Вы работу, где необходимо действовать быстро, но не требуется высокого ее качества?
40. Общительный ли Вы человек?
41. В школе Вы охотно декламировали стихи?
42. Убегали ли Вы в детстве из дома?
43. Кажется ли Вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта или обиды Вы были до того расстроены, что заниматься делом казалось просто невыносимо?
45. Можно ли сказать, что при неудаче Вы не теряете чувства юмора?
46. Предпринимаете ли Вы первые шаги к примирению, если Вас кто-нибудь обидел?
47. Вы очень любите животных?
48. Возвращаетесь ли Вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в порядке?
49. Преследуют ли Вас неясная мысль о том, что с Вами, Вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли Вы, что Ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли Вам докладывать, выступать перед аудиторией?
52. Можете ли Вы ударить обидчика, если он Вас оскорбит?
53. У Вас большая потребность в общении с другими людьми?
54. Вы относитесь к тем, кто при разочаровании впадает в глубокое отчаяние?
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?
56. Настойчиво ли Вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что на глазах выступят слезы?
58. Часто ли Вам трудно уснуть из-за того, что проблемы предыдущего или будущего дня все время крутятся у Вас в голове?
59. В школе Вы иногда подсказывали своим товарищам или давали им списывать?
60. Требуется ли Вам большое напряжение, чтобы ночью пройти через кладбище?

61. Тщательно ли Вы следите за тем, чтобы каждая вещь в Вашей квартире была на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что перед сном у Вас хорошее настроение, а утром Вы встаете мрачным?
63. Легко ли Вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у Вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли Вы быть приветливым с теми, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
70. Уходя из дому или ложась спать, Вы проверяете, погашен ли везде свет и заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы?
72. Изменится ли Ваше настроение при приеме алкоголя?
73. Раньше Вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности, а может и сейчас участвуете?
74. Вы расцените жизнь скорее пессимистично, нежели радостно?
75. Часто ли Вас тянет попутешествовать?
76. Может ли Ваше настроение измениться так резко, что в состоянии радости вдруг сменяется угрюмой подавленностью?
77. Легко ли Вам удастся поднять настроение подчиненных?
78. Долго ли Вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли Вы долго время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, Вы переписывали страницы Вашей тетради, если в ней допускали помарки?
81. Относите ли Вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли Вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что Вы остерегаетесь того, что можете броситься под колеса проходящего поезда?
84. В веселой компании Вы обычно веселы?
85. Способны ли Вы отвлечься от трудно проблемы, требующей обязательного решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободным, если принимаете алкоголь?
87. В беседе Вы скупы на слова?
88. Если бы Вам необходимо было играть на сцене Вы смогли бы так войти в роль, что забыли бы о том, что это только игра?

Оценивание уровня акцентуированного выражения личности производится по ключевой таблице и результаты отражаются на графике.

График № 1



КЛЮЧ

Подсчитайте количество ответов «Да» (+) на одни указанные вопросы и количество ответов «Нет» (-) на другие, затем сумму умножьте на соответствующее данной шкале число.

1. Г-1	Гипертимы	х 3 (умножить значение шкалы на 3)
+ («Да»):	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	
- («Нет»):	Нет	
2. Г-2	Застревающие, ригидные	х 2
+:	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	
-:	12, 46, 59	
3. Г-3	Эмотивные, лабильные	х 3
+:	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	
-:	25	
4. Г-4	Педантичные	

+:	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	
-:	36	
5. Г-5	Тревожные	х 3
+:	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	
-:	5	
6. Г-6	Циклотимные	х 3
+:	6, 18, 18, 40, 50, 62, 72, 84	
-:	нет	
7. Г-7	Демонстративные	х 2
+:	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	
-:	51	
8. Г-8	Неуравновешенные, возбудимые	х 3
+:	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	
-:	нет	
9. Г-9	Дистимичные	х 3
+:	9, 21, 43, 75, 87	
-:	31, 53, 65	
10. Г-10	Экзальтированные	х 6
+:	10, 32, 54, 76	
-:	нет	

Максимальный показатель по каждому виду акцентуации равен 24 баллам. Признаком акцентуации, т.е. сильной выраженности данного свойства, считается показатель, превышающий 12 баллов. Если ни одно свойство не превышает показатель 12 баллов, можно подсчитать средний показатель по всем свойствам и обратить внимание на те свойства, показатель которых выше этого среднего.

І. БЛОК

ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Для изучения личности ребенка младшего юношеского возраста рекомендуем использовать следующие диагностические методики:

- Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В) / Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие (Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб., «Питер», 2000).
- Методика аутоиндетификации акцентуации характера Э.Г. Эйдемиллера (Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога образования. – М.: Просвещение, 1995).

Приложение № 7.1

МНОГОФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК FPI (МОДИФИЦИРОВАННАЯ ФОРМА В)

Цель. Изучить состояния и свойства личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

Оснащение. Опросник с инструкцией и бланк ответного листа в количестве, соответствующем числу одновременно исследуемых лиц к FPI содержит 12 шкал: форма В отличается от полной формы только в два раза меньшим числом вопросов. Общее количество вопросов в опроснике – 114. Один (первый) вопрос ни в одну из шкал не входит, так как имеет проверочный характер. Шкалы опросника I-IX являются основными, или базовыми, а X-XII – производными, интегрирующими. Производные шкалы составлены из вопросов основных шкал и обозначаются иногда не цифрами, а буквами E, N и M соответственно.

Шкала I (невротичность) характеризует уровень невротизации личности. Высокие оценки соответствуют выраженному невротическому синдрому астенического типа со значительными психосоматическими нарушениями.

Шкала II (спонтанная агрессивность) позволяет выявить и оценить психопатизацию интротенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о повышенном уровне психопатизации, создающем предпосылки для импульсивного поведения.

Шкала III (депрессивность) дает возможность диагностировать признаки, характерные для психопатологического депрессивного синдро-

ма. Высокие оценки по шкале соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношениях к себе и к социальной среде.

Шкала IV (*раздражительность*) позволяет судить об эмоциональной устойчивости. Высокие оценки свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Шкала V (*общительность*) характеризует как потенциальные возможности, так и реальные проявления социальной активности. Высокие оценки позволяют говорить о наличии выраженной потребности в общении и постоянной готовности к удовлетворению этой потребности.

Шкала VI (*уравновешенность*) отражает устойчивость к стрессу. Высокие оценки свидетельствуют о хорошей защищенности к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующейся на уверенности в себе, оптимистичности и активности.

Шкала VII (*реактивная агрессивность*) имеет целью выявить наличие признаков психопатизации экстратенсивного типа. Высокие оценки свидетельствуют о высоком уровне психопатизации, характеризующемся агрессивным отношением к социальному окружению и выраженным стремлением к доминированию.

Шкала VIII (*застенчивость*) отражает предрасположенность к стрессовому реагированию на обычные жизненные ситуации, протекающие по пассивно-оборонительному типу. Высокие оценки по шкале отражают наличие тревожности, скованности. Неуверенности, следствием чего являются трудности в социальных контактах.

Шкала IX (*открытость*) позволяет характеризовать отношение к социальному окружению и уровень самокритичности. Высокие оценки свидетельствуют о стремлении к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми при высоком уровне самокритичности. Оценки по данной шкале могут в той или иной мере способствовать анализу искренности ответов обследуемого при работе с данным опросником, что соответствует шкалам лжи других опросников.

Шкала X (*экстраверсия – интроверсия*). Высокие оценки по шкале соответствуют выраженной экстравертированности личности. Низкие – выраженной интровертированности.

Шкала XI (*эмоциональная лабильность*). Высокие оценки указывают на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частных колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции. Низкие оценки могут характеризовать не только высокую стабильность эмоционального состояния как такового, но и хорошее умение владеть собой.

Шкала XII (маскулинизм – феминизм). Высокие оценки свидетельствуют о протекании психической деятельности преимущественно по мужскому типу, а низкие – по женскому.

Порядок работы. Исследование может проводиться индивидуально, либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог-исследователь кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к исполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов. Первая процедура, касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления необходимо подготовить матричные формы ключей каждой шкалы на основе общего ключа опросника (см. приложение 3). Для этого в бланках чистых ответных листов, идентичных тем которыми пользовались испытуемые, вырезаются «окна» в клетках, соответствующих номеру вопроса и варианту ответа. Полученные таким образом шаблоны поочередно, в соответствии с порядковым номером шкалы, накладываются на заполненный исследуемым ответный лист. Подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола.

ПРОТОКОЛ

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____ Возраст _____

Профиль личности

Номер шкалы	Первичная оценка	Стандартная оценка, баллы								
		9	8	7	6	5	4	3	2	1
I.										
II.										
III.										
IV.										
V.										
VI.										

VII.												
VIII.												
IX.												
X.												
XI.												
XII.												

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки 9-балльной шкалы с помощью таблицы 11. Полученные значения стандартных оценок обозначаются в соответствующем столбце протокола нанесением условного обозначения (кружок, крестик и др.) в точке, соответствующей величине стандартной оценки по каждой шкале. Соединив прямыми линиями обозначенные точки, получим графическое изображение профиля личности.

Таблица № 11

Перевод первичных оценок в стандартные

Первичная оценка	Стандартная оценка по шкалам											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1
2	4	3	4	4	1	2	4	5	1	1	3	1
3	4	4	4	5	1	3	5	6	2	2	4	1
4	5	5	5	6	2	4	6	6	3	3	4	1
5	5	5	6	7	2	5	7	7	3	4	5	2
6	6	7	6	7	3	6	8	7	4	4	6	3
7	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
8	7	8	7	8	4	8	9	9	5	6	7	5
9	8	8	8	9	5	9	9	9	6	7	8	6
10	8	9	8	9	5	9	9	9	8	8	8	8
11	8	9	8	9	6	-	-	-	8	9	8	8
12	8	9	9	-	7	-	-	-	9	9	9	9
13	9	9	9	-	8	-	-	-	9	-	9	9
14	9	-	9	-	9	-	-	-	-	-	9	9
15	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9
16	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Анализ результатов следует начинать с просмотра всех ответных листов, заполненных исследуемыми, уточняя, какой ответ дан на первый вопрос. При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. При положительном ответе на первый вопрос, после обработки результатов исследования, внимательно изучается графическое изображение профиля личности, выделяются все высокие и низкие оценки. К низким относятся оценки в диапазоне **1-3 балла**, к средним – **4-6 баллов**, к высоким – **7-9 баллов**. Следует обратить особое внимание на оценку по шкале IX, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов.

Интерпретация полученных результатов. Психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

МНОГОФАКТОРНЫЙ ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК FPI

Инструкция. На последующих страницах имеется ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким – то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.п. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ «Да», в противном случае – ответ «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Успешность работы во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Ни в коем случае не следует стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Вы не должны долго размышлять над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

Успешной вам работы!

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты.
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании (гости, дискотека, кафе и т.п.).
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора.
4. У меня часто болит голова.
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки.
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем.
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным.
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку.
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание.
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что кажется, готово выскочить из груди.
13. Не думаю, что можно было бы простить обиду.
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую тому.
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи.
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять.
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы.
19. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
20. Я легко смущаюсь.
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично.
22. Нередко чувствую, как у меня имеют или холодеют руки и ноги.
23. Бываю неловким в общении с другими людьми.
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным.
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу.
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно.
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной.

29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышлений.
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой.
31. Часто у меня нет аппетита.
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей.
33. Обычно я решителен и действую быстро.
34. Я не всегда говорю правду.
35. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории.
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем.
37. То, что прошло, меня мало волнует.
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками.
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые как мне кажется, ищут ссоры со мной.
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен.
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику.
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное.
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею.
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги.
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал.
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут.
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки.
51. Иногда могу похвастаться.
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий.
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать нежелательной встречи.
54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
55. Я почти всегда активен и подвижен.
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю.
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом.
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить.

59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится.
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым.
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче.
62. Я люблю не всех своих знакомых.
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются.
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом.
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой.
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании.
68. В компании я веду себя не так, как дома.
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать.
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании.
71. Хороших знакомых у меня очень немного.
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует.
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить.
74. Иногда думаю, что лучше было не родиться на свет, как только представляют себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни.
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна.
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя.
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся.
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории.
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия.
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко.
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи.
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией.
84. У меня довольно часто меняется настроение.
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову.
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых.

89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя отдохнувшим.
90. Стараюсь вест себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое недовольствие.
91. Я уверен в своем будущем.
92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
93. Я не прочь посмеяться над другими.
94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут».
95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко.
96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям.
98. Иногда нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства.
99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками.
100. Я нередко бываю рассеянным.
101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других.
103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю.
104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу.
105. Нередко чувствую себя вялым и усталым.
106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей.
108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать.
109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений.
110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонента.
111. Разочарования не вызывают у меня сколь-либо сильных и длительных переживаний.
112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти.
113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один.
114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.

Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы. Благодарю вас. Всего доброго!

Ответный лист

Фамилия, имя, отчество _____

Дата _____ Возраст _____

	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет
1			20			39			58			77			96		
2			21			40			59			78			97		
3			22			41			60			79			98		
4			23			42			61			80			99		
5			24			43			62			81			100		
6			25			44			63			82			101		
7			26			45			64			83			102		
8			27			46			65			84			103		
9			28			47			66			85			104		
10			29			48			67			86			105		
11			30			49			68			87			106		
12			31			50			69			88			107		
13			32			51			70			89			108		
14			33			52			71			90			109		
15			34			53			72			91			110		
16			35			54			73			92			111		
17			36			55			74			93			112		
18			37			56			75			94			113		
19			38			57			76			95			114		

Ключ

Номер шкалы	Название шкалы и количество вопросов	Ответы по номерам вопросов	
		Да	Нет
I	Невротичность 17	4, 5, 12, 15, 22, 26, 31, 41, 42, 57, 66, 72, 85, 86, 89, 105.	49
II	Спонтанная агрессивность 13	32, 35, 45, 50, 64, 73, 77, 93, 97, 98, 103, 112, 114.	99
III	Депрессивность 14	16, 24, 27, 28, 30, 40, 48, 56, 61, 74, 84, 87, 88, 100.	-
IV	Раздражительность 11	6, 10, 58, 69, 76, 80, 82, 102, 104, 107, 110.	-
V	Общительность 15	2, 19, 46, 52, 55, 94, 106.	3, 8, 23, 53, 67, 71, 79, 113.
VI	Уравновешенность 10	14, 21, 29, 37, 38, 59, 91, 95, 108, 111.	-
VII	Реактивная агрессивность 10	13, 17, 18, 36, 39, 43, 65, 75, 90, 98.	
VIII	Застенчивость 10	9, 11, 20, 47, 60, 70, 81, 83,	33

		109.	
IX	Открытость 13	7, 25, 34, 44, 51, 54, 62, 63, 68, 78, 92, 96, 101.	-
X	Экстраверсия- интроверсия 12	2, 29, 46, 51, 55, 76, 93, 95, 106, 110.	20, 87.
XI	Эмоциональная лабиль- ность 14	24, 25, 40, 48, 80, 83, 84, 85, 87, 88, 102, 112, 113.	59
XII	Маскулинизм-феминизм 15	18, 29, 33, 50, 52, 58, 59, 65, 91, 104.	16, 20, 31, 47, 84.

Приложение № 7.2

МЕТОДИКА АУТОИДЕНТИФИКАЦИИ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА Э.Г. ЭЙДЕМИЛЛЕРА

Цель: определить акцентуации характера у старшеклассников.

Инструкция: “Вам необходимо ознакомиться с содержанием всех предложенных характеристик и выбрать одну или несколько карточек, на которых, по вашему мнению, наиболее полно и похоже описан ваш характер. Если вы выберете несколько карточек сразу, то разложите их в порядке важности”.

Основание: для проведения исследования потребуется 13 карточек с описанием характерологических типов:

КАРТОЧКА “А”

Я – прирожденный пессимист, настроение у меня всегда понижено. Мир я воспринимаю как бы сквозь черные очки: жизнь мне кажется бессмысленной, во всем вижу лишь мрачные стороны. Никак не могу отделаться от ощущения, что вот-вот должно случиться что-то плохое. Мне кажется, что я в чем-то виноват и потому окружающие ко мне плохо относятся, смотрят свысока. Я мрачен, угрюм, всем доволен. Все делаю медленно, неторопливо. Мои друзья говорят, что лицо у меня печальное, что от меня веет уныние. Я не способен к волевому усилию, от трудностей впадаю в отчаяние. Особенно плохо себя чувствую себя по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, несвежести. Часто у меня бывают запоры. Жизнь моя – нелепая и мучительная пытка, иногда приходят мысли о ничемности, бесцельности.

КАРТОЧКА “Б”

У меня всегда хорошее настроение, про меня можно смело сказать, что характер мой приветливый и открытый. Думаю, что добр, во всяком

случае охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я – не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку раздаю много обещаний, то, естественно, далеко не все могут сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю все сделать вовремя. Замечал, что окружающие меня охотно слушают, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания. Мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворение в жизнь. Люблю девушек, они мне признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил бы выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя считали меня заводилой во всех шалостях, пожалуй, но без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорил, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду, легко даю их в долг, также легко сам залезаю в долги.

КАРТОЧКА “В”

Пожалуй, основным в моем характере является беспричинная смена периодов разного настроения: то длительное время я себя чувствую очень хорошо, все у меня получается, работа спорится, хорошо сплю, у меня прекрасный аппетит, часто встречаюсь с друзьями, хожу с ними в кино, на танцы. Если же случается со мной какие-либо неприятности, то в этот период переношу их легко. Однако совершенно непонятным для меня образом настроение портится, подчас на продолжительное время – на недели, даже месяцы. Мне становится все безразлично, чувствую себя в этот период времени больным, унылым, перестаю верить в себя. Иногда появляется страх, что со мной может что-то случиться. От встречающихся трудностей, неприятностей впадаю в уныние. Плохо сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости, плохо ем. Мне не хочется встречаться с людьми, их общество раздражает меня. Хочется лежать в постели и забыть обо всем. Я заметил, что такие смены периодов хорошего настроения и плохого чаще всего происходят либо весной, либо осенью.

КАРТОЧКА «Г»

По характеру я человек веселый, открытый, добродушный, однако малейшая неприятность (перемена погоды, грубое слово, неприязненный взгляд и т.п.) омрачает меня, приводит в глубокое уныние, но ненадолго.

Какая-нибудь интересная новость, теплое участие помогают мне обрести прежнее расположение духа. В течение дня настроение у меня может неоднократно меняться от самых разнообразных причин. Даже самому не ясно бывает, почему вдруг стало так тоскливо, хотя до этого чувствовал себя хорошо, был весел. Очень внушаем и робок, такой уж у меня характер – немного детский, слишком нежный. Моим чувствам как-то не особенно верят, считают их слишком поверхностными, хотя это, конечно, не так. Различные, даже мелкие неприятности переношу тяжело.

КАРТОЧКА «Д»

Я часто чувствую себя вялым, уставшим. Настроение у меня, как правило, угнетено. Одним людям я неохотно подчиняюсь, другим могу командовать сам. Мне очень трудно сосредоточиться, выполнять работу, связанную с длительным усилием и напряжением, в таких случаях появляется чувство усталости, сонливости. Меня очень беспокоит собственное здоровье, у меня часто появляются опасения, что болен какой-то болезнью. То меня беспокоят колющие боли в сердце, то головная боль. Аппетит у меня неважный. Сплю плохо, долго не могу заснуть, иногда даже хочется принять снотворное, часто вижу кошмарные сны. Сон зачастую не приносит освежения. С утра вялый и сонливый, но к вечеру состояние улучшается – расхожусь. Подчас мне трудно сдержаться, по малейшему поводу раздражаюсь, кричу, даже плачу. С трудом привыкаю к новому коллективу. Аккуратным меня не назовешь, часто меня упрекают за то, что вещи мои лежат в беспорядке.

КАРТОЧКА «Е»

Пожалуй, будет правильным сказать про меня, что я – человек робкий, застенчивый, впечатлительный, малодушный. Я очень страдаю, если со мной общаются грубо, не могу дать отпор, постоять за себя. Людское общество меня утомляет, заставляет искать одиночество. Боюсь темноты, вздрагиваю от малейшего шороха. Не переношу вида крови, меня тошнит при виде нечистот. Не выношу горячих споров, стараюсь избегать скандалов, конфликтов: уж лучше я уступлю. Меня не покидает ощущение собственной неполноценности. Нередко мне кажется, что окружающие меня осуждают. Настроение у меня, как правило, пониженное. Меня очень мучает ощущение того, что я не такой, как все, крайне не уверен в себе, с завистью смотрю на людей сильных, решительных, уверенных в себе. При появлении в большом обществе робею, чувствую себя неловко, краснею, начинаю заикаться. Сон у меня беспокойный, тревожный, полный кошмарных сновидений.

КАРТОЧКА «Ж»

Основные черты моего характера – крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям. Самое тяжелое для меня – принять решение. Решившись на что-нибудь, начав уже действовать, я постоянно сомневаюсь: так ли поступаю, то ли я делаю, что хочу; и эти вечные сомнения делают эту работу медленной и мучительной. Люблю, когда меня утешают, не умею обходиться без дружеской поддержки. Боясь за свое здоровье, беспокоюсь за участь своих близких; постоянные тревоги, опасения, беспокойства – таково содержание моей жизни. Долго не могу решиться, но если на что-нибудь решился, то не успокоюсь сам и не дам покоя окружающим, пока намеченное мной не будет сделано. Я – педант, формалист. Всякое отступление от раз и навсегда заведенного порядка тревожит и сердит меня. Очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание. Из-за своей стеснительности я часто боюсь сделать то, что хотел бы; если, например, мне сделали хорошее, я не решаюсь поблагодарить; если мне делают неподходящее предложение, я не решаюсь отклонить его. Не люблю физического труда, считаю, что неловок, неуклюж. Не приспособлен к борьбе за существование. Склонен к самоанализу, самокопанию. Люблю рассуждать и обсуждать «общие проблемы», которые не имеют ко мне прямого отношения.

КАРТОЧКА «З»

По характеру я замкнутый, круг моих знакомых мал. В компаниях не могу найти себе места. В обществе людей чувствую себя одиноким. Хотя я замкнут, но иногда неизвестно почему, могу поделиться своими переживаниями, раскрыться непонятно почему понравившемуся, даже случайному человеку. Мне бывает трудно понять близких, их горе или радости, а им, в свою очередь, еще труднее понять меня. От знакомых приходилось слышать в свой адрес, что от меня веет холодом, что общаться со мной трудно. Подчас некоторые мои поступки выглядят странными, вызывают удивление окружающих. У меня есть на все свой взгляд, и то, что ему не соответствует, я отбрасываю. Люблю настоять на своем, не люблю чужих советов, поступаю по-своему. Меня нередко считают несправедливым, говорят, что я «не знаю середины». Мой внутренний мир, переживания, идеи непонятны окружающим. Я часто вызываю недоумение и улыбки у людей, но это не трогает меня. Использую свою систему образов, слова, которые другими людьми почти не применяются.

КАРТОЧКА «И»

Я – человек идеи, всю жизнь борюсь то за претворение своего изобретения, то за внедрение какой-либо реформы. Наблюдение за людьми, с которыми мне приходилось сталкиваться, позволяет мне считать себя выше их. Круг моих знакомых состоит из людей, которые разделят мои

взгляды. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни согласия со мной. Исповедую принцип: «кто не со мной, тот против меня». У меня нет причин быть недовольным собой; чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен. Если я ставлю перед собой какую-нибудь цель, то всегда добиваюсь ее, если замечаю недостатки, то использую все свои силы, чтобы исправить их в соответствии со своими принципами. Пользуюсь любым способом, чтобы добиться своего: пишу в газеты, выступаю на собраниях. Мои знакомые говорят, что я подчас приношу им страдания, но это неправда: на самом деле во всех моих неудачах виноваты они сами. Считаю, что людям особенно нельзя доверять, у меня много завистников, недоброжелателей. Из-за их козней мне так трудно осуществлять свои идеи, но, несмотря на это, ничто не может меня остановить – ни просьбы, ни угрозы. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав, и ради этого стоит вести борьбу.

КАРТОЧКА «К»

Для меня нет других интересов, кроме интересов работы и моих собственных. Меня считают вспыльчивым, хотя я долго сдерживаюсь, но когда уж всплыву, то впадаю в неудержимую ярость. Обидчив, нанесенную обиду помню долго, не упускаю, случая рассчитаться за нее. Давно убедился, что если не придираться, то никто не будет работать. Вокруг такой беспорядок, такая небрежность во всем, распушенность, что я вынужден добиваться установления порядка. Поэтому я чрезвычайно требователен к другим. Требую скрупулезного соблюдения установленного порядка, не прощаю ни одного проступка. Поскольку мне присуща аккуратность и пунктуальность в исполнении работы, то и от других я требую того же. Считаю своим долгом давать советы, не терплю к себе начальственного отношения. Если говорю, объясняю что-либо, то делаю это обстоятельно, подробно, медленно, чтобы как можно бдительнее высказаться. Терпеть не могу, когда меня прерывают, не дают досказать, торопят. Порой у меня бывает беспричинно тоскливое настроение, и тогда я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. На работе меня хвалят и ставят в пример за тщательность и аккуратность. Гибкость в общении с людьми мне не свойственна, привык идти на пролом, говорить то, что думаю, хотя знаю, что из-за этого могут быть неприятности.

КАРТОЧКА «Л»

Не выношу равнодушного отношения окружающих к себе. Люблю быть в центре внимания, когда с меня берут пример, подражают. Люблю вызывать удивление у других, люблю, когда мной восхищаются. Уж лучше пусть ненавидят меня, чем относятся равнодушно и не замечают. Люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня

слушают. Считаю, что у меня есть артистические способности. Люблю фантазировать, в моих фантазиях исполняются мои мечты, я достигаю такого положения, что мне все завидуют и мной все восхищаются. Я сразу чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мною охотно дружат. К сожалению, мне не удалось найти настоящего друга. Я ценю такого друга, который всегда внимателен ко мне. Когда я болен, то хочу, чтобы ко мне относились внимательно, ухаживали за мной и даже жалели. Работу люблю увлекающую, такую, чтобы меня цени и ставили другим в пример. В любви мне наибольшее удовольствие доставляет флирт. Одеваться люблю так, чтобы мною любовались окружающие.

КАРТОЧКА «М»

Я по характеру человек компанейский, очень скучаю, когда остаюсь один. По обыкновению беру пример со своих более сильных по характеру друзей. Не всегда оканчиваю начатое дело, особенно, если меня никто не проверяет и не помогает. Очень люблю всякие развлечения, выпивку в компании друзей. Всегда хочу повеселиться. Вообще мне нравится все то, что запрещено. Мои домашние упрекают меня в том, что я ленив, не аккуратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают. Протрезвившись, раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но в то же время, подумав, понимаю, что вина моя не так уж велика. Если бы не ряд некоторых обстоятельств, то было бы все иначе. Если бы иметь верного друга, который бы меня защищал от бед, иначе я могу пропасть. О будущем своем я думаю мало, особенно в моменты, когда мне весело и хорошо.

КАРТОЧКА «Н»

Я считаю, что надо жить так, как живут все, не отрываться от коллектива, не отставать от окружающих, но и не забегать вперед. Не люблю оригинальничать. Люблю, чтобы у меня все было, как у людей: хорошая, в меру модная одежда – не такая, чтобы все оборачивались на улице; дома – хорошая обстановка и все необходимое. Стараюсь жить так, чтобы обо мне никто ним мог сказать ничего плохого: ни товарищ, ни соседи, ни близкие. Развлекаться люблю как все: если выпить, то в меру и не часто, посидеть в кругу приятелей, посмотреть телевизор. Каких-нибудь особенных развлечений не ищу. Не люблю тех, кто слишком оригинальничает, модничает, ломает устоявшийся порядок, гонится за новизной. Считаю, что мне большинства всегда правильно и противопоставлять себя большинству всегда плохо и вредно.

Интерпретация результатов методики производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Результаты аутоидентификации необходимо сопоставлять с данными наблюдения,

беседы, обобщения независимых характеристик и другими методами научного психологического исследования.

Словесные портреты характерологических типов зашифрованы буквальными обозначениями:

- А – меланхолический
- Б – гипертимный
- В - циклоидный
- Г – эмоционально-лабильный
- Д – неврастенический
- Е – сенситивный
- Ж – психастенический
- З – шизоидный
- И – паранояльный
- К – эпилентоидный
- Л – истерический
- М – неустойчивый
- Н – конформный

Приложение № 8

ПРОГРАММА ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ*

Цель программы: помощь детям младшего школьного возраста справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками.

Предмет психокоррекции – эмоциональная сфера детей:

1. Состояние психического дискомфорта.
2. Зависимость от окружающих.
3. Противоречивость личности,
4. Враждебность,
5. Тревожность.

Объект психокоррекции: младшие школьники с эмоциональными проблемами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

БЛОК I. «Снятие состояния психического дискомфорта»

* Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1996.

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе.
3. Перенос положительного опыта из группы в реальную школьную обстановку.
4. Обучение приемам ауторелаксации.
5. Психомышечная тренировка.

Занятие 1

ТЕМА. «Обезьянки».

1. 1) «Что слышно?» (внимание).
2) «Назовите мое имя» (имитация).
2. 3) Загадка.
4) «Повтори!» (пантомимика).
5) «Фотографии» (распознавание эмоций).
6) «Передай рядом сидящему» (работа над выразительностью движения).
7) «Успокой обезьянку» (эмоция испуга, чувство эмпатии).
3. 8) Сказка «Про хвастунишку Коки».
9) Беседа по сказке.
10) Инсценировка по сказке.
4. 11) Свободное рисование.
12) Рассказ о своем рисунке.
5. 13) Комплекс «Музыкальная мозаика» (саморасслабление).

Занятие 2

ТЕМА «Игры гномиков».

1. 1) «Забавные человечки» (двигательная и эмоциональная разминка).
2) «Будь внимателен!» (пантомимика, внимание).
2. 3) «Бубенчики» (пантомимика).
4) «Непобедимые гномики».
5) «Брызгалочки».
6) «Кулачки-молоточки».
7) «Встряхивание».
8) «Прыжки сидя».
9) «В густом лесу».
3. 10) «Молодцы».
11) «Страшный медведь» (эмоция страха, испуга).

4. 12) Игра «Когда всем весело, а одному грустно» (тренинг желательного поведения).
5. 13) Хоровод.

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА. «Магазин игрушек».

1. 1) Беседа «Любимые игрушки».
- 2) «Угадай, что это за игрушки» (развитие тактильных ощущений, памяти).
2. 3) «Чебурашка» (пантомимика).
- 4) «Спящий продавец».
- 5) «Самолет».
- 6) «Скакалка».
- 7) «Ванька-встанька».
- 8) «Воздушные шарик».
3. 9) «Лягушки» (эмоция удивления).
- 10) «Что случилось с козленком» (эмоция страдания, боли).
4. 11) «Помоги козлику» (тренинг поведения, проявление сочувствия).
5. 12) «Паровоз» (ритмичные движения).

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА. «Дождевые червячки».

1. 1) Узнаем друг друга по голосу, закрыв глаза (внимание).
- 2) Передаем по кругу горячую картошку, ледышку (внимание).
- 3) Движение на лыжах, на коньках, плавание, скачки на лошади (движение).
2. 4) «Ледышки».
- 5) «Ручейки».
- 6) «Червячки перед дождем».
- 7) «Ворона и червяки».
- 8) «Дождик».
- 9) «Холод, лед».
- 10) «Ручейки в речку».
- 11) «Фонтанчик» (пантомимика).
3. 12) «Купание в фонтане» (эмоция радости, удовольствия).
4. 13) «Исследование ситуации «если горе велико, если горю не помочь».
5. 14) «Вот что значит настоящий, верный друг» (песня).

БЛОК II. «Коррекция зависимости от окружающих»

ЗАДАЧИ:

1. Привить ребенку новые формы поведения.
2. Научить самостоятельно принимать верные решения.
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком.
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств.
5. Приобретение навыков в саморасслаблении.

ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА. «Цирк».

1. 1) «Что наденем, идя в цирк?» (внимание).
2) Вспомнить, кто во что одет (внимание, память).
3) «Мы опаздываем на представление» (сесть и встать бесшумно – внимание, движение).
4) «Аплодисменты» (хлопки со сменой ритма).
5) «Антракт».
2. 6) «Фокусник» (пантомимика).
7) «Силач с гирями».
8) «Воздушные акробаты».
9) «Йог ходит по разбитому стеклу».
3. 10) «Клоун ходит по стеклу» (эмоция вины, стыда).
4. 11) «Клоун смеется и дразнит слона» (тренинг желательного поведения).
5. 12) Танец клоунов.

ЗАНЯТИЕ 2

1. 1) Этюд «Вот он какой!» (пантомимика).
2) Этюд «Тень» (развитие памяти).
2. 3) Этюд «Робкий ребенок».
4) Этюд «Капитан» (смелость, уверенность в себе).
3. 5) Этюд «Два маленьких ревнивца».
6) Беседа о прочитанном рассказе.
7) Инсценировка отдельных моментов.
4. 8) Свободное рисование.
5. 9) Этюд «Штанга».
10) Игра «Спящая царевна» (расслабление мышц).

ЗАНЯТИЕ 3

1. 1) Игра «Передай клубочек» (эмоциональная разминка).

- 2) Этюд «У оленя дом большой» (работа над выразительностью движений).
2. 3) Этюд «Кукушонок».
- 4) Этюд «Винт».
3. 5) Этюд «Чунга-Чанга» (эмоция удовольствия, радости).
- 6) Этюд «Цветок» (эмоция радости).
4. 7) Этюд «Справедливый папа».
- 8) Этюд «Молчок» (тренинг желательного поведения).
5. 9) Игра с шишками.
- 10) Игра с пчелкой (на напряжение и расслабление мышц).

ЗАНЯТИЕ 4

1. 1) Игра «Сова» (подвижная игра).
- 2) Игра «Запретный номер» (память, внимание).
2. 3) Игра «Повтори за мной».
- 4) Этюд «Лицо загорает» (психомышечная тренировка).
3. 5) Этюд «Чуня-задавака».
- 6) Этюд «Правильное решение» (смелость, храбрость, радость).
4. 7) Этюд «Деньги на мороженое» (честность, тренинг желательного поведения).
5. 8) Этюд «Солнышко и туча».
- 9) Этюд «В уши попала вода».
- 10) Этюд «Игра с песком» (расслабление мышц).

БЛОК III. «Гармонизация противоречивости личности»

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
3. Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам.
4. Формирование у детей моральных представлений.
5. Тренировка психомоторных функций.

ЗАНЯТИЕ 1

1. 1) Игра «Кто что делал?» (память, внимание).
- 2) Игра «Художник» (внимание).
2. 3) Работа с пиктограммами.
- 4) Тренаж на узнавание эмоций радости, горя, испуга, удивления.
3. 5) Этюд «Разные настроения» (мимика).

4. 6) Этюд «три характера» (моральная оценка злости и плаксивости, работа над мимикой и пантомимикой).
5. 7) Игра «Холодно - жарко».

ЗАНЯТИЕ 2

1. 1) «Дракон кусает свой хвост» (подвижная игра).
- 2) «Противоположные движения» (координация движений, внимание).
2. 3) Этюд «Вкусные конфеты» (эмоция удовольствия).
- 4) Этюд «Любящие родители» (эмоция радости).
- 5) Этюд «Ой, ой, живот болит» (выражение страдания).
3. 6) Этюд «Жадный пес».
- 7) Этюд «Упрямый мальчик» (инсценировка).
4. 8) Рисование на тему «Как бы я поступил».
- 9) Обсуждение рисунков.
5. 10) Отдых. Сон на берегу моря. Комплекс на ауторелаксацию.

ЗАНЯТИЕ 3

- 1–2. 1) Сочинение всеми детьми совместно с психологом «общей истории»
3. 2) Инсценировка «общей истории».
- 3) «Минута шалости».
- 4) «Что слышно?» (внимание, подготовка к последующей деятельности).
- 5) Этюд «Притвора» (тренинг желательного поведения).
4. 6) Комплекс «На берегу моря» (саморасслабление).

ЗАНЯТИЕ 4

1. 1) Игра «Тень» (память).
- 2) Игра «Запомни порядок».
- 3) Игра «Пишущая машинка» (внимание).
2. 4) Этюд «Конкурс лентяев».
- 5) Работа с пиктограммами.
- 6) Игра «Зеркало» (мимика).
3. 7) Этюд «Три подружки» (работа над образами).
- 8) Инсценировка этюда.
- 9) Этюд «Ябедник».
4. 10) Этюд так будет справедливо» (отображение положительных черт характера).
5. 11) Слушание музыки (К.Сен-Санс. «Лебедь»).

БЛОК IV. «Снятие враждебности»

Задачи:

1. Коррекция поведения с помощью ролевых игр.
2. Формирование адекватных форм поведения.
3. Эмоциональное сознание своего поведения.
4. Нравственное воспитание.
5. Работа над выразительностью движений.
6. Регулирование поведения в коллективе.
7. Обучении приемам ауторелаксации.

ЗАНЯТИЕ 1

ТЕМА. «Зоопарк».

1. 1) Узнать по звуку птица. Лошадь, другое животное (внимание).
2) «На лошадях в зоопарк» (движение).
2. 3) «Попугай» (психогимнастика).
4) «Лебеди».
5) «Тюлень».
6) «Мартышка».
3. 7) «Злая мартышка» (эмоция злости-насмешки).
8) «Котенок и мартышка» (эмоция жалости и сочувствия).
4. 9) «Бездомная кошка» (пожалеть, приласкать).
5. 10) Хоровод или песня.

ЗАНЯТИЕ 2

1. 1) Этюд «Карлсон» (мимика).
2) Этюд «очень худой ребенок» (пантомимика).
2. 3) Игра «Кто пришел?» (идентификация эмоций: удовольствия – «Карлсон», страдания – «Митя»).
3. 4) Этюд «эгоист».
5) Беседа «Кого зовут эгоистом».
6) Модель желательного поведения в этюде «Эгоист».
7) «Минута шалости».
4. 8) Игра «Разъяренная обезьяна».
9) Игра «Кто за кем?» (наблюдательность. успокоение).
5. 10) Комплекс «Медвежата в берлоге» (саморасслабление).

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА. «Встреча с Бабой Ягой».

1. 1) «Волшебный платочек» (внимание).
- 2) «Прятки» (подвижная игра).
2. 3) «Под кустом» (психогимнастика).
- 4) «Опасность миновала».
- 5) «Грозилки».
- 6) «Воробышек».
- 7) «Баба Яга».
- 8) «Охоты Бабы Яги».
3. 9) «Страшная Баба Яга» (эмоция злости, ненависти).
4. 10) «Карабас-Барабас» (отражение внутреннего негативного эмоционального напряжения).
5. 11) Полька «старый добрый жук».

ЗАНЯТИЕ 4

1. 1) Игра «Угадай, что спрятано» (внимание).
- 2) Игра «Что изменилось?» (память).
2. 3) Игра «Отгадай, кто мы» (превращение).
- 4) «Плыви, кораблик» (координация руки).
3. 5) Этюд «Гневная гиена» (эмоция ярости).
- 6) Этюд «Хмурый орел» (сердитый).
- 7) Этюд «Скульптурная группа».
4. 8) Игра «Вредное колечко» (тренинг желательного поведения).
5. 9) Комплекс «Медвежата в берлоге» (психомышечная тренировка).

БЛОК V. «Коррекция тревожности»

Задачи:

1. Снижение эмоционального напряжения.
2. Уменьшение тревожности.
3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию детей.
4. Снятие страхов.
5. Воспитание уверенности в себе.

ЗАНЯТИЕ 1

- 1) Этюд «робкий ребенок».
- 2) Этюд «Смелый ребенок».
- 3) Беседа «Кто чего или кого боится».
- 4) Рисование на тему «Кого или чего боюсь я».
- 5) Игра «В темной норе».
- 6) Игра «Запомни свою позу» (память).
- 7) Этюд «Факир» (саморасслабленность).

ЗАНЯТИЕ 2

- 1) Игра «Кто это?» (внимание).
- 2) Этюд «Я так устал».
- 3) Этюд «Очень худой мальчик».
- 4) Этюд «Цветок».
- 5) Рисование на свободную тему.
- 6) Этюд «Страх» (эмоция страха).
- 7) Комплекс «Музыкальная мозаика».

ЗАНЯТИЕ 3

- 1) Игра в кляксы (снятие эмоционального напряжения).
- 2) Этюд «остров Плакс» (пантомимика).
- 3) Этюд «Ласка».
- 4) Этюд «Гроза».
- 5) Этюд «ночные страхи» (тренинг желательного поведения).
- 6) Рисование ночных страхов.
- 7) Беседа по рисункам.
- 8) «Сон на берегу моря» (ауторелаксация).

ЗАНЯТИЕ 4

- 1) «Поссорились два петушка» (подвижная игра).
- 2) «Морская фигура» (внимание).
- 3) Этюд «Стрекоза замерзла» (эмоция страдания и печали).
- 4) Этюд «заколдованный ребенок» (выразительность жеста).
- 5) Игра «Цветик-семицветик».
- 6) Этюд «Смелый Ваня» (инсценировка).

4. 7) Рисование на тему «Я больше тебя не боюсь».
- 8) Беседа по рисункам.
5. 9) Комплекс «на лесной полянке» (ауторелаксация).

Приложение № 9

ПРОГРАММА САМОПСИХОТЕРАПИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.*

Цель. Повысить уверенность в своих силах, преодолеть «комплексы» и определить оптимальную стратегию поведения с учетом своих индивидуальных особенностей.

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ БЛОКИ:

1. **«Познай себя».** Основной принцип: «много можно узнать просто наблюдая». Данный блок включает цикл упражнений по определению своих сильных и слабых сторон, позволяет подростку понять и почувствовать свои личностные особенности, настроить на самораскрытие и принятие своей личности.
2. **«Почувствуй Реальность».** Цикл упражнений помогает детям, оказавшимся в кризисных ситуациях деперсонализации, освоить навыки рационального анализа и интуитивного принятия окружения.
3. **«Создай Действительность».** Цикл заданий побуждает подростка к выбору оптимальных решений для обеспечения успеха в разных жизненных ситуациях.

Данная программа (система упражнений) предлагается подростком в группах психологического тренинга под руководством опытного психолога. Кроме того, цикл упражнений вполне доступен для самостоятельного использования подростками (желательно упражнения выполнять в спокойном месте, регулярно 15-30 минут в день, результаты записывать в специальной тетради) и способствует развитию у них чувства самоуважения, защищенности, навыков нейтрализации отрицательных стрессовых воздействий.

I. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ БЛОКА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

1.1. «Я – образ себя»

- Запиши не менее 30 характеристик – ответов на вопрос «Кто Я?».

* Соколова Л.В. Для отчаявшихся подростков: самопсихотерапия от Я до А // Ж. Практического психолога, 1998. № 5. С. 111-117.

- Поразмышляйте над полученными ответами. Каких характеристик было больше – положительных или негативных? Сколько характеристик, отображающих поведение, которое я выбираю потому, что я сам (а) так хочу?
- Представьте и почувствуйте себя человеком, который очень интересен и окружающим и себе.
- Запишите характеристики нового образа – Я.

1.2. «Я – глазами группы»

Представьте себя в окружении друзей или близких Вам людей, и сделайте предположение: «Саша считает меня...», «Наташа думает, что я...», «Ира думает обо мне...» и т.д.

В случае необходимости, побеседуйте с друзьями «по душам» и уточните: «Правильно ли я представляю, что ты меня воспринимаешь таким образом...? Не ошибаюсь ли я, когда считаю, что ты думаешь обо мне то-то...».

1.3. «Я – есть»

Прочитайте внимательно каждое слово, почувствуйте себя человеком, которому на сто процентов присущи данные качества. Дополните список своими необходимыми для Вас характеристиками. Произнесите по очереди и представьте себя наполненным этими качествами: «Я – любовь», «Я - решительность» и т.д. Выполняйте это упражнение ежедневно перед сном и утром в момент пробуждения.

Решительность	Любовь	Оптимизм
Уверенность	Самоуважение	Вера
Надежность	Доброжелательность	Свет
Ответственность	Открытость	Свобода
	Душевное спокойствие	

1.4. «Мое имя»

Запишите свое имя в такой форме, в какой Вам более всего приятно, в вертикальном столбике, например:

А – активная

Н – нежная

Ю – юная

Т – талантливая

А – артистичная

В каждой букве своего имени подберите позитивную, радостную характеристику себя. Если в имени две или три одинаковых буквы найдите на каждую разные слова. Если в имени трудные для подбора буквы **Ь**, **Е**, **Й**, и т.д. подберите к ним любую ассоциацию **Ь** – мягкая, **Е** – теплая, душевная и т.д. Повторяйте в разные дни эту игру, придумывая себе все

больше разных вариантов своего имени и, соответственно, разных радующих Вас характеристик.

1.5. «Автопортрет»

Представьте, что Вы экскурсовод в Музее Личности и рассказываете об интересных людях настоящего или будущего времени, их привычках, особенностях характера, увлечениях, отношении к мужчине, женщине, природе, познанию, общению, творчеству. Рассказывайте о себе так, как будто это о Вас рассказывает экскурсовод в Музее. Запишите свой рассказ. Поразмышляйте о характеристиках, созданных Вами в ходе рассказа.

II. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ БЛОКА «ПОЧУВСТВУЙ РЕАЛЬНОСТЬ»

2 блок «Почувствуй Реальность» предполагает изучение личного окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние. Основной принцип: *«Я на 100% отвечаю за свою реальность»*. Для реализации данного принципа и оказания самопомощи целесообразно выполнить следующие упражнения:

2.1. «Я – высказывания»

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...». Поразмышляйте «Что происходит со мной сейчас?» Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?»

2.2. «Логический анализ»

Заполните таблицу, отвечая за себя и за других в ситуации, выбранной для анализа на следующие вопросы: «Что хочу я? Чего хотят другие? И т.д.».

	Другой	Желает	Может	Думает	Чувствует	Должен (должна)	Выводы, примечания
Я							
Я хочу							
Я могу							
Думаю							
Должен (должна)							

После ответов на вопросы, спланируйте действия, которые позволят и Вам и другим выиграть; выберите самое оптимальное решение для улучшения отношений и впишите его в соответствующей клеточке. Например: я хочу уважения, он желает свободы. Вариант записи в клеточке: «Совместный отдых».

2.3. «Список удовольствий»

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это может быть любой предмет, действие – именно то, что доставляет Вам неизменную радость. Например:

- игра в волейбол
- чтение книг Лобсанг Рампы
- сауна
- сидеть на теплом песке на берегу Байкала
- шоколадка
- разговаривать с Г.И.
- дарить подарки...

Затем вернитесь на три недели назад и спросите себя: «Сколько раз за последние три недели я получил (а) это удовольствие?» и поставьте около каждого удовольствия соответственно: больше 5 раз – 3 балла, больше 2 раз – 1 балл, ни разу – 0 баллов.

Начиная с этой минуты, доставьте себе (если возможно) то удовольствие, где у Вас «баранки».

Получив удовольствие, подкрепите свою радость еще одним любимым удовольствием. Ранжируйте список удовольствий каждый день! Живите в свое удовольствие!

2.4. «Помоги другому»

Делайте в день не менее двух дел для Других людей без ожидания от них просьбы и благодарности. Посмотрите внимательно вокруг себя - помогайте только тому, кто принимает и ждет Вашу помощь. Соблюдайте правило: «Не вносите лампу в комнату, в которой не хотят света».

2.5. «Размышления»

Поразмышляй над притчами Соломона Мудрого:

- Сын мудрый радуется отцу, а сын глупый – огорчению для его матери.
- Не доставляют пользы сокровища несправедливые, правда же избавляет от смерти.
- Не допустит Господь терпеть голод душе праведного, стяжание же нечестивых исторгнет.
- Ленивая рука делает бедным, а рука прилежных обогащает.
- Собирающий во время лета – сын разумный, спящий же во время жатвы – сын беспутный.
- Благословения – на голове праведника, уста же беззаконных заградят насилие.
- Память праведника пребудет благословенна, а имя нечестивых омерзает.

- Мудрый сердцем принимает заповеди, а глупый устами преткнется.
- Кто ходит в непорочности, тот ходит безопасно, а кто превращает пути свои, тот будет наказан.
- Кто мигает глазами, тот причиняет досаду, а глупый устами преткнется.
- Уста праведника – источник жизни, уста же беззаконных заградит насилие.
- Ненависть возбуждает раздоры, но любовь покрывает все грехи.
- В устах разумного находится мудрость, но на теле глупого – розга.
- Мудрые сберегают знание, но уста глупого – близкая погибель.
- Имущество богатого – крепкий город его, беда для бедных – скудость их.
- Труды праведного – к жизни, успех нечестивого – ко греху.
- Кто хранит наставление, тот на пути к жизни, а отвергающий обличие – блуждает.
- Кто скрывает ненависть, у того уста лживые; и кто разглашает клевету, тот глуп.
- При многословии не миновать греха, а сдерживающий уста свои разумен.

3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАМКАХ БЛОКА «СОЗДАЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ»

3 блок «Создай действительность» предполагает использование личной силы для действий в ситуации, когда кажется, что потеряны последние искры надежды. Основной принцип: *«Главное то, чего не увидишь глазами»*.

Предлагается следующий цикл упражнений:

3.1. «Прошлое, настоящее, будущее»

3.1.1. Нарисуйте три больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для Вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг – прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге символы 5-7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для Вас наиболее важное значение, влияние в жизни.

Поразмышляйте, какие перемены принесли, приносят или привнесут в Вашу жизнь эти события (как меняются при этом Ваши мысли, чувства, действия).

3.1.2. Напишите список событий, значимых для Вас в прошлом, настоящем и будущем и отметьте отношение к этим событиям в Вашей жизни других людей. Используйте для анализа таблицу:

№	Событие	Кто помогал больше всего?	Что помогло больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовало больше всего?	Кого огорчило больше всего?

1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

3.2. «Мечта»

Запишите список желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего Вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только Вас и приносить радость Вам и другим людям».

№	Хочу	Помогает	Мешает	Необходимые действия: полученный результат:			
				что	как	когда	С кем возможно взаимодействовать

3.3. «Место Покоя»

Представьте место, где Вам хорошо, уютно, комфортно. Рассмотрите его в малейших подробностях. Запомните звуки, краски, детали, запахи, цвета. Нарисуйте это место. Обращайтесь к этому упражнению в любой ситуации, где требуется быть очень собранным, решительным. Сначала представьте «Место Покоя» на 5-7 минут, а потом принимайте решение.

3.4. «Полный Потенциал»

Представьте себя в своем самом лучшем образе, без границ, полностью раскрывшим свои потенциальные возможности, всемогущим.

Запишите качества своего Полного Потенциала. Посоветуйтесь со своим Полным Потенциалом о любом событии, которое Вы хотели бы изменить.

3.5. «Отслеживание»

Процесс может занять от 5 до 90 минут. Выполняйте его в спокойной обстановке 1 раз в день.

- Почувствуйте свою проблему, определите где она находится в теле (Внутри Вас, снаружи?) «Рассмотрите», как она выглядит. Создайте точный словесный образ ее. Опишите подробно до мельчайших деталей каждую характеристику образов: цвет, форма, размер, вес, каков на ощупь, есть ли тепловые ощущения и т.д.
- Представьте, что «вынули» этот образ и «взяли» на руки.
- Окружите образ любовью и спросите: «Что ты хочешь когда находишься у меня в теле? Если ты это получишь много, что тогда ты будешь чувствовать? Каков будет результат?» «Беседуйте с образов до тех пор,

пока он не даст информацию о своем позитивном намерении: например, хочу любви, тепла, проявлять заботу о тебе и т.д.

- Попросите свой Полный Потенциал принести из Вселенной лучший, высший символ того, что хочет созданный Вами образ.
- Спросите: «Нравится ли тебе этот символ? Это то, что ты хотел?» Если да, то пусть образ соединится с символом. Если нет, спросите, чего он еще хочет, и повторите предыдущий процесс, но с новым образом, до тех пор, пока образы не соединятся.
- Верните новый зрительный образ в свое тело, на то же место, где он был, и спросите: «Уютно тебе там? Хорошо?» Попросите его наполнить Вас новыми силами и помогать Вам в подобного рода ситуациях для решения Ваших проблем.
- Попросите его совета, пожеланий для Вас в Вашей личной жизни, на физическом, социальном уровнях: «Что мне нужно делать, чтобы успешно решать свои проблемы?» Попросите Вселенную дать Вам советы и пожелания. Если советы будут не поняты, спросите: «Что это значит для меня?». Поблагодарите Ваш новый образ и Вселенную.

3.6. «Потенциализация»

Спросите себя: «Как Вы получаете все, что хотите – любовь, здоровье, жизненные силы, друзей, успех, мир, согласие?» Как Вы освобождаетесь от ограничений и понимаете свои глубинные возможности? Как Вы делаете выбор и принимаете решение? Вы реализуете все свои возможности, используя следующие действия:

- Настройте Ваши чувства: начните с «Места Покоя» (Упражнение 3.3). Сосредоточьтесь на идеальном решении – результате, объекте, явлении – той ситуации, которую Вы хотите иметь. «Прочувствуйте» его всеми Вашими чувствами. Спросите себя: «Каково наиболее возможное решение этой проблемы?», «Что можно сделать в этих обстоятельствах, чтобы выиграл каждый?» Сформируйте до мельчайших деталей (формы, цвета, оттенков, отношений и т.д.), «впустите» этот образ, состояние, идеальное решение внутрь себя, сосредоточьтесь полностью на нем. Нарисуйте, опишите словами, если потребуется.

- Выясните с помощью своего «Полного Потенциала» (упражнение 3.4.), какие ограничения могут сдерживать раскрытие и получения идеального решения. Какие существуют проблемы, спорные решения. Отследите моменты, мешающие раскрытию Полного Потенциала ситуации (упражнение 3.5).

- Выровняйте отношения. Спросите: «Кто мне нужен для работы с этим Потенциалом? Кто будет в команде со мной для выполнения этого? С кем нужно установить связи? Какие задачи и обязанности нужно распределить? Что изучить и какие особенности развить?»

- Выровняйте системы. Спросите Себя, свой Полный Потенциал: «Какие ресурсы (физические, материальные, личностные и другие) нужны? Какие контракты составить, чтобы команда работала гармонично, продуктивно? Какой график действий наиболее оптимален для все команды тех, кто может помочь мне получить желаемое решение? Как обеспечить успех команде?»

- Выровняйте принципы, которые могут обеспечить справедливость, заботу, участие для каждого. Спросите: «Отвечает ли система потребностям всех участников? Достигается ли Потенциал согласно плану? Какие улучшения можно ввести?»

- Гармония во Вселенной. Задайте следующие вопросы: «Представляет ли раскрытие потенциала каждого наилучшую возможность для использования ресурсов большого сообщества? Используем ли мы эти ресурсы наилучшим образом для всех? Существуют ли другие оптимальные решения, которые необходимо учесть?»

- В случае необходимости отслеживайте, выравнивайте отношения и слова потенциализируйтесь, и Вы будете иметь то, что заслуживаете. Помните правило: «Ваша свобода махать кулаками кончается там, где начинается нос соседа».

Приложение № 10

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МОТИВОВ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ 12-15 ЛЕТ*

Цель. Развивать мотивы, лежащие в основе межличностных отношений подростков – осознание опасений и страхов, желания «быть, как все» и следовать принятым социальным нормам, любопытстве в основе действий и поступков по отношению к другим людям; развивать чувства благодарности, эмпатии, ценности другого человека и себя самого как мотивов межличностных отношений.

В соответствии с целью тренинга в ходе занятий прорабатываются следующие основные аспекты развития мотивации межличностных отношений:

- развитие доверия к окружающим людям;
- осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;

* Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 2000.

- усвоение способов разрешения собственных проблем;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений.

Оснащение. Бумага для рисования и для записей (вместо последней можно применять тетради, которые на время перерыва между занятиями хранятся у ведущего), наборы цветных карандашей по числу участников группы, листки бумаги с булавками для именных табличек и «бланков телеграмм». Помещение для проведения занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Программа рассчитана на 10 полуторачасовых занятий. В программе можно условно выделить три этапа – ознакомительный, этап самораскрытия и развивающий.

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Тема. Знакомство. Обучение релаксации. Создание предпосылок для более свободного выражения своих чувств.

Материалы. Небольшие листки бумаги с булавками для именных табличек.

Ведущий: «Мы начинаем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и скажет несколько слов о себе. Перед этим предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Необязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по – другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. Через одно-два занятия мы запоем, как зовут друг друга, и можем обходиться без табличек. Может быть, те имена, которые были взяты на сегодня, потом и не понадобятся, но если нужно, каждый сможет взять свою табличку и, например, что-то рассказать о себе под другим именем. Начинаем».

УПРАЖНЕНИЕ 1. Учимся расслабляться.

Ведущий рассказывает о том, что в случаях, когда испытываешь напряжение, «зажатость», тревогу, можно помочь себе, расслабляясь с помощью простых приемов, которые помогают не только почувствовать себя комфортнее и спокойнее, но и создать условия для более взвешенного, обдуманного поведения, которое не наносит ущерб интересам другого человека. Затем он проводит три упражнения на релаксацию.

1) «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая,

сосчитаем про себя до семи, а выдыхая – до девяти. Можно и не считать – смотря как легче. Начнем».

По окончании: «Теперь можно закрыть глаза. Расскажем, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну?» Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что испытал, поподробнее.

2) «Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада», любые другие. Главное, чтобы они помогли вам. Давайте попробуем».

По окончании ведущий спрашивает, какие «волшебные слова» подобрал каждый из участников, и что он почувствовал.

3) «Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните, вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными. Например, не «я не волнуюсь», а «я спокоен» и т.д. Начнем».

По окончании ведущий спрашивает, кто какие словосочетания использовал, что почувствовал и просит, если не трудно, рассказать о том, какие ситуации вспомнились.

Данное упражнение способствует не только усвоению подростками простых навыков саморегуляции и созданию комфортной и доверительной атмосферы в группе, но и тому, что участники группы начинают более открыто и полно выражать свои чувства.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «Глаза в глаза».

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, *кому и почему было трудно установить зрительный контакт*. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

Далее ведущий предлагает *правила поведения* на группе, особо подчеркивая, что они распространяются и на него самого и на участников:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание – не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. Нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.
4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.
6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы подростков, он разворачивает плакат с этими правилами, который после этого всегда висит на занятиях.

Ритуал принятия правил. Ведущий «торжественно обещает» следовать этим правилам и предлагает школьникам сделать то же самое. Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

ЗАНЯТИЕ 2

Тема. Осознание себя. Внимание к поведению другого. Умение вести разговор.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Части моего «Я».

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Игра-тренинг «Таможня».

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его ду-

шевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них – контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета).

«Итак, кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали двое-трое подростков, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал в роли «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятиям, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Умение вести разговор.

Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддержать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа разбивается на пары. Темы выбираются самостоятельно, но несколько примеров досказывает ведущий:

- *что беспокоит в школе;*
- *что трудно в отношениях с родителями;*
- *что хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.*

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олегом?», а «Почему тебе нравится поболтать с Олегом?». Ответы рекомендуется давать также подробные. После трех-пяти минут диалога партнеры меняются ролями.

На втором этапе упражнения участники самостоятельно высказывают свой личный опыт, дают личную информацию.

ЗАНЯТИЕ 3

ТЕМА. Умение слушать. Люди, значимые для меня. Работа с чувствами.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «Слушаем молча».

Ведущий, напомнив окончание предыдущего занятия, говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Подростки разбиваются на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе нечто, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом подростки меняются местами и тот, кто выступал в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но следует сделать это и в конце упражнения, когда группа собирается снова в полном составе.

УПРАЖНЕНИЕ 7. Значимые люди.

Материалы: Бумага, наборы цветных карандашей.

Ведущий просит подростков нарисовать трех самых значимых для них людей. Это могут быть не обязательно те, с кем он постоянно общается в настоящее время, но непременно те, кто значит для него больше, чем все остальные, кого он или она знал(а), кто для него дороже всех. Ведущий также выполняет рисунок.

После того, как рисунки выполнены, ведущий просит участников группы по очереди показывать рисунки, рассказывая при этом об изображенных там людях:

- *кто они;*
- *чем значимы для подростка, чем дороги;*
- *так же ли близки они ему теперь, если речь идет о прошлом;*
- *хотели бы они им что-нибудь сказать, будь у них такая возможность, прямо сейчас (например, есть невыраженное чувство благодарности).*

Если кому-то из участников группы действительно хотелось бы поговорить с дорогим ему человеком, можно использовать практикуемую в гештальттерапии «пустого стула».

По окончании желающие оставляют свои рисунки с условием, аналогичным указанному в упражнении 3.

УПРАЖНЕНИЕ 8. Список чувств.

Материалы: Бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем различные чувства – положительные, отрицательные. Вспомните их названия. Запишите их в два столбика: слева – положительные, справа – отрицательные».

На выполнение задания дается примерно 5 минут.

После этого ведущий просит подчеркнуть названия самого приятно-го чувства среди первых и самого неприятного – среди вторых; спрашивает, сколько вспомнилось положительного, и сколько – отрицательного.

Данное задание, помимо своего развивающего значения и, прежде всего, обогащения системы понятий, связанных с переживаниями, имеет диагностическое значение. Благополучным признаком является преобладание у подростка количества названных положительных эмоций над количеством отрицательных. Наоборот, если отрицательных эмоций названо больше, подростку требуется больше внимания и поддержки, ибо у него, возможно, большой негативный опыт межличностных отношений. В таких случаях можно спросить, когда (в какой ситуации) возникает то чувство, которое выделено как самое неприятное, а когда – самое приятное.

ЗАНЯТИЕ 4

ТЕМА. Типичные проблемы. Игровой тренинг.

УПРАЖНЕНИЕ 9. «Мои проблемы».

Материалы: Бумага, ручка.

Ведущий: «В жизни все мы испытываем разные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время, если припомнить, найдутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках». Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- *боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;*
- *стремлении обвинить в своих проблемах других.*

Данное упражнение создает у каждого участника группы ощущение близости и общности с другими участниками группы и в трудностях, и в возможностях совладания с ними.

УПРАЖНЕНИЕ 10. Ассоциации.

Ведущий (участники группы вызываются на эту роль добровольно) выходит, остальные участники группы загадывают кого-то из оставшихся. Ведущий по ассоциациям должен отгадать того, кто загадан группой. Пе-

ред началом игры ведущий объясняет, что все вопросы водящего должны быть однотипны – а что или на кого похож тот, кого загадали:

- *на какое время суток;*
- *на какое время года;*
- *на какую погоду;*
- *на какой день недели;*
- *на какой цвет радуги и т.д.*

Следует особо напомнить, что задание нужно выполнять так, чтобы не задеть самолюбия, не оскорбить того, кто был загадан.

Данное упражнение помогает участникам группы подготовиться к получению обратной связи в других упражнениях.

ЗАНЯТИЕ 5

ТЕМА. Необычный опыт общения. Осознание своих идеалов и различных черт.

УПРАЖНЕНИЕ 11. «Спина к спине».

Ведущий говорит о том, что на группе имеется возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Двое участников группы садятся спиной к спине друг к другу и стараются в таком положении в течение 3-5 минут поддержать разговор. По окончании они делятся своими ощущениями.

Ведущий может спросить:

- *было ли это похоже на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор), в чем отличия;*
- *легко ли было вести разговор;*
- *какой получается беседа – более откровенный или нет.*

Остальные участники группы также могут поделиться своими чувствами.

УПРАЖНЕНИЕ 12. Мои идеалы.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы выделить разные, достаточно большие периоды в своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для подростков примером, на кого они хотели быть похожими в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но и вымышленные герои – персонажи книг, фильмов, пьес, это могут быть и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.), и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны? Помогли они в жизни или, может помешали в чем-то?

УПРАЖНЕНИЕ 13. «Монстр».

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп психологической помощи взрослым детям из дисфункциональных семей.

Ведущий: «Все мы признаем за собой разные недостатки. Но так ли уж они, если вдуматься, страшны? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатично такое, вроде как ставят на огородах отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» – и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем, вообще-то, неплохи те качества, которые были названы, но не просто те качества, которые назвал сам, а про те, которые назвали у нашего чучела другие».

Ведущий записывает, что называют участники, сам называет одну или несколько «черт чучела». После того, как все участники высказались, ведущий называет, что записал, а подростки говорят, какие плюсы имеет то или иное качество.

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА. Осознание проблем в отношениях с людьми.

УПРАЖНЕНИЕ 14. «Мои проблемы» (продолжение упражнения 9).

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий предлагает участникам группы назвать примеры того, когда в их жизни проявлялись и когда удавалось совладать с:

- манипулированием другими для того, чтобы добиться их расположения к себе и любви;
- неумением позаботиться о другом человеке и/или о себе;
- трудностью мысленно поставить себя на место другого, понять его интересы, признать его права и т.д.

В групповой дискуссии по завершении упражнения желательно обсудить, стало ли проще свои проблемы, найти способ их решения.

УПРАЖНЕНИЕ 15. Свое пространство.

Один из участников группы («протагонист») добровольно встает в центре круга. Ведущий предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы – «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к участникам группы, просит встать из на различном расстоянии от себя – так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях. После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько

комфортно созданное им пространство и не хотел бы он внести какие-то изменения.

Проводить это упражнение более чем с тремя участниками в качестве «светила» за один раз не рекомендуется. В дискуссии не допускается обсуждение созданной схемы, но можно поделиться чувствами в зависимости от того, на какое расстояние оказался удаленным тот или иной участник, порассуждать, из чего складывается это расстояние, от чего оно зависит, хочется ли его сократить (увеличить). Последнее желательно обсуждать в абстрактном плане.

УПРАЖНЕНИЕ 16. Игра «Крокодил».

Ведущий говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми, и спрашивает участников, кому знакомо это чувство. Следующая игра предлагается как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний, должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команда участников группы загадывают слова по очереди. После того, как в роли изображающего побывало большинство участников, можно обсудить собственные чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

ЗАНЯТИЕ 7

ТЕМА. Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.

УПРАЖНЕНИЕ 17. Мотивы наших поступков.

Материалы: Бумага, ручки.

Ведущий: «Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае. Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или иначе, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе – все тот же страх. Вспомните два случая – один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали

что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете».

Участники группы, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем ведущий просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованные стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

Обсуждение:

Что было труднее выполнить, не было ли трудно рассказывать об этом и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 18. «Чувства без слов».

Участники группы разбиваются на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетание) и пытается изобразить его без помощи слов, только жестами и мимикой, а его партнер должен отгадать, что изображено. Затем подростки меняются ролями. И «отгадчик», загадав чувство, пытается его изобразить. Остальные участники группы тоже могут принимать участие в отгадывании, но только после того, как у «отгадчика» закончатся все предложения.

ЗАНЯТИЕ 8

ТЕМА. Чем мы обязаны другим. Чувство благодарности.

УПРАЖНЕНИЕ 19. Особые дары.

Ведущий предлагает участникам вспомнить, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и т.д.) такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле слова. При этом может получиться примерно такая таблица:

	Детство до школы	Начальная школа	После началь- ной школы
Мать, отец			
Бабушка, дедушка			
Тети, дяди			
Братья, сестры			
Друзья, подруги			

Когда участники заполнили листок, ведущий просит рассказать их о каком-нибудь из перечисленных им даров – любом, на выбор. Затем он

просит участников рассказать, нет ли по отношению к кому-то из упомянутых людей чувства невыраженной благодарности. Если есть, то ведущий предлагает участникам по очереди высказать свою благодарность этому человеку или пользуясь техникой «пустого стула», или попросив кого-то из участников группы выступить протагонистом.

УПРАЖНЕНИЕ 20. «Благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытается без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том,

- что чувствовал, выполняя это упражнение
- искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером;
- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

УПРАЖНЕНИЕ 21. «Волшебный магазин».

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, где он – продавец, и где в обмен на те свои качества (ум, смелость, честность или лень, занудство, равнодушие), которых, как считают участники, у него в избытке, или те, от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, если ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т.д. В дискуссии участники группы делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно и т.д.

ЗАНЯТИЕ 9

ТЕМА. Мотивы наших поступков. Обратная связь.

УПРАЖНЕНИЕ 22. Мотивы наших поступков.

Материалы. Бумага, ручки.

Ведущий напоминает участникам упражнение 17 и предлагает вспомнить по два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом – тот же мотив осознавался. На этот раз названы:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения,

- мотив завоевания любви другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого при помощи манипулирования им).

В обсуждении участники делятся, легко ли было вспомнить такие случаи, а если трудно, то почему, легко ли было осознать тот или иной мотив межличностных отношений и какие чувства владели, когда нужно было об этом рассказать.

УПРАЖНЕНИЕ 23. Горячее место.

Ведущий предлагает подросткам узнать мнение о них остальных участников группы. Высказываться друг о друге он рекомендует приблизительно в такой форме: «Когда ты делаешь или говоришь то-то и то-то, у меня возникают такие-то чувства, и мне кажется, что это могло быть то-то и то-то». Используется только тот опыт, который был получен во время занятий. Следует избегать определений «нравится», «хорошо», «плохо».

Один из участников по желанию садится в центр круга. После того, как все высказались, подросток коротко рассказывает, что он испытал, когда говорил о нем. Участники высказываются по очереди, но на «горячее место» садятся только по желанию.

В обсуждении участники делятся впечатлениями, как изменились их чувства по отношению друг к другу после этого упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 24. Медитация.

Ведущий просит участников сесть поудобнее и расслабиться, возможно, используя при этом приемы релаксации (см. упр. 1). Говоря негромко и неторопливо, ведущий просит участников представить себе, что они идут по лесу. По обе стороны лесной дороги тихо шелестят деревья. Они выходят на поляну, посреди которой растет старое кряжистое дерево, под которым сидит мудрец. Ему можно задать вопрос и потом, терпеливо подождав, получить ответ. Участникам рекомендуется спросить его о какой-либо проблеме в отношениях с другими людьми. После этого нужно мысленно обойти вокруг дерева. На обратной стороне ствола висит отрывной календарь. «Какое на нем число? Как оно связано с окружающими людьми и с тобой?»

После упражнения участники делятся друг с другом: какой вопрос они задали мудрецу и какой получили ответ.

ЗАНЯТИЕ 10

ТЕМА. Смирение в отношениях с людьми. Обратная связь (продолжение). Завершение группы.

УПРАЖНЕНИЕ 25. Молитва об умиротворении.

Прообраз этого упражнения имеется в практике групп самопомощи для взрослых детей из трудных семей (9).

Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву. Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно (смирение, альтруизм, рассудительность, терпение).

УПРАЖНЕНИЕ 26. Телеграммы.

В тренингах для подростков используется при завершении занятий группы.

Материалы. «Волшебная палочка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» – листков с именами всех участников группы, и просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом. Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку», чтобы во время следующего упражнения просмотреть, нет ли оскорбительных и грубых телеграмм и если есть, вернуть авторам с просьбой переписать. Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

УПРАЖНЕНИЕ 27. Я – реальный; идеальный; глазами других.

Материалы. Бумага, цветные карандаши.

Ведущий просит участников группы нарисовать себя таким, как есть, таким, каким хотел бы быть, и таким, каким тебя видят другие люди.

В обсуждении участники пытаются ответить на вопросы, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле. Были бы эти расхождения сильнее, если провести это задание в начале группы, и почему?

Завершение группы. Заключительное слово ведущего. Раздача «телеграмм».

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ
И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛОГАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
15-17 ЛЕТ ***

Цель. Помочь юношам и девушкам определить свои жизненные планы, прояснить временную перспективу будущего и в итоге на этом пути продвинуться в плане своего личностного развития, самоопределения, в обретении собственной идентичности.

Почему такая работа со старшеклассниками является важной и своевременной в этом возрасте?

Общепринятое положение о том, что обращенность в будущее является главной чертой старшеклассника, что жизненные планы, перспективы составляют «аффективный центр» жизни юноши, не означает, что это возрастное новообразование вызревает само собой, повинуюсь неким возрастным законам развития. Напротив, подростки и юноши испытывают огромные субъективные трудности при определении своих жизненных целей и перспектив. Типичной для ранней юности психопатологией, является именно расстройство временной перспективы (тесно связанной с кризисом идентичности) (Эриксон Э). В 15-16 лет редко увеличивается озабоченность своим будущим «Я». Не всем дается легко формирование новой временной перспективы, нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается в юношеском сознании с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. По мнению Э.Эриксона, чувство остановки времени психологически означает как бы возраст к детскому состоянию, когда время еще не существовало в переживании и не воспринималось осознанно. Есть юноши, которые вовсе не хотят задумываться о будущем, откладывая все трудные вопросы и ответственные решения на «потом». По мнению И.С. Кона, установка (как

* Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 2000.

правило, неосознанная на продление «эпохи моратория» с ее весельем и беззаботностью не только социально вредна, но и опасна для самой личности. Огромные проблемы возникают у старшеклассников и при попытке совместить ближнюю и дальнюю перспективы.

Ко всем этим психологическим трудностям, которые испытывают юноши и девушки во всем мире, в нашей стране добавляются и те, которые обусловлены непростой сегодня социальной ситуацией, на фоне которой происходит развитие наших детей. Высокая степень нестабильности и неопределенности жизни, неясность перспектив социального развития общества, материальные трудности ведут к тому, что многие люди, и молодые, в частности, с большой тревогой и опасениями смотрят в завтрашний день, не хотят или не могут самостоятельно решить, чего же они хотят от жизни. В этих условиях задача психологической помощи в развитии способности видеть перспективу своей будущей жизни, способности самому определять цели своей жизни, в освоении практически полезных навыков планирования, соотнесения ближней и дальней перспективы и т.п. становится еще более важной.

Временная перспектива будущего, являющаяся ментальной проекцией мотивационной сферы человека и феноменально представляющая собой в разной мере осознанные надежды, планы, проекты, стремления, опасения, притязания, связанные с более или менее отдаленным будущим, формируется на протяжении всего детства и, главным образом, стихийно: через интериоризацию ценностных установок родителей, их ожиданий в отношении данного ребенка, через усвоение общекультурных, социальных норм, наконец, через развитие мотивации. Сформировавшись таким образом, временная перспектива будущего приобретает собственную побудительную силу, оказывая мощное обратное влияние на развитие личности человека. Обычно лишь в подростковом или даже юношеском возрасте человек начинает сам строить свою перспективу будущего, формулирует для себя собственные планы, намерения, задумывается над тем, кем и каким ему хотелось бы быть в будущем. Но и эта чрезвычайно важная работа делается, как правило, урывками, не систематически, от случая к случаю, часто становясь в результате не только бесполезной, но и вредной. Это понятно, так как работа, о которой идет речь, очень трудна.

Но сегодня способность самостоятельно ставить перед собой собственные цели нужна нам, и многие наши соотечественники тоже хотели бы чувствовать себя хозяевами собственной судьбы. Поэтому так велика ответственность, которую берет на себя психолог, приступающий к работе, связанной с временной перспективой и целеполаганием в юношеском возрасте, т.к. здесь он будет иметь дело действительно с эффективным центром внутренней жизни молодого человека, с областью, столь же важной, сколь и ранимой.

В излагаемой ниже программе выбраны такие психотехнические приемы, которые не имеют прямого отношения к содержанию целей, ценностей, но только к тому, как помочь человеку осознать то, к чему он сам стремится, придать этим целям реального побудительную силу.

Вначале необходимо сформировать соответствующую мотивацию для последующих занятий. Дело в том, что краткий агитационный рассказ, о том, как важны целеполагание и временная перспектива, далеко не всегда будет достаточным. Старшеклассники, в особенности юноши, для которых подобный тренинг, может быть, даже более важен, чем для девушек, первоначально относятся к необходимости тратить время на подобную работу весьма скептически. Многие на этом этапе зависят, с одной стороны, от самого психолога, его персональных возможностей и способности убедить в чем-то юношескую аудиторию, а с другой – от того, в контексте какой более широкой деятельности будет проходить этот тренинг: одно дело, если он будет частью систематических занятий по психологии (типа школьных уроков или кружка), другое дело, если это будет фрагментом каких-то психотерапевтических (индивидуальных или групповых) занятий. Однако в любом случае вначале полезно просто рассказать старшеклассникам о том, какую важную роль в жизни человека, в развитии его личности играют такие, на первый взгляд кажущиеся эфемерными, образования, как цели, представления о будущем и т.п.

На первом «мотивирующем» этапе работы, можно использовать знаменитую «психокибернетику» Мольца (Мольц М. Я – это я, или как стать счастливым. М., 1994).

Можно также воспользоваться простой физической метафорой, предлагаемой А. Роббинсоном. Попросите юношей и девушек встать, поставить ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед параллельно полу. Затем повернуться всем корпусом назад и зафиксировать взглядом на стене то место, до которого удалось повернуться. Вернуться в исходное положение. Закрывать глаза. Представить себе, в следующий раз вы сможете повернуть свой корпус значительно дальше. А затем, открыв глаза, попробовать вновь повернуться. Сравнивая то место в пространстве, в котором вы теперь оказались, с мысленной отметкой на стене, зафиксировавшей прежний поворот, можно наглядно убедиться в реальной силе воздействия поставленной перед собой цели.

Итак, задача первого этапа работы – показать старшеклассникам (с помощью вышеприведенных аргументов или каких-либо других) чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей, убедить их в том, что предстоящий тренинг даст им в руки такие психологические «инструменты», которые позволят им стать в жизни не неудачниками, а победителями, научат пользоваться всеми своими лучшими, сильными сторонами для того, чтобы достигать этих целей.

Прежде чем перейти к описанию следующего этапа работы, сделаем одно важное замечание. Существенным элементом всех излагаемых ниже психотехник является фиксация на бумаге того, что так или иначе проигрывается в ментальном плане, - обычно это какие-то записи, иногда рисунки, которые должны делать старшеклассники. Десятилетия назад существовала целая культура ведения дневников. По существу, психология юношеского возраста в первой четверти века начиналось именно с изучения этих дневниковых записей, но, анализируя их содержание, психологи не всегда обращали внимание на важное психотехническое значение этого занятия. А ведь именно фиксация на бумаге мыслей, фантазий, планов на будущее придавала этой игре воображения огромную развивающую силу. –Сейчас эта культура практически ушла, но, возможно, именно специальный психологический тренинг сможет в какой-то степени восполнить образовавшийся пробел.

Все то, что будет сейчас описано, можно делать самому, в одиночестве, и тогда психолог будет выступать в качестве инструктора, консультанта, советчика, который в зависимости от общего контекста деятельности может либо последовательно вводить эти психотехнические упражнения, либо дать их сразу, а затем, по мере необходимости, обсуждать с молодыми людьми отдельные этапы, возникающие вопросы, трудности. Но возможна и коллективная форма работы.

Так как же ответить на самый главный и самый, как ни странно, трудный вопрос – *чего ты хочешь? Как научиться формулировать свои цели? Как фиксировать это в своем сознании?* Кратко можно ответить так: надо мечтать, но делать это очень сосредоточенно. Чтобы ответить подробнее, полезно обратиться к нижеследующим психологическим упражнениям и техникам.

ИТАК:

1. Возьмите карандаш и бумагу. Устройтесь поудобнее, там, где вы чувствуете себя максимально комфортно. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти.

Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10-15 минут заставьте свой карандаш непрерывно работать. Где только можно, сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

1) формулируйте свои мечты *в позитивных терминах*, не пишите, что бы вы не хотели, но только то, к чему вы стремитесь;

2) будьте *предельно конкретны*: постарайтесь ясно представить себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, каково на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;

3) постарайтесь составить *ясное представление о результате*: что именно будет, когда вы достигните своей цели, что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того к чему стремились;

4) важно формулировать такие цели, *достижение которых в принципе зависит от вас*; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;

5) спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям: ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил надо помнить и учитывать и при дальнейшей работе.

На данном этапе можно воспользоваться и другим весьма эффективным приемом – рисунком. Предложите старшеклассникам представить себе всю свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором каждый из них играет главную роль, являясь одновременно и сценаристом, и режиссером и директором картины. При этом каждый волен выбирать, о чем будет этот фильм, какие будут действовать в нем персонажи, где будут происходить события. Начать работу над этим фильмом следует с того, что нарисовать на бумаге портрет героя будущего фильма, или иными словами, автопортрет. Но это должен быть не портрет себя сегодняшнего, а портрет себя такого, каким хотелось бы стать. Такой эскиз к фильму можно сделать и в технике коллажа, используя белую и цветную бумагу, старые газеты и журналы и т.д. Достоинством рисунка является не только, то что он непосредственно задействует сенсорику, но и то, что для большинства старшеклассников рисование – далеко не привычное рутинное занятие (некоторые признаются, что не рисовали с детства), а эмоционально заразительное, как бы даже сбивающее привычные стереотипы, действие, позволяющее максимально растормозиться, снять барьеры, дать волю воображению.

2. На следующем этапе следует просмотреть составленный ранее список, присмотреться к нарисованному портрету и определить, в какой временной сетке вы работаете. Хотите ли вы все то, о чем написали, иметь

уже завтра или, напротив, ваши цели относятся к весьма отдаленному будущему. Соответственно в первом случае надо подумать о дальней перспективе, а во втором – о ближайших целях, планах, шагах. Важно иметь ясное представление о первом шаге и о последнем.

3. Теперь из всего того, о чем вы написали, выделите четыре самых важных на этот год цели. Выберите то, что в случае реализации, достижения цели доставит вам самое большое удовольствие, то, что вас больше всего волнует.

Выпишите эти 4 цели.

А затем напишите, почему вы точно уверены, что это для вас так важно. Дело в том, что вы можете добиться всего, чего угодно, если у вас есть для этого серьезные внутренние основания, уверенность в необходимости достижения определенной цели, результата. Эти основания отличаются просто интерес от субъективной необходимости, обязательности этого достичь. Если вы точно знаете, почему нечто так важно для вас, то вы найдете, как к этому прийти. В этом смысле «почему» намного важнее, чем «как».

5. Теперь, когда составлен список из четырех главных, ключевых целей, необходимо вновь просмотреть их через призму сформулированных выше правил, иными словами уточнить:

- сформулирована ли каждая цель в позитивных терминах;
- конкретна ли эта формулировка;
- есть ли ясное представление о результате;
- подконтрольно ли достижение этой цели вам лично и, наконец;
- насколько ваша цель этически, «экологически» чиста.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

6. Теперь составьте список тех необходимых для достижения целей ресурсов, которыми вы уже обладаете.

Опишите, что у вас уже есть – это могут быть какие-то черты характера, друзья, которые вас поддержат и вам помогут, финансовые ресурсы, уровень вашего образования, ваша энергия, наконец, время, которым вы располагаете и т.п. Ведь перед каждой конструктивной работой – собираетесь ли вы строить дом или лепить пельмени, надо точно знать, какие есть в наличии материалы и инструменты. Точно так же для того, чтобы сконструировать такое видение будущего, которое наполнило бы вас силой и энергией, необходимо иметь ясное представление о том, что вы имеете.

7. Когда вы это сделали, попробуйте припомнить *те случаи из своей жизни, когда вы чувствовали, что достигли успеха*. Это не обязательно должно быть какое-то очень важное событие. Это может быть все, что угодно, от удачного ответа на уроке, до вечера, проведенного с друзьями.

Какие из вышеперечисленных ресурсов вы тогда использовали максимально эффективно?

Припомните 3-5 таких случая. Запишите их, зафиксируйте на бумаге, что вы тогда делали, какие свои качества, возможности, ресурсы вы использовали. Что вообще это была за ситуация, в которой вы чувствовали, что добились успеха?

8. После этого опишите, *каким человеком вы должны были бы быть*, чтобы достигнуть своих целей.

Может быть, следовало бы быть более собранным, дисциплинированным, а быть может, напротив, более раскованным, спонтанным. Может быть, вы хотели бы научиться лучше распоряжаться своим временем или повысить свою самооценку. Подумайте и заполните такими записями о своей личности, как минимум, одну страницу.

9. А теперь в нескольких тезисах сформулируйте, *что препятствует* иметь все то, о чем вы мечтаете, к чему стремитесь, прямо сейчас.

Что конкретно вам мешает? Что вас ограничивает? Возможно, вы не умеете планировать ваше время. Или план есть, но вы никак не можете приступить к его реализации. Может быть, вы делаете слишком много дел одновременно, а может быть, напротив, чрезмерно сосредоточены на чем-то одном и упускаете остальное. Может быть, вы просто боитесь, что у вас ничего не получится? Вспомните, бывало ли так раньше в вашей жизни, что вы изначально представляли себе самый плохой исход какого-то дела и именно поэтому за него вообще не брались.

Наверное, у каждого человека есть способы ставить себе ограничения, свои личные, «излюбленные стратегии, ведущие к поражению», но если мы это осознаем, то можем избавиться от этих ограничений.

10. На этом этапе надо для каждой из четырех выбранных целей составить черновик пошагового плана для ее достижения.

Начните с конечного результата, а потом шаг за шагом спланируйте весь путь вплоть до того, что вы можете сделать по этому плану прямо сегодня. В конце концов, как говорит Д. Карнеги, все, что в принципе ты можешь сделать в жизни, ты можешь сделать только сегодня. Можно с этого и начать: подумав о цели, решить, *что самое первое я должен сделать, чтобы ее достичь?* В любом варианте вы должны составить пошаговый план достижения этой цели, который бы включал и сегодняшний день.

Если у вас нет уверенности в том, каким должен быть этот план, спросите себя вновь, что мешает уже сегодня иметь все то, к чему вы стремитесь (см. предыдущее упражнение). Возможно, ответом на этот вопрос будет что-то, над чем уже сейчас можно работать, чтобы изменить ситуацию. Решив такую промежуточную задачу, вы можете приблизиться к достижению вашей главной цели.

Итак, первый, очень важный шаг сделан. Вы точно знаете, чего хотите; вы описали этот процесс как в его конечном результате, так и на начальных стадиях; вы определили, какие стороны вашей личности помогают, а какие мешают достичь цели. Задача следующего шага – разработка собственно стратегии достижения успеха. Э. Роббинс предлагает на этом этапе воспользоваться некоторыми идеями нейролингвистического программирования Дж. Гриндера и Р. Бандлера, а именно: попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему вы стремитесь.

11. Воспользуйтесь такими моделями.

Этими людьми могут быть те, кого вы хорошо знаете, а могут быть и просто известные люди, добившиеся необыкновенных успехов.

Запишите имена 3-5 человек, которые уже добились того, к чему вы стремитесь. В нескольких словах опишите их личностные качества и поведение, которые привели их к успеху.

После этого закройте глаза и представьте, что каждый из этих троих (пятерых) собирается дать вам совет, как лучше всего достичь цели. Запишите основную идею того, что они скажут. Может быть, это о том, как избежать ложного пути, может быть, о том, как освободиться от своих собственных ограничений. Пишите то первое, что придет вам в голову. Даже если вы не знаете этих людей, они могут стать прекрасными советчиками.

А теперь проделайте следующее полезное упражнение.

Вспомните случай из своей жизни, когда вы пережили какой-то абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой «картинки», на те движения, звуки, переживания, которые ее создают. Теперь подумайте о тех целях, которые вы записали. Создайте внутреннюю картину – что будет, если вы достигнете этого результата. Мысленно поместите эту картинку туда же, где была предыдущая, и сделаете ее того же размера, яркости, раскрашенности. Постарайтесь сделать то как можно лучше. Заметьте. Как вы себя при этом чувствуете. Скорее всего, вы уже сейчас ошутите себя по-другому – более уверенными в успехе, чем это было, когда вы впервые сформулировали вашу цель. Это упражнение надо повторять как можно чаще, чтобы ваш мозг мог создавать картинку будущего успеха даже с большей легкостью, чем уже пережитого. Ясная внутренняя картина и переживание «потребного будущего» чрезвычайно важны.

12. Нарисуйте мысленно свой идеальный день.

Хорошо иметь много разных целей, но в определенном смысле лучше иметь целостное представление о том, что они, все вместе, будут для вас означать. Нарисуйте для этого ваш идеальный день. Это может быть мысленный рисунок, но может быть реальный. Кто с вами? Чем вы заня-

ты? Когда, как вы проснулись, что происходит дальше вплоть до самого вечера, когда вы вновь ляжете спать? Что вы будете чувствовать, ложась в постель? Возьмите карандаш и бумагу и опишите все это.

13. А теперь опишите ваше идеальное окружение.

Акцентируйте значение места, не ставя себе никаких ограничений: где вы – в лесу, на берегу озера, в шикарном офисе или в своей квартире? Что под рукой – компьютер, рояль, чашка кофе? Какие люди вас окружают? Помните при этом, что мозгу необходим четкий, ясный, сфокусированный сигнал, чтобы заработал описанный Мольцем механизм автоматического наведения на цель. Вот почему все выше приведенные упражнения очень полезны.

Необходимо также отдавать себе отчет в том, что если вы не задаете собственные программы достижения результатов, к которым стремитесь, то кто-то другой сделает это за вас, включит вас в свой план.

Сначала выполнять все эти упражнения не очень просто, но потом это становится не только легче, но и интереснее. И конечно, удобнее просто жить, чем создавать, сознательно конструировать свою жизнь, однако надо помнить также, что в жизни всякий успех – результат тяжелого труда. И тут каждый волен выбирать.

Полезно регулярно просматривать – опять же с карандашом и бумагой – свои жизненные цели и менять их, если что-то в жизни, в вас самих изменилось. Иногда полезно бывает остановиться и подумать, а к тому ли я – сегодняшний - в действительности стремлюсь? Хорошо бы, конечно, для этого иметь специальную тетрадь и заглядывать туда хотя бы раз в полгода. Говорят, что японцы, которые умеют добиваться своего, 95 % времени тратят именно на планирование и лишь 5% собственного – на реализацию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардиер Г., Ромазан И., Черуников Т. Я хочу! М., 1993.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1996.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М., 1996.
5. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М., 1996.
6. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие /Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб., 2000.
7. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Сост. Райгородский Д.Я. Самара, 1998.
8. Психолого-педагогический практикум. Методические рекомендации для студентов дневного отделения / Сост. Т.С. Грядкина, В.Г. Коменская. СПб., 1999.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога образования. М., 1995.
10. Соколова Л.В. Для отчаявшихся подростков: самопсихотерапия от Я до А // Практического психолога, 1998. № 5. С. 111-117.
11. Стреленко А.А., Станкевич М.В. Программа и методические рекомендации по психологической практике: для студентов IV курса факультета социальной педагогики и психологии. Витебск, 2000.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону, 1997.
13. Чистякова М.И. Психодиагностика. М., 1990.
14. Фридман Л.М. И др. Изучение личности учащегося и ученических коллективов: Книга для учителя. М., 1998.
15. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. М., 1998.
16. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 2000.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Психолого-педагогическая практика для студентов 4 курса ФСП и П	3
Задачи практики	3
Организация работы студентов	3
Содержание деятельности студентов	4
Обязанности студентов в период прохождения психолого-педагогической практики	6
Права и обязанности руководителя практики со стороны университета	6
Права и обязанности принимающей стороны	6
Критерии оценок за практику	7
Приложение № 1. Оформление дневника психолого-педагогической практики	9
Приложение № 2. Примерная схема отчета-самоанализа студента по практике	9
Приложение № 3. Примерная характеристика ребенка-школьника..	10
Приложение № 4. Изучение межличностных отношений в учебной группе	11
Приложение № 5. Изучение личности школьника	17
Приложение № 5.1. Детский вариант личностного теста Р.Б. Кеттелла	18
Приложение № 5.2. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дарки, В. Амен)	43
Приложение № 6. Изучение личности подростков	47
Приложение № 6.1. Оценка уровня развития типичных черт личности (тест Кеттелла)	47
Приложение № 6.2. Уровень притязаний (методика разработана Шварцлендером)	74

Приложение № 6.3. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого)	76
Приложение № 6.4. Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)	81
Приложение № 6.5. Методика определения акцентуации характера К. Леонгарда	86
Приложение № 7. Изучение личности старшеклассников	92
Приложение № 7.1. Многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)	92
Приложение № 7.2. Методика аутоидентификации акцентуаций характера Э.Г. Эйдмиллера	102
Приложение № 8. Программа психокоррекционной помощи детям младшего школьного возраста с нарушениями эмоциональной сферы	108
Приложение № 9. Программа самопсихотерапии для подростков ..	117
Приложение № 10. Программа развития мотивов межличностных отношений у подростков 12-15 лет	124
Приложение № 11. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся 15-17 лет	138
Литература	147