

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
ЦДО «Олимп»
Первомайского района города Ижевска**

Рассмотрено на заседании
методического совета школы
Протокол № 1
29 августа 2024 года

Утверждаю
Директора МБОУ СОШ 18
_____ Иванова О.А

Приказ №176 о.д от 30.08.24 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
объединения
«Искусство быть собой»**

Составитель Киселева И.О.
педагог дополнительного образования

2024-2025 учебный год.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
включает следующие структурные элементы:**

1. Титульный лист
2. Комплекс основных характеристик программы
3. Комплекс организационно-педагогических условий
4. Список литературы

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка:

- **Направленность программы;** социально-гуманитарная
- **Актуальность программы;**

Значимость (актуальность) данной программы обусловлена тем, что общение в жизни детей подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и конкретной социальной среды, поэтому в работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Младший подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность благоприятного, доверительного общения со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Все это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение.

Особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушения межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, что формирует у него чувство тревоги, ощущение неполноценности, ненужности, отверженности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты, агрессивность, стремление обвинить окружающих, нежелание и неумение признать свою вину, доминирование защитных форм поведения и неспособность конструктивно разрешить конфликт.

Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для учащихся предполагает развитие умения делать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в саморазвитии и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности, половой идентичности и личностного самоопределения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ;

Отличительной особенностью программы является то, что данная программа ориентирована на формирование навыков общения, на развитие способностей устанавливать контакт с окружающими, помогает снять внутренние барьеры, мешающие эффективному взаимодействию, способствует сознанию своих личностных качеств, т.е. кружок предназначен для развития социально активной личности.

- **Цель и задачи программы;**

Цель программы: развитие эмоционально-личностной сферы детей и формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Задачи программы:

- обучить умению общаться с другими людьми, решению конфликтных ситуаций;

- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения.
 - создавать условия для развития личности каждого подростка;
 - развивать положительные эмоции и волевые качества;
 - развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.
- **Адресат программы;** обучающиеся 11-13 лет
- **Объем программы;** 36 часов
- **Формы обучения;**
1. Перцептивный акцент:
 - словесные методы (рассказ, беседа);
 - наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
 - практические методы (упражнения, задачи).
 2. Гностический аспект:
 - иллюстративно-объяснительные методы;
 - репродуктивные методы;
 - проблемные методы (методы проблемного изложения);
 - исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания.
 3. Основными формами являются:
 - групповые занятия;
 - индивидуальные занятия;
 - работа в группах;
 - комбинированные занятия
- **Срок освоения программы;** 1 год
- **Режим занятий;** 1 раз в неделю по 40 минут
-
- **Уровень сложности программы.**

Возраст учащихся	Уровень сложности программы	Разноуровневая программа
11-13 лет	стартовый	1 год

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Вводное.	0,5	0,5	1
2	Общение в жизни человека	0,5	0,5	1
3-4	Зачем нужно знать себя?	1	1	2
5-6	Я глазами других.	1	1	2
7-8	Самооценка.	1	1	2
9	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	0,5	0,5	1
10	«Ярмарка» достоинств.	0,5	0,5	1
11	Ищу друга.	0,5	0,5	1
12	Почему люди ссорятся?	0,5	0,5	1
13	Барьеры общения.	0,5	0,5	1
14-15	Предотвращение конфликтов.	1	1	2

16	Умение слушать.	0,5	0,5	1
17	Уверенное и неуверенное поведение.	0,5	0,5	1
18	Нужна ли агрессия.	0,5	0,5	1
19	Пойми меня.	0,5	0,5	1
20-21	Мои проблемы.	1	1	2
22	Обиды.	0,5	0,5	1
23	Критика.	0,5	0,5	1
24	Комплименты или лесть.	0,5	0,5	1
25	Груз привычек.	0,5	0,5	1
26	Азбука перемен.	0,5	0,5	1
27	Вежливость.	0,5	0,5	1
28	Зачем нужен этикет.	0,5	0,5	1
29	Приветствия.	0,5	0,5	1
30	Умение вести беседу.	0,5	0,5	1
31	Телефонный разговор.	0,5	0,5	1
32	В театре.	0,5	0,5	1
33	Принимаем гостей.	0,5	0,5	1
34-35	Багаж в дорогу	0,5	0,5	1
36	Итоговое занятие	1	2	3
		17	19	36

Содержание учебного плана

Тема №1 Вводное занятие.

Теория Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях.

Практика, упражнение «Броуновское движение», работа в группах.

Тема №2 Общение в жизни человека

Теория Познакомить детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека

Практика работа в малых группах, тестирование

Тема №3-4 Зачем нужно знать себя?

Теория Создать у учеников мотивацию на познание самих себя. Формировать представление о себе. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Практика *Беседа, упражнение «Кто я? Какой я?», упражнение «Горячий стул».*

Тема №5-6 Я глазами других.

Теория Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

Практика *Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации».*

Тема №7-8 Самооценка.

Теория Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

Практика *Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная».* Дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Тема №9 Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Теория Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.

Практика *Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций».*

Тема №10 «Ярмарка» достоинств.

Теория Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе.

Практика *Игра «Ярмарка достоинств».*

Тема №11 Ищу друга.

Теория Углубление процессов самораскрытия. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.

Практика Упражнение «Незаконченные предложения», объявление «Ищу друга». Углубление процессов самораскрытия. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения.

Тема №12 Почему люди ссорятся?

Теория Познакомить с понятием «конфликт». Определить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Практика Упражнение «Встреча на узком мостике», тесты, игра «Финансовые авантюристы». Познакомить с понятием «конфликт». Определить особенности поведения в конфликтной ситуации. Обучение способам выхода из конфликтной ситуации.

Тема №13-14 Барьеры общения.

Практика Разыгрывание сюжетов, обсуждение.

Теория Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний.

Тема №15 Предотвращение конфликтов.

Практика Ситуации, игра «Петухи».

Теория Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

Тема №16 Умение слушать.

Практика Беседа, Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня».

Теория Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

Тема №17 Уверенное и неуверенное поведение.

Практика Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест.

Теория Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

Тема №18 Нужна ли агрессия.

Практика Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация.

Теория Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

Тема №19 Пойми меня.

Практика Пословицы, упражнение «Пойми меня».

Теория Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи. Стимуляция поведенческих изменений.

Тема №20-21 Мои проблемы.

Практика Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик».

Теория Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем.

Тема №22 Обиды.

Практика Беседа, рисуем обиду.

Теория Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.

Тема №23 Критика.

Практика Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение».

Теория Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.

Тема №24 Compliments или лесть.

Практика Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент».

Теория Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Формировать понятие «комплимент».

Тема №25 Груз привычек.

Практика Беседа, самораскрытие, релаксация.

Теория Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

Тема №26 Азбука перемен.

Практика Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь».

Теория Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

Тема №27 Вежливость.

Практика Кодекс вежливости, «Добрые слова для каждого».

Теория Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.

Тема №28 Зачем нужен этикет.

Практика Упражнение «День рождения», обсуждение.

Теория Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения.

Тема №29 Приветствия.

Практика Обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...».

Теория Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия.

Тема №30 Умение вести беседу.

Практика Упражнение «Поговорим», обсуждение.

Теория Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.

Тема №31 Телефонный разговор.

Практика Упражнение «Поговорим», обсуждение.

Теория Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков.

Тема №32 В театре.

Практика Упражнение «Идем в театр», обсуждение.

Теория Знакомство с правилами посещения театра и формирование соответствующих навыков.

Тема №33 Принимаем гостей.

Практика Беседа.

Теория Знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков.

Тема №34-35 Багаж в дорогу.

Практика Упражнение «Чемодан».

Теория Анкетирование Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий.

Тема №36 Подведение итогов.

Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

Личностные результаты освоения программы:

- обучающийся получит возможность для формирования внутренней позиции школьника;
- формирование ответственного отношения к учению;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;

Метапредметные результаты освоения программы:

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Предметные результаты освоения программы

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- Календарный учебный график

«У» - учебные занятия

«К» - самостоятельная работа ребенка в летний период по рекомендации педагога

«А» - промежуточная/итоговая аттестация

(пример)

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды								Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям					
		1	2	3	4	5-18	19	20-35	36	36	
1	1	У	У	У	У	У	У	У	У		36

Условия реализации программы

Кабинет, в котором занимаются обучающиеся соответствует нормам СанПиН и рассчитан на 12 посадочных мест. Освещение люминесцентное.

В кабинете имеются:

- шкаф для хранения материала и инструментов;
- столы;
- стулья.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер;
- проектор.

Материалы и оборудование:

Канцелярские принадлежности:

- Ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
- Блокноты, тетради;
- Бумага разных видов и формата (А3, А4, А2);
- Клей;
- Файлы, папки и др.

Формы аттестации

Эффективность образовательной программы прослеживается по качеству выполняемых работ, участию в конкурсах различного уровня и итогам аттестации.

В начале учебного года проводится входная диагностика, обучающихся для определения существующей готовности обучения по программе, которая проводится в форме устного опроса и выполнения анкетирования.

В процессе всего обучения ведется текущий контроль в форме мониторинга, опроса, самооценивания.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: самопрезентация.

Методическое обеспечение программы

Информационно-методическая база состоит из следующих методических и дидактических материалов:

- памятки, методические рекомендации, презентации;
- методические разработки учебных занятий и праздников;
- диагностический инструментарий;
- стенды «Правила техники безопасности»;
- материал к тематическим тренинга;
- видео; -аудио материалы.

Программа «Путь к успеху» обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога «Уроки психологического развития в средней школе (V-VI классы)» Локалова Н.П., включающее теоретическое обоснование содержания программы, методические рекомендации по каждому разделу, примерные конспекты занятий;
- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)» О.В. Хухлаева.

Список литературы для педагога

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В.Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О., Хухлаева.-генезис, М., 2012 г.

Список литературы для обучающихся

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.

Оценочные материалы

Комплексное психодиагностическое обследование необходимо проводить два раза в год с использованием диагностического минимума.

Диагностический минимум подобран в соответствии с направлениями работы, поставленными целями и задачами.

Диагностический инструментарий

- «Восмицветовой тест М.Люшера»;
- тест межличностных отношений;
- методики диагностики самооценки.

Бланки методик для диагностики личностных особенностей.

Цветовой тест Люшера. Восмицветовой ряд.

Тест Люшера в оригинале представлен в двух вариантах: полное исследование с помощью 73 цветowych таблиц и краткий тест с использованием восьмицветового ряда. Первый из них достаточно громоздок и представляет ценность скорее всего в тех случаях, когда цветовой тест является единственным инструментом психодиагностического исследования. При этом, на наш взгляд, конечный результат исследования представляет собой не столь обширную информацию по сравнению с затраченным временем и усилиями. Лаконичность и удобство применения восьмицветового ряда является большим преимуществом сокращенного варианта, тем более, что в приложении к батарее тестовых методик надежность полученных данных повышается,

Процедура обследования протекает следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним таблиц самый приятный цвет, не соотнося его ни с расцветкой одежды (идет ли к лицу), ни с обивкой мебели, ни с чем-либо другим, а только сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Раскладывая перед обследуемым цветowe эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветowymi таблицами должно быть не менее 2 см. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветowego эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветowym эталонам таковы: темно-синий -1, сине-зеленый — 2, оранжево-красный — 3, желтый — 4, фиолетовый — 5, коричневый — 6, черный — 7, серый — 0.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через две-пять минут, перемешав их предварительно в другом порядке, цветowe таблицы нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Важно отметить, что Макс Люшер допускает интерпретацию данных тестирования и на основании однократного выбора. Функция цвета, отражающая субъективное отношение испытуемого к выбранным цветам, определяется и кодируется следующим образом: явное предпочтение обозначается знаком "+", который присваивается первым двум

предпочитаемым цветам. Из них цвет, стоящий на первой позиции, определяет «основной способ действия», а на второй — «цель», к которой стремится испытуемый. Просто «предпочтение» (3-я и 4-я позиции) отмечается знаком "*" и указывает на «истинное положение вещей»(ситуацию) и «образ действия», вытекающий из данной ситуации. «Безразличие» (5-я и 6-я позиции) обозначается знаком "=" и указывает на не востребуемые в данный момент резервы, индифферентную зону, бездействующие свойства личности. «Неприятие» (антипатия) — 7-я и 8-я позиции, им присваивается знак "-", их функциональное значение — «подавленные потребности». Таков классический подход к интерпретации цветового ряда по Люшеру.

Цвета разделяются на основные (1 — темно-синий, 2 — сине-зеленый, 3 — оранжево-красный и 4 — светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный) и 0 (серый) - ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) — смешанные. Основные цвета символизируют базисные психологические потребности, которые Люшер обозначил как потребность в удовлетворении и привязанности (синий цвет), потребность в самоутверждении (зеленый), потребность «действовать и добиваться успеха» (красный) и потребность «смотреть вперед и надеяться» (желтый). Поэтому они в норме и при полной уравновешенности, по мнению автора, должны находиться на первых позициях. Дополнительным цветам не придается значимость, приравниваемая потребностной сфере. Их роль как бы разделяющая или разбавляющая. По мнению Люшера, они не являются психологическими «первоэлементами» и включены в эксперимент в основном для расширения сферы действия основных цветов, их более свободного перемещения на ту или иную позицию ряда.

Символика каждого цвета уходит корнями в отдаленные периоды истории существования человека на земле. Ночь, символом которой является синий цвет, издревле несла человеку покой, расслабление, сон. Солнце, яркость зарождающегося дня (желтый цвет) вызывали надежду, побуждали к активности. Красный цвет — окраска цветов, плодов, крови, эрогенных зон человеческого тела — отражение охотничьих инстинктов, эротического влечения, стремления к овладению благами окружающей жизни. Зеленый — цвет травы, кустарников и деревьев — мог служить символом защиты, маскировки, затаенности. Серый — как отсутствие цвета — трактуется как разделяющий, отгораживающий. Черный символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия. Коричневый цвет представляет собой смешение оранжевого и черного, а фиолетовый — красного и синего. Исходя из символики цветов и накопленного практического опыта, структурное значение темно-синего цвета характеризуется как концентричность, (т.е. сосредоточенность на внутренних проблемах), пассивность, глубина переживаний, чувствительность, гетерономность (т.е. зависимость от внешних воздействий), его эмоциональный оттенок по Люшеру — спокойствие, удовлетворенность, привязанность, нежность, любовь. По данным автора руководства (см. далее) предпочтение синего цвета означает насущную потребность в спокойствии вечно неудовлетворенной ранимой личности.

Зеленый цвет по Люшеру символизирует упругость воли (по данным автора книги — ригидность, тугоподвижность), концентричность, пассивность, оборонительные тенденции, автономность (независимость), неизменность, тенденцию к удерживанию, собственничеству. Его аффективные аспекты -настойчивость, самоуверенность, упрямство и самоуважение.

Оранжево-красный символизирует силу воли и является эксцентричным (направленным вовне), активным, наступательно агрессивным, автономным, локомоторным, конкурирующим, оперативным. Его аффективные аспекты — желание, возбудимость, властность, сексуальность. (Структурные значения здесь приводятся буквально, описательная их форма подчеркивает эмпирический характер основ методики и интерпретационных посылок).

В своих более поздних публикациях Макс Люшер соотносит предпочтительный цветовой выбор с гиппократовской типологией следующим образом: синий цвет — флегматик,

зеленый -меланхолик, желтый — сангвиник и красный — холерик, что не только не подтверждается на практике, но и противоречит его собственным характеристикам. Многолетний опыт применения цветового теста в сопоставлении с данными других методик и результатами объективного наблюдения позволяют автору данной книги с убежденностью утверждать, что красный цвет соответствует сангвиническому темпераменту (если уж придерживаться этой классификации), синий — меланхолическому, зеленый — флегматическому, а желтый ближе к холерическому.

К интерпретационному подходу мы в дальнейшем еще вернемся, а пока попробуем разобраться с техникой разбиения цветовых выборов на так называемые функциональные пары. Группировка, на основании которой сочетаниям цветов дается определенная интерпретация в зависимости от их позиции, совершенно проста, если выбор один. В этом случае первые две позиции получают обозначение "+", две последующие — "X*", две, следующие за ними — " = " и двум последним придается знак "-". Например: выбор 31542607 после группировки выглядит следующим образом: +3+1, X5X4, =2=6, -0-7 или 31 54 26 07 ++ XX == - -

После проведенной группировки интерпретация пар проводится согласно приложению (см. методическое пособие или главу Приложение), где различные сочетания цветовых таблиц истолковываются в зависимости от их функционального значения, т.е. присвоенных им в процессе группировки знаков. Если же испытуемому предлагается сделать два выбора (что чаще всего и делается для получения большей надежности результатов, так как считается, что второй выбор является более непосредственным и непринужденным), то опять-таки можно провести группировку только второго выбора и интерпретировать только его. Однако, более информативным является сравнение двух выборов и группировка, ориентированная на устойчивые пары. Так при выборах:

1-й выбор — 31542607
2-й выбор — 35142670

синий и фиолетовый соответствуют понятию пары, хотя их расположение изменилось на противоположное. Так же составляют пару серый и черный. Красный в обоих случаях занимает первую позицию; желтый, зеленый и коричневый при повторном выборе занимают прежние позиции. Поэтому 5 1 и 7 0 помечаются как пары, 3 остается изолированным, а 4 2 и 2 6 выделяются как две группы. В связи с такой группировкой, цветам придаются следующие функциональные значения:

3(1 5) (4 (2) 6) (0 7)
3(5 1) (4 (2) 6) (7 0) + XX === -

Согласно правилу первая группа (или одна цифра) помечается знаком "+", 2-я группа (или одна цифра) помечается знаком "X", последняя группа (или одна цифра) помечается знаком "-", все остальное помечается знаком " = ". Это может привести к такой группировке, что одни и те же цвета при 1-м и 2-м выборе окажутся снабженными разными знаками. В таком случае каждый выбор следует помечать отдельно:

++ X ===== -
1-й выбор: (5 1)3(42)(60)7
2-й выбор: 3(5 1)(4 2)7 (6 0) +X === = - -

Так как второй выбор является более спонтанным и поэтому более валидным, чем первый, при интерпретации следует учитывать группировку и обозначения второго выбора. Если после группировки два цвета, составляющие пару при первом выборе, при втором выборе «расщепились», т.е. стоят отдельно, то каждый из них заключается в квадратные скобки:

++ XX == - -
(3 1)5 4 (0 6)(7 2) (3 1)[4](6 0)(27)[5]
++ O ===== -

В таких случаях следует рассматривать соответствующие значения как группы, так и отдельно взятые цвета из разъединенной пары; в данном примере: X4 X5 и X4 и-5.

Итак, группировка цветовых эталонов при двойном выборе происходит путем сравнения двух выборов, выделения устойчивых пар (даже если цвета поменялись местами) и расщепившихся цветовых пар в виде изолированных цветов. При этом первая пара (или оставшийся изолированным, но находящийся на первом месте цвет во втором выборе) помечается знаком "+", следующая пара получает знак "X", последняя пара (или изолированный цвет) обозначается знаком "-", а остальные — "=", сколько бы их ни оказалось. Для того, чтобы ценная информация не была упущена, цвета, попавшие в разные функциональные группы, должны интерпретироваться двойко

XX

++ =====

5 1340627 3 1 540726

++ =====

XX

В данном случае в таблицах следует искать интерпретацию следующих пар: +3 +1, XI O5, =4 =0, =7 =2, -2 -6 (дополнительные группы, вытекающие из приведенного выбора, +3-6 и + 3-2 будут обсуждаться дальше).

Распределение функциональных значений начинает подчиняться другим правилам, если любой из основных цветов занимает одну из трех последних позиций ряда и символизируемая этим цветом потребность расценивается как неудовлетворенная, т.е. является источником стресса: тогда он должен быть помечен знаком "-", так же, как и остальные расположенные справа от него цвета, независимо от их структурного значения; кроме того, и он сам, и стоящие справа от него цвета означают неприятие и помечаются дополнительным знаком A — anxiety (тревога):

21450367

Компенсация тревоги определяется характеристикой цвета, находящегося на первой позиции. Чтобы обратить на это внимание, каждый раз, когда в конце ряда стоит знак "A", цвет, находящийся на первой позиции помечается знаком "C" — compensacion (компенсация). Компенсация с помощью одного из основных цветов считается более успешной, чем с дополнительными цветами, обуславливающими «утрированность» поведения, придающими обсессивный (навязчивый) характер поступкам. Присутствие серого, черного и коричневого цветов в начале цветового ряда означает негативное отношение к жизни и обозначается знаком "+", а также "C". Если один из этих цветов находится на второй или третьей позиции, он сам и все последующие цвета, расположенные левее его, помечаются знаками "+" и "C":

34025 1 67

+++ - - -

ССС А А А

Психологический (частично или полностью, осознанный конфликт между желаемым и возможным) или физиологический стресс (чаще — неосознаваемая эмоциональная напряженность, трансформированная в вегетативный и функционально-организменный дисбаланс), считается относительно слабым, когда основной цвет находится на 6-м месте, и более выраженным, если он на 8-м. Интенсивность тревоги при напряженности и стрессе измеряется количеством знаков "!". Наличие в цветовом ряду 1, 2, 3 или 4 цветов на 6- и позиции оценивается как один знак "!", на 7-й как два "И", на 8-й как три "!!!". Интенсивность компенсаторных тенденций оценивается следующим образом: если 6, 7 или 0 цвет находится на третьем месте — это "!", если на втором — "И", на первом — "И!". (5-й цвет не обозначается "!" ни на какой позиции).

Таким образом, тревога в целом оценивается суммой "!" каждого ряда в отдельности, числовое выражение баллов — от 0 до 12. Сравнение количества "!" в первом и втором выборе является прогностически ценным и показывает тенденцию к нарастанию тревоги, если во втором выборе "!" больше, чем в первом, и, наоборот, свидетельствует о тенденции к уменьшению тревожности, если количество "!" больше в первом выборе. В

приведенном выше примере речь идет о нарастании тревожности, а прогноз состояния должен расцениваться как пессимистический. !!! !! ААА Тревога=8!

++ XX = ---

065 13427

706 1 5243

++ +X X - - -

СССAAA Тревога 12!

!!! !! !! !! !!!

Итак, 8-я позиция ряда всегда означает подавленную потребность и обозначается знаком "-". Если какой — либо из основных цветов (1, 2, 3 или 4) занимает 6-ю, 7-ю или 8-ю позицию, то он вместе с цветами, расположенными вправо от него, означает «тревогу», поэтому все они обозначаются знаком "-" и буквой А и вскрывают основной источник стресса. При этом, по крайней мере, цвет, находящийся на 1-й позиции, следует рассматривать как компенсацию и пометить буквой С. Цвет, занимающий первую позицию, всегда обозначается знаком "+".

Если какой-либо из дополнительных цветов (0, 6 или 7 занимает 1-ю, 2-ю или 3-ю позиции, то он и все расположенные слева от него цвета обозначаются знаком "+" и буквой С, и выявляют компенсацию. Если имеется цвет, обозначенный С, то, по крайней мере, цвет, занимающий 8-ю позицию, можно рассматривать как «тревогу» и пометить буквой А. Интенсивность тревоги или компенсация выражается суммой "!". При этом "!" соответствует наличию на 3-й позиции одного из дополнительных (0, 6, 7) или на 6-й позиции одного из основных (1,2,3,4) цветов: "И" говорит о том, что на 2-й позиции находится один из ахроматических или на 7-й — один из основных цветов; "И!" признак того, что яркий цвет расположен на 8-й позиции или ахроматический на 1-й.

Проблема, с которой связана эмоциональная напряженность, выявляется соотношением цветов со знаком " + " и "- ", т.е. тех, которые обозначены как «тревога» и «компенсация». Наиболее значима проблема, представленная сопоставлением цветов 1-й и 8-й позиции, наименее значимой представляется проблема, выявляемая цветами, отдаленными от крайних позиций, т.е. 3-й и 6-й. Обычно количество рассматриваемых проблем не ограничивается сопоставлением диаметрально противоположных пар, а возрастает за счет перебирания всех возможных сочетаний С и А. Так. в случае 06513427

7061 5243

помимо +7-3, +0-7, +0-4, +6-2, следует рассматривать значения таких сочетаний как +7-4, +0-3, +7-2, +0-2, +6-3, +6-4 , при этом наиболее значимы +7-3, +7-4, +0-3, +0-4 , второстепенны +7-2, +0-2, +6-3, наименее значимы +6-4 и +6-2 . Резкое перемещение какого-либо цвета в начало или конец ряда при сравнении первого и второго выборов выявляет амбивалентное отношение испытуемого к символизируемой этим цветом потребности. Наиболее информативными считаются цвета, расположенные на 8-й позиции, или группа "-", которая имеет два аспекта интерпретации: физиологический и психологический.

Выбор расценивается как «нормальный», если он не помечен как «тревога» и не выделяется в специальной таблице ранжированных оценок значимости проблемы знаком "х", "хх" или "ххх"(см. таблицу И.Скотта). Так 6,0,7 на последних позициях не выявляют стресса. Слабый источник стресса выявляется, когда основной цвет помечен "А" только потому, что один из дополнительных цветов помещен в начале ряда. Серьезным источником стресса являются те сочетания, которые в специальной таблице помечены звездочками (одной или более). Психологические аспекты интерпретации представлены описанием личностных свойств и поведения испытуемого, предполагаемых в связи с предпочтением или неприятием того или иного цвета (или группы цветов).

Контрастность позиций наиболее ярких 3 и 4 цветов с группой наиболее темных 1 и 7 свидетельствует о неустойчивости саморегуляции: особенно выраженный конфликт между анаболическими и катаболическими тенденциями (т.е. стремлением к накоплению

или затрате энергии) выявляется выбором, в котором 7 1 располагаются в начале ряда, а 3 4-в конце, активность и хорошую работоспособность. Комбинация из 2, 3, 4 цветов (в любом порядке) называется «рабочей группой», их положение в начале ряда (или ближе к началу) выявляет целенаправленную. Если рабочая группа «разбита», то это отражается на работоспособности негативно. Особенно проявляется истощаемость, когда один или более из выбранных цветов сдвигаются к концу ряда. «Уход» собранной рабочей группы в индифферентную зону в этом отношении прогностически более благополучен, так как может быть отнесен за счет временно существующей неблагоприятной ситуации.

Значения восьми цветов описаны Люшером в весьма своеобразной манере и звучат следующим образом: Серый (0). Разделяющий, отгораживающий, освобождающий от обязательств, укрывающий от внешних причин и воздействия. Его присутствие на первых позициях является компенсирующим (за счет невовлеченности). На последних позициях 0-й означает причастность, участие, ответственность. Цвета, расположенные перед 0-м, если он сам переместился на 2-ю или 3-ю позицию, указывают на утрированное поведение и отсутствие равновесия между предпочитаемыми цветами, несущими конфликтную нагрузку, и остальными обесцененными потребностями. Если на первых позициях три цвета 340 (говорит Люшер), то «произошло выключение, а расширение поля деятельности будет только компенсаторным. При этом испытуемый чувствует себя потерянным и ничто для него уже не имеет значения». Среднестатистическая позиция серого цвета 6-я, однако перемещения на 5-ю или 7-ю не являются значимыми. В условиях утомления и стресса 0-й перемещается к началу ряда.

Синий (1). Означает спокойствие и умиротворенность чувств (что, как уже было сказано, весьма спорно), выявляет чувствительность и ранимость (что соответствует действительности, но противоречит вышесказанному). Отражает умение сопереживать и склонность к эстетической созерцательности, сензитивность, доверие, самопожертвование, преданность. Его перемещение на последние позиции ряда выявляет неудовлетворенность эмоциональными отношениями. Отвергаемый первый (-1) означает «разрывание пут» или желание их разорвать. Сочетание +3 -1 означает способ действия, когда ощущение неудовлетворенности компенсируется расширением сексуальных контактов (синдром Дон Жуана). Сочетание +4 -1 интерпретируется как неустанные поиски выхода из неудовлетворяющей ситуации. Эмоциональная напряженность выявляется перемещением 1 цвета на иную помимо первых 3-х позицию.

Зелёный (2). По Люшеру — это цвет эластичной (упругой) напряженности, выявляет упорство, целеустремленность, сопротивляемость изменениям, постоянство воззрений.

Обладание рассматривается как вариант самоутверждения. «Напряженность зеленого цвета подобна плотине, за которой накапливается, не получив разрядки, возбуждение».

Предпочтение зеленого цвета выявляет скрупулезную точность, критический анализ, логическую последовательность, т.е. «все, что приводит к абстрактному формализму», а также потребность производить впечатление, сохранять свою позицию. Отвержение зеленого цвета выявляет невозможность реализации этих потребностей, желание освободиться от мешающих ограничений. Компенсация позиции (-2) красным цветом (+3) выражает максимальную напряженность и состояние возбуждения (4-й).

Компенсация за счет +4 («бегство к свободе») представляется более продуктивной, канализирующей возбуждение в форме отвлекающей деятельности. Зеленый означает напряженность на всех позициях кроме 2-й, 3-й.

Красный (3) Символизирует физиологическое состояние, связанное с расходом энергии. Красный — выражение жизненной силы, нервной и гормональной активности, стремления к успеху, жадного желания всех жизненных благ. Это — воля к победе, влечение к спорту, борьбе, эротике, «сила воли». Отвержение красного выявляет физиологическое и нервное истощение, снижение сексуального влечения. Выбор красного на первое место означает стремление к полноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность. Отвержение красного свидетельствует о

перевозбуждении и истощении, о потребности в защите от возбуждающих факторов. В качестве компенсации выбора -3 нередко выявляется +1, однако такое сочетание может отражать склонность к кардиологическим расстройствам. Красный выявляет эмоционально-вегетативную напряженность тогда, когда он не занимает первых трех позиций.

Желтый (4). Выражает несдерживаемую экспансивность, раскованность, релаксацию, полную радостных надежд изменчивость при отсутствии последовательности и планомерности. Предпочтение желтого говорит о надежде или ожидании большого счастья, направленных в будущее, о стремлении к новому, еще не сформировавшемуся. В роли компенсирующего цвета желтый выявляет нетерпеливость, поверхностность, беспокойность, черты завистливости. Отвержение желтого (6-е, 7 -е или 8-е место) означает разочарование, ощущение несбыточности надежд, «попытку оградить себя от изоляции и дальнейших утрат или разочарований». Компенсация отвергнутого желтого синим выявляет «мазохистическое прилипание» к объекту привязанности. Компенсация +2 -4 обрисовывает вариант поведения, при котором защитой служит стремление к высокому социальному статусу, а +3-4 — поиск приключений, активация сексуальности. Желтый свидетельствует о напряженности во всех позициях кроме 2,3,4 и 5.

Фиолетовый (5). Содержит в себе свойства и синего и красного, объединяет «победность красного и капитуляцию синего, символизируя тождество, т.е. нечто вроде мистического союза; высокая степень чувствительной близости, ведущая к полному слиянию субъекта и объекта, волшебство, магия и зачарованность, стремление восхищать других, способность к интуитивному и сензитивному постижению, нереальность желаний и безответственность». Предпочтение фиолетового свойственно лицам эмоционально незрелым, подросткам, а также беременным женщинам, которые в этот период становятся эмоционально и физиологически неустойчивыми. Подмечено также, что лица с гомосексуальными наклонностями склонны к предпочтению фиолетового цвета, возможно (как считает Люшер) в связи с неустойчивостью, проявляющейся в своеобразной сексуальной ориентированности. Потребность в тождестве и интуитивном понимании подавлена, если 5-й цвет находится на 8-й позиции, и проецируется скорее на предметы (или иные неадекватные прямой потребностной направленности объекты, если продолжить эту мысль), отсюда почва для повышенной эстетической чуткости, способность к независимым оценкам, к занятости в сфере деятельности, дающей свободу творческого выбора. Фиолетовый незначим В позициях с 3-й по 7-ю, а у детей и беременных женщин — на 1-й и 2-й позициях.

Коричневый (6). Этот цвет символизирует чувственную основу ощущений. При физическом дискомфорте или болезни коричневый цвет передвигается К началу ряда. Чувство утраты корней, потери домашнего очага тоже проявляется перемещением коричневого цвета влево. На 8-й позиции коричневый цвет символизирует отрицание потребности в расслаблении и физиологической удовлетворенности или подавление физиологических потребностей. 6-й цвет настораживает, когда он не занимает 5-7 места.

Черный (7). Это — «нет» в противоположность — «да» белого, это «конец, за которым больше ничего нет». 7 4 в одной группе указывают на ту или иную форму экстремального поведения. Черный цвет символизирует отказ, полное отречение или неприятие и оказывает сильное влияние на любой цвет, находящийся с ним в одной группе, подчеркивая и усиливая свойства этого цвета. В первой половине ряда его присутствие выявляет компенсирующее поведение экстремального типа. На первом месте черный цвет говорит о протесте против существующего положения вещей восстающего против судьбы человека, готового действовать опрометчиво и безрассудно. Черный цвет на втором месте означает отказ от всего, кроме того, что символизирует цвет на 1 -и позиции, 7-й цвет на 3-й позиции компенсируется цветами, расположенными на 1-й и 2-й позициях, 8-я позиция для черного цвета — статистически наиболее часто встречающаяся.

Согласно данным Г.Клара и Л.Буша «предпочтение темных цветов отражает стремление к покою, в то время как выбор светлых цветов отражает склонность к эмоциям, связь с внешним миром». На основании аналогичного взгляда на принцип разделения функционального значения цветовых эталонов, К. Шипош вывел коэффициент вегетативного тонуса. В нем используется баланс суммы рангов основных четырех цветов, характеризующих вегетативно-эмоциональное состояние обследуемого. Коэффициент вегетативного баланса КВБ вычисляется следующим образом

$$\text{КВБ} = (18 - (3+4)) / (18 - (1+2))$$

На место цифр, обозначающих номера цветовых эталонов, ставятся порядковые номера позиций, занимаемых указанным цветом. Значение, превышающее единицу, интерпретируется как преобладание эрготропного тонуса, значение меньше единицы — доминирование трофотропных тенденций. Речь идет о готовности к затрате энергии, когда яркие цвета находятся на первых позициях, и о перевозбуждении и потребности в покое, когда яркие цвета передвигаются в конец ряда (особенно это касается красного цвета).

Как уже говорилось, дальнейшая углубленная интерпретация цветового ряда проводится согласно структурному значению цветовых эталонов и пар в зависимости от их функционального распределения, связанного с предпочтением и неприятием. При этом в оригинальном варианте используемый в контексте методики тезаурус несет на себе отпечаток определенного своеобразия, не всегда легко переводимого на язык, привычный для отечественных психологов. Здесь и такие сентенции как: «Томится по узам, исполненным нежности и тонкости чувств», «Ищет роскоши, комфорта и возможности потворствовать своей склонности к сладострастию», «Горд, но безропотен», «Хочет доказать окружающим, что его ничем не проймешь» и т.д. Предполагая определенную феноменологию, которая стоит за такого рода выражениями, психолог вынужден трансформировать их в более строгую форму, излагая анализ проблем обследуемого человека на языке более понятном и близком нашей культуре и традициям.

Во избежание субъективной произвольности в процессе реадaptации методики автором руководства введена терминологическая созвучность трактовок выявляемых методикой феноменов в соответствии с приведенной выше теорией ведущих тенденции и целостным подходом к понятию личность.

Оценка отношений подростка с классом

Межличностное восприятие в группе зависит от множества факторов. Наиболее исследованными из них являются: социальные установки, прошлый опыт, особенности самовосприятия, характер межличностных отношений, степень информированности друг о друге, ситуационный контекст, в котором протекает процесс межличностной перцепции и т.д. В качестве одного из основных факторов на межличностное восприятие могут влиять не только межличностные отношения, но и отношение индивида в группе. Восприятие индивидом группы представляет собой своеобразный фон, на котором протекает межличностное восприятие. В связи с этим исследование восприятия индивидом группы является важным моментом в исследовании межличностного восприятия, связывая между собой два различных социально-перцептивных процессов.

Предлагаемая методика позволяет выявить три возможных «типа» восприятия индивидом группы. При этом в качестве показателя типа восприятия выступает роль группы в индивидуальной деятельности воспринимающего.

Тип 1. Индивид воспринимает группу как помеху своей деятельности или относится к ней нейтрально. Группа не представляет собой самостоятельной ценности для индивида. Это проявляется в уклонении от совместных форм деятельности, в предпочтении индивидуальной работы, в ограничении контактов. Этот тип восприятия индивидом группы можно назвать «индивидуалистическим».

Тип 2. Индивид воспринимает группу как средство, способствующее достижению тех или иных индивидуальных целей. При этом группа воспринимается и оценивается с точки

зрения ее «полезности» для индивида. Отдается предпочтение более компетентным членам группы, способным оказать помощь, взять на себя решение сложной проблемы или послужить источником необходимой информации. Данный тип восприятия индивидом группы можно назвать «прагматическим».

Тип 3. Индивид воспринимает группу как самостоятельную ценность. На первый план для индивида выступают проблемы группы и отдельных ее членов, наблюдается заинтересованность, как в успехах каждого члена группы, так и группы в целом, стремления внести свой вклад в групповую деятельность. Проявляется потребность в коллективных формах работы. Этот тип восприятия индивидом своей группы может быть назван «коллективистическим».

На основании трех описанных гипотетических «типов» восприятия индивидом группы была разработана специальная анкета, выявляющая преобладание того или иного типа восприятия группы у исследуемого индивида.

В качестве исходного «банка» суждений при разработке анкеты был использован список из 51 суждения, каждое из которых отражает определенный «тип» восприятия индивидом группы (а именно – учебной группы). При создании анкеты использовались суждения из теста для изучения направленности личности и методики определения уровня социально-психологического развития коллектива. На основании экспертной оценки были отобраны наиболее информативные для решения поставленной задачи суждения.

Анкета состоит из 14 пунктов-суждений, содержащих три альтернативных выбора. В каждом пункте альтернативы расположены в случайном порядке. Каждая альтернатива соответствует определенному типу восприятия индивидом группы. Анкета создана с учетом специфики учебных групп и применялась для исследования перцептивных процессов в группах интенсивного обучения иностранным языкам, но при соответствующей модификации может быть применена и в других группах.

По каждому пункту анкеты испытуемые должны выбрать наиболее подходящую им альтернативу в соответствии с предлагаемой инструкцией.

АНКЕТА

1. Лучшими партнерами в группе я считаю тех, кто. А – знает больше, чем я;
Б – все вопросы стремится решать сообща;
В – не отвлекает внимание преподавателя.
2. Лучшими преподавателями являются те, которые:
А – используют индивидуальный подход;
Б – создают условия для помощи со стороны других;
В – создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказываться.
3. Я рад, когда мои друзья:
А – знают больше, чем я, и могут мне помочь;
Б – умеют самостоятельно, не мешая другим, добиваться успехов;
В – помогают другим, когда представится случай.
4. Больше всего мне нравится, когда в группе:
А – некому помогать;
Б – не мешают при выполнении задачи;
В – остальные слабее подготовлены, чем я.
5. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:
А – я могу получить помощь и поддержку со стороны других;
Б – мои усилия достаточно вознаграждены, В – есть возможность проявить инициативу, полезную для всех.
6. Мне нравятся коллективы, в которых:
А – каждый заинтересован в улучшении результатов всех;
Б – каждый занят своим делом и не мешает другим;
В – каждый человек может использовать других для решения своих задач.

7. Учащиеся оценивают как самых плохих таких преподавателей, которые.

А – создают дух соперничества между учениками,

Б – не уделяют им достаточного внимания,

В – не создают условия для того, чтобы группа помогала им.

8. Больше всего удовлетворение в жизни дает:

А – возможность работы, когда тебе никто не мешает;

Б – возможность получения новой информации от других людей;

В – возможность сделать полезное другим людям.

9. Основная роль должна заключаться.

А – в воспитании людей с развитым чувством долга перед другими;

Б – в подготовке приспособленных к самостоятельной жизни людей;

В – в подготовке людей, умеющих извлекать помощь от общения с другими людьми.

10. Если перед группой стоит какая-то проблема, то я:

А – предпочитаю, чтобы другие решали эту проблему;

Б – предпочитаю работать самостоятельно, не полагаясь на других;

В – стремлюсь внести свой вклад в общее решение проблемы.

11. Лучше всего я бы учился, если бы преподаватель:

А – имел ко мне индивидуальный подход;

Б – создавал условия для получения мной помощи со стороны других;

В – поощрял инициативу учащихся, направленную на достижение общего успеха.

12. Нет ничего хуже того случая, когда:

А – ты не в состоянии самостоятельно добиться успеха;

Б – чувствуешь себя ненужным в группе;

В – тебе не помогают окружающие.

13. Больше всего я ценю:

А – личный успех, в котором есть доля заслуги моих друзей, Б – общий успех, в котором есть и моя заслуга;

В – успех, достигнутый ценой собственных усилий.

14. Я хотел бы.

А – работать в коллективе, в котором применяются основные приемы и методы совместной работы,

Б – работать индивидуально с преподавателем, В – работать со сведущими в данной области людьми.

Инструкция испытуемым: «Мы проводим специальное исследование с целью улучшения организации учебного процесса. Ваши ответы на вопросы анкеты помогают нам в этом. На каждый пункт анкеты возможны 3 ответа, обозначенные буквами А, Б и В. Из ответов на каждый пункт выберите тот, который наиболее точно выражает вашу точку зрения. Помните, что "плохих" или "хороших" ответов в данной анкете нет. На каждый вопрос может быть выбран только один ответ».

На основании ответов испытуемых с помощью «ключа» производится подсчет баллов по каждому типу восприятия индивидом группы. Каждому выбранному ответу приписывается один балл. Баллы, набранные испытуемым по всем 14 пунктам анкеты, суммируются для каждого типа восприятия отдельно. При этом общая сумма баллов по всем трем типам восприятия для каждого испытуемого должна быть равна 14. При обработке данных «индивидуалистический» тип восприятия индивидом группы обозначается буквой «И», «прагматический» – «П», «коллективистический» – «К». Результаты каждого испытуемого записываются в виде многочлена:

$a И + b П + c К$,

где a - количество баллов, полученное испытуемым по «индивидуалистическому» типу восприятия, b – «прагматическому», c – «коллективистическому», например: $4И + 6П + 4К$.

Ключ для обработки анкеты

5 красивый — некрасивый;

6 уверенный в себе — не уверенный в себе.

Порядок проведения

Методика может проводиться фронтально - с целым классом или группой учащихся - и индивидуально с каждым школьником.

При фронтальной работе после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить задание на первой шкале (здоровый — больной). Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, обращая внимание на правильность использования значков, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 10-15 мин.

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяются:
 - уровень притязаний в отношении данного качества — по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы (0) до знака «х»;
 - высота самооценки — от «0» до знака «-»;
 - величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»;
 - в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки, результат выражается отрицательным числом.

Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из вышеперечисленных показателей у школьника. Ее характеризует медиана, вычисляемая по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки) или «х» (для уровня притязаний). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьником разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера и, соответственно, она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

4. Особое внимание обращается на такие случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются некоторые шкалы (указывается только самооценка или только уровень притязаний), значки ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т. п.

Оценка и интерпретация результатов (по проведенным экспериментальным данным)

Методика нормирована на соответствующих возрастных выборках учащихся московских школ, общий объем выборки — 500 человек, девушек и юношей примерно поровну.

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно Дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой. Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Таблица 1.1.

Показатели самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
15-16 лет				
Уровень притязаний	0-66	67-79	80-92	93-100 и более
Уровень самооценки	0-51	52-65	66-79	80-100

Таблица 1.2.

Показатели расхождения самооценки и уровня притязаний

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
15-16 лет			
Степень расхождения между уровнем притязаний и самооценкой	0-8	9-26	более 26
Степень дифференцированности притязаний	0-11	12-26	более 26
Степень дифференцированности самооценки	0-11	12-25	более 25

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

Проведение беседы

Для более глубокого понимания особенностей уровня притязаний и самооценки школьников проведение методики может быть дополнено индивидуальной беседой со школьником. При индивидуальном выполнении работы беседа может непосредственно следовать за выполнением задания, при фронтальном проведении беседа обычно проводится после обработки результатов.

При проведении беседы необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать школьника;
- выдерживать паузу, не торопить школьника;
- в тех случаях, когда школьник испытывает трудности при ответах на прямые вопросы (Почему ты так оценил свой ум? характер?) переходить на косвенные формы (например, предложить рассказать о его сверстнике с характеристиками, аналогичными тем, которые дал школьник и т. п.);
- задавать достаточно широкие вопросы, вовлекающие школьника в разговор;
- не подсказывать «забытых» слов, выражений;
- задавать конкретные, уточняющие, но не наводящие вопросы;
- держаться свободно, без напряжения;

- регулировать темп, тон и лексический состав собственной речи в соответствии с соответствующими характеристиками речи школьника;
- не давать оценочных суждений как вербальных, так и невербальных;
- эмоционально поддерживая школьника, не высказывать вместе с тем чрезмерной заинтересованности в его ответе;
- общий тон беседы должен быть, как правило, спокойным, доброжелательным и в то же время достаточно деловым; следует исключать непосредственную реакцию на содержание сказанного школьником.

3/8 — хорошие контроль и рефлексия,

1/2 - интериоризация, надежды, компенсаторные мечты,

5/8 - интенсивная духовная жизнь,

6/8 - высота листы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,

7/8 — листва занимает почти всю страницу — бегство в мечты.

Манера изображения:

- острая вершина — защищается от опасности, настоящей или мнимой, воспринимаемой как личный выпад;
- желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах;
- хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;
- поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.
- множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) — детское поведение, испытуемый не следует данной инструкции.

Методика диагностики самооценки

Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина

Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1—20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21—40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 50,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 — низкая тревожность; 31—45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Бланк для ответов

Шкала самооценки (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия Дата

Инструкция:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
Я спокоен	1	2	3	4
Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
Я испытываю сожаление	1	2	3	4
Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
Я расстроен	1	2	3	4
Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
Я встревожен	1	2	3	4
Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
Я уверен в себе	1	2	3	4
Я нервничаю	1	2	3	4
Я не нахожу себе места	1	2	3	4
Я взвинчен	1	2	3	4
Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Я озабочен	1	2	3	4
Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
Мне радостно	1	2	3	4
Мне приятно	1	2	3	4
Лицевая сторона бланка				

Бланк для ответов

Шкала самооценки

Фамилия Дата

Инструкция:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
Я очень быстро устаю	1	2	3	4
Я легко могу заплакать	1	2	3	4
Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
Я вполне счастлив	1	2	3	4
Я принимаю все слишком близко к сердцу...	1	2	3	4
Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
Обычно я чувствую себя в безопасности ..	1	2	3	4
Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
У меня бывает хандра	1	2	3	4
Я доволен	1	2	3	4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня..	1	2	3	4
Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
Я уравновешенный человек	1	2	3	4
Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах ...	1	2	3	4
Оборотная сторона бланка				

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1—20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10—15 сек:

Показатель РТ высчитывается по формуле:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15,$$

где Σ_1 - сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5; Σ_2 — сумма по пунктам 1, 3, 4. Величина показателя меняется от 5 до 20.

Методика Экспресс диагностики уровня самооценки личности

Применяется для быстрой оценки своих возможностей. Как ни парадоксально, но человек такой, каким он сам себя представляет, ощущает и создаёт (см. рис. №1). На основе существующей самооценки человек ежедневно делает выбор как себя вести,

самооценка обеспечивает относительную стабильность личности и может являться толчком к развитию личности. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному внутреннему и/или межличностному конфликту. Самооценка в психологии это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценки себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто. В качестве основного критерия оценки выступает система личностных смыслов человека.

Тест Экспресс диагностика уровня самооценки личности (Методика диагностики самооценки):

Инструкция.

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния: очень часто, часто, иногда, редко, никогда.

Опросник методики экспресс диагностики самооценки.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Я чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки в своей жизни.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я часто смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди все в жизни принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Ключ к тесту, обработка и интерпретация результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям по следующей шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

А теперь подсчитайте, каков общий суммарный балл по всем 32 суждениям.

Уровни самооценки:

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*, при котором человек лишь время от времени старается подладиться под мнения других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с чужими мнениями и считает себя хуже других.

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: **тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.**

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- **I.** Вопросы №1-10 – тревожность;
- **II.** Вопросы №11-20 – фрустрация;
- **III.** Вопросы №21-30 – агрессивность;
- **IV.** Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.