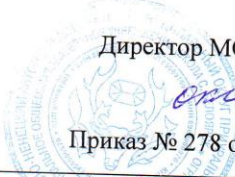


Муниципальное образовательное учреждение  
Школа с. Белоярск

Рассмотрена и одобрена научно-методическим советом МОУ Школа с. Белоярск Протокол № 1 от 30 августа 2022	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Школа с. Белоярск Коростелева О.В. Приказ № 278 от «31» августа 2022 г. 
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ГЕНИЙ ОБЩЕНИЯ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Форма обучения: очно

Разработчик:

Соболевич Виталий Владимирович,  
педагог - психолог

с. Белоярск, 2022

## Оглавление

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3 Структура и содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	8

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.....	9
2.2. Материально-техническое оснащение программы.....	10
2.3. Методическое обеспечение программы.....	11
2.4. Основные обязанности педагога дополнительного образования.....	12
2.5. Формы аттестации программы.....	12
2.6. Оценочные материалы, используемые методы и методики формирующие оценку успешной реализации .....	12
Содержание программы.....	16
Тематический план занятий .....	21
Список литературы.....	23
Методические оценочные материалы.....	24

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа психологического кружка «Гений общения» разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и планируемых результатов общего образования. Данная программа представляет собой вариант программы организации кружковой деятельности обучающихся средней школы.

Содержание программы способствует формированию естественнонаучной картины мира, базирующийся на изучении процессов общения между людьми, формирование коммуникативных навыков. Всё это способствует формированию гармонично развитой личности обучающегося, а также позволяет развивать интеллектуальные и творческие способности личности, посредством активного познания способов общения.

Таким образом, «Гений общения» является программой естественнонаучной направленности. 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.

Таким образом, в федеральных государственных образовательных стандартах особое внимание уделяется формированию коммуникативных универсальных учебных действий, которые обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнера по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

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.

Нормативные документы, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы:

- Конвенция «О правах ребенка» (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального образования, дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК 641/09 от 26.03.2016). - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.;

- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013г. № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»;

- Концепция открытого образования муниципального образования Приуральский район;

- Устав МОУ Школа с. Белоярск

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** расширение системы естественнонаучных знаний и умений, формирование у подростков навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме (повысить коммуникативную компетентность); дать представление о трех уровнях общения: поверхностном; глубоком; конфликтом. Предложить варианты решения **проблемы** застенчивости.

**Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:**

образовательные:

- формирование системы первоначальных знаний учащихся об общении;

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

- формирование устойчивого познавательного интереса к изучению естественнонаучных дисциплин;

- развить коммуникативные способности учащихся, умение работать в группе, умение аргументировано представлять результаты своей деятельности, отстаивать свою точку зрения;

- повышение качества естественнонаучного общего образования школьников на основе интеграции и преемственности содержания общего и дополнительного образования;

- формирование навыков, необходимых в любой сфере деятельности: проектной командной работы, работы с информационными источниками, критического мышления, коммуникации, умения презентовать результаты своей деятельности.

развивающие:

- 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.

- развивать творческие способности ребят и их лидерские качества путем вовлечения в практическую деятельность;

воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.
- воспитание ответственного отношения к учебному процессу, к результату своего учебного труда, уважения к людям труда;
- воспитывать у ребят трудолюбие, активность, самостоятельность, коллективизм, ответственность за порученное дело.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *принцип гуманизма*: признание ребенка субъектом воспитания; опора на позитивное в ребенке; понимание, сострадание и помощь ребенку; ребенок живет, а не готовится к жизни (ребёнок – личность);

- *принцип природосообразности*: учет психофизиологических и возрастных особенностей детей;

- *принцип равенства и сотрудничества*: все члены коллектива занимают равные положения;

- *принцип культуросообразности*: основан на общечеловеческих ценностях, на нормах национальной культуры и региональных традициях;

- *принцип добровольности*: добровольное и самостоятельное решение ребенка в выборе видов деятельности;

- *принцип создания ситуации успеха для каждого ребенка*;

*принцип компетентности* – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;

- *принцип ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.

Отличительные особенности программы: реализация современных методик, знакомство обучающихся с современным инструментарием повышающим компетенции учащихся в области познания психологических дисциплин.

### **Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися программы курса**

*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;

- 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.

*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.

### **1.3. Структура и содержание программы**

Занятия проводятся один раз в неделю в форме лекционно-практического занятия, тренинга. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 40 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников.

Содержание программы внеурочного психологического кружка «Гений общения» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие *методы и приемы*:

- психологическое информирование;
- ролевые методы;
- формирования (развития) творчества;
- коммуникативные игры;
- тренинги внимания, памяти и других мыслительных операций;
- диагностика;
- дискуссии;
- сказкотерапевтические упражнения;
- арт-терапия.

Программа «Гений общения» модифицированная, разработана на основе авторской программы Е. В. Сидоренко «Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии» и практического пособия Кузина Ф.А. «Культура делового общения».

*Новизна программы.*

Программа имеет практическую направленность. В данном курсе предусмотрены практические занятия посвященные основам конфликтологии и

этикета. Учащиеся познакомятся с различными процессами, происходящими в социуме и в микрогруппах различных сообществ.

**Срок реализации:** курс рассчитан на 1 учебный год, объем занятий – 34 ч. (в расчете 1 ч. в неделю, на 9 месяцев (с сентября 2022 г. по май 2023 г. включительно)

**Организационные формы обучения:**

- групповая работа (предусматривает индивидуальную работу, работа в парах, коллективная работа).

**Формы реализации образовательной программы:** традиционная.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности: 11-17 лет.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов
1 час	1 раз	1 час	34 часа

**1.4 Планируемые результаты освоения программы.**

Метапредметные результаты: умение работать с разными источниками психологической информации: находить психологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую; способность выбирать целевые и смысловые установки в процессе коммуникации; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные результаты освоения программы:

- обучающиеся овладеют знанием о способах предотвращения конфликтов в процессе общения, нравственных и эстетических аспектах взаимосвязи с окружающим миром, об основных принципах формирования коммуникативной культуры школьника и навыков конструктивного взаимодействия;
- узнают о том, что такое проблема «застенчивости» и как ее преодолевать, как систематизировать знания о взаимодействии общества и индивида, как охранять свое психологическое здоровье и рационально использовать внутренние ресурсы, умение делать выводы и умозаключения на основе анализа, выявлять характерные особенности личности.

**Ожидаемый результат обучения:**

По окончании обучения школьники должны знать:

- коммуникации и ее виды;
- особенности подростков, влияющие на коммуникацию;
- нормы и правила общения;
- что такое психологические и коммуникативные барьеры;
- что такое уверенное и неуверенное поведение, понятие самоуверенность;



- что такое конструктивное и неконструктивное поведение в общении;
- стили общения (транзактный анализ для жизни);
- стратегии поведения в «задевающих» ситуациях;
- способы манипулирования и сопротивления манипулированию.
- основы правоведения в русле взаимодействия личности подростка и общества;

По окончании обучения школьники должны уметь:

- использовать психологическую терминологию;
- проводить самостоятельный поиск решений в различных ситуациях при общении;
- формировать цели и мотивы своего поведения;
- применять основные методы в решении коммуникативных задач;
- выбирать и использовать методы построения конструктивного взаимодействия с соседником;
- понимать другого (формирование навыков психологической проницательности во взаимоотношениях со сверстниками);
- строить взаимодействие на разных уровнях общения;
- противостоять манипулятивным воздействиям.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Для эффективной реализации образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Гений общения» необходимо соблюдение следующих условий: кадровые, материально-технические, информационные, управленческие, организационные, методические и педагогические.

Условия реализации психолого-педагогической программы	Требования к условиям реализации психолого-педагогической программы:
<b>Кадровые</b>	Укомплектованность кадрами, имеющими базовое психолого-педагогическое образование.
<b>Материально-технические</b>	Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режимы и т.д.). Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда. Наличие образовательной среды, адекватной потребностям развития ребенка и сохранения его здоровья (необходимый набор помещений, эстетические условия, оформление кабинетов, наличие кабинета, оснащенного комплектом

	ученических парт, доской, наличие кабинета или зоны внутри кабинета для подвижных игр, наличие кабинета или зоны внутри кабинета для релаксирующих упражнений, наличие магнитофона или компьютера для прослушивания музыки).
<b>Информационные</b>	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.
<b>Управленческие</b>	Наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации образовательного учреждения. Внедрение, апробация новых технологий. Разработка и внедрение мониторинговой программы.
<b>Финансово-экономические</b>	Формирование расходов на реализацию данной программы за счет бюджетных средств.
<b>Организационно-педагогические условия</b>	Организация обучения педагогов проблеме внедрения в образовательный процесс компетентного подхода. Внедрение системы оценки достижений для участников развивающего процесса на основе компетентного подхода. Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, критериальная база, методические рекомендации к коррекционно-развивающим технологиям, формирующих компетенции).

Из перечисленных условий следует рассмотреть более подробно педагогические условия, которые в большей степени зависят от специалиста, который реализует программу. Под педагогическими условиями понимается готовность специалиста к реализации развивающей психолого-педагогической программы, мотивации к осуществлению данной деятельности, его позиция в

отборе и содержании методик, педагогических технологий, диагностики и результативности коррекционно-развивающего процесса.

## **2.2. Материально-техническое оснащение программы**

### **1. Технические средства обучения**

Имеется возможность доступа в кабинете информатики к информационным ресурсам интернета.

2. Имеется сенсорная комната и игровая комната, которые оборудованы следующими техническими возможностями: визуальные и сенсорные установки, такие как: интерактивное панно «Бесконечность», светозвуковая панель "Вращающиеся огни", каскад волоконно-оптических волокон "Звездный дождь", в сенсорной комнате имеется оборудование, создающее максимальные условия комфорта и для погружения ребенка в релаксационные аффирмации.

Так, с помощью вибро-массажного кресла-трансформера с массажной накидкой (состоит из четырех сшитых частей, которые также легко трансформируются в кубик), а также видеопроектора с аудио сопровождением в процессе проведения сеанса аудио-визуальной глубокой релаксации, достигается эффект максимального расслабления всех групп мышц. Кресло можно сложить, и оно не будет занимать место в комнате. Прекрасно повторяет строение и изгибы тела. Накидка легко закрепляется на кресло, имеет пульт управления.

Применяются различные методики воздействия на слуховую и зрительную системы ребенка акустическими сигналами (звуки природы, релаксационные видеоролики, фрагменты классической музыки и специальные акустические эффекты, имитирующие шум морского прибоя, горного ручья, леса, пение птиц, «белый шум», а также аудиовизуальные средства, имеющие сюжетную основу).

### **3. Учебно – практическое оборудование:**

- бумага формата А-4;
- цветные карандаши.
- раздаточный материал.

### **3. Оборудование класса:**

- классная доска;
- ученические столы двухместные с комплектом стульев;
- стол учительский с тумбой;
- шкафы для хранения продуктов деятельности, оборудования, дидактических материалов, пособий и др.

## **2.3. Методическое обеспечение программы**

Программа «Гений общения» обеспечена такими методическими материалами, как:

- методическое пособие для психолога «Уроки творческого развития», ИМАТОН;
- методическое пособие «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)» О.В. Хухлаева.

#### **2.4. Основные обязанности педагога дополнительного образования:**

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной образовательной программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение; ведет установленную документацию и отчетность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает одаренных и талантливых обучающихся;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;
- оперативно извещает руководство школы о каждом несчастном случае, принимает меры по оказанию первой доврачебной помощи.

#### **2.5. Формы аттестации**

**Формами проведения итогов реализации данной программы являются:** участие в школьных акциях, конференциях по психологии, активное участие в распространении психологического знания среди учащихся, повышение запаса знаний о психологии как науке и своих коммуникативных навыков. *Используется сравнительный метод исследования, в начале реализации программы и при ее окончании. Таким образом выбран перечень валидных методов исследования психологического портрета участников программы.* **По окончании курса, обучающиеся выполняют контрольную диагностику, согласно которой выявляется динамика и процесс достижения намеченных результатов. Результаты программы представляются в виде аналитического отчета качественных и количественных результатов.**

**2.6. Оценочные материалы, используемые методы и методики формирующие оценку успешной реализации программы:**

- «Тест цветовых предпочтений» (М. Люшер), «Методика экспресс – диагностики характерологических особенностей личности» (Г. Айзенк), «Характерологический опросник» (К. Леонгард), «Самооценка лидерства» (В.В. Козлов), Тест «Способность к взаимодействию с другими людьми»; «Многофакторный личностный опросник» (Р. Кеттелл), методика диагностики показателей и форм агрессии (А. Баса и А. Дарки), опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко), исследование уровня субъективного контроля (Д. Роттер);

- метод опроса (беседа);
- метод наблюдения.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

У несовершеннолетних повысится самопонимание в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, способность к эмоциональной и поведенческой саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативе и самостоятельности; они научатся преодолевать возникающие кризисы; повысится собственная значимость, ценностные ориентации.

### **Основные показатели эффективности реализации программы по установленным индикаторам**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование показателя</b>	<b>Единицы измерения (чел., %)</b>	<b>Значение показателя к началу реализации программы</b>	<b>Плановое значение показателя по окончании реализации программы</b>	<b>Фактическое значение показателя на конец отчетного периода</b>
1.	Соответствие возрастным особенностям целевой группы				
2.	Соответствие социально-психологическим особенностям целевой группы				
3.	Последовательность, этапность программы				
4.	Комплексность				
5.	Валидность программы: соответствие полученных результатов программы ожидаемым (полученные результаты реализации)				

	программы должны соотноситься с ее целями и задачами)				
6.	Стабильно высокое количество участников программы				
7.	Интерес участников				
8.	Отношение к программе и психологу				
9.	Повышение уровня самооценки				
10.	Снижение конфликтности, повышение эмоциональной устойчивости в ситуации конфликта				
11.	Повышение активности в общественной деятельности				
12.	Психологическая динамика в повышении открытости детей к педагогам и психологу учреждения				
13.	Снижение количества деструктивных конфликтов				
14.	Повышение стрессоустойчивости				
15.	Развитие децентрации, как способности выхода за пределы ситуации в решении задач в общении с разными людьми				

16.	Развитие эмпатии, чувства юмора, рефлексии				
17.	Развитие саморегламентации				
18.	Изменение жизненного тонаса (улучшение настроения, самочувствия, повышение активности)				
19.	Субъективно высокая оценка значимости участия в программе				

**Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе:** к участию в освоении программы не допускаются подростки, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.

**Способы, обеспечивающие гарантию прав участника программы:** гарантия прав участника программы обеспечивается «Правилами работы группы», которые вырабатываются на первом занятии.

## Содержание программы (34 часа)

### **Тема № 1 Вводное занятие.**

*Беседа, упражнение «Броуновское движение», работа в группах.* Знакомство. Формулировка правил поведения на занятиях. Вводная диагностика (

### **Тема № 2 Общение в жизни человека**

*Беседа, работа в малых группах, тестирование.* Познакомить детей с целью курса занятий. Дать первоначальное представление о значении общения в жизни человека.

### **Тема № 3 Зачем нужно знать себя?**

*Беседа, упражнение «Кто я? Какой я?», упражнение «Горячий стул».* Создать у учеников мотивацию на познание самих себя. Формировать представление о себе. Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

### **Тема № 4 Я глазами других.**

*Беседа, работа в кругу, упражнение «Ассоциации».* Формировать способность к самоанализу. Способствовать желанию самосовершенствоваться. Развитие способности принимать друг друга.

### **Тема № 5 Самооценка.**

*Методика «8 кружков», дискуссия, «Моя вселенная».* Дать понятие о самооценности человеческого «Я». Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки. Закрепить навыки групповой работы.

### **Тема №6 Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.**

*Беседа, «Угадай эмоцию», Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию», «Балл эмоций».* Ознакомление с эмоциями. Определение эмоциональных состояний других людей. Тренировка умения владеть своими эмоциями.

### **Тема № 7 «Ярмарка» достоинств.**

*Игра «Ярмарка достоинств».* Закрепление навыков самоанализа. Преодоление барьеров на пути самокритики. Развитие уверенности в себе.

### **Тема № 8 Ищу друга.**



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

### **Тема № 9 Почему люди ссорятся?**

*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 № 10 Барьеры общения.**

*Разыгрывание сюжетов, обсуждение.* Определить понятие вербальных барьеров общения. Поиск альтернативных вариантов. Обучение анализу различных состояний.

### **Тема №11 Предотвращение конфликтов.**

*Ситуации, игра «Петухи».* Обработка ситуаций предотвращения конфликтов. Диагностика конфликтности. Закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

### **Тема № 12 Умение слушать.**

*Беседа, Тест «Умеете ли вы слушать других», «Пойми меня».* Показать значимость собственного «Я». Подвести к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими.

### **Тема № 13 Уверенное и неуверенное поведение.**

*Упражнение «Зубы и мясо», обсуждение, тест.* Понятие сильной личности. Выработка уверенного поведения. Формирование отношения к агрессии.

### **Тема № 14 Нужна ли агрессия.**

*Притча, обучение способам снятия агрессии, релаксация.* Формирование собственного представления и отношения к проблеме. Агрессивного поведения. Выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

### **Тема № 15 Пойми меня.**

*Пословицы, упражнение «Пойми меня».* Формирование умения понимать друг друга и принимать обратные связи. Стимуляция поведенческих изменений.

### **Тема № 16 Мои проблемы.**

*Беседа, упражнение «Диалог со своим мозгом», «Шарик».* Знакомство с термином «проблема», осознание проблем и их обсуждение. Отработка навыков решения проблем.

### **Тема № 17 Обиды.**

*Беседа, рисуем обиду.* Выйти на понятие «обида», на способы того, как с ней справляться.

### **Тема № 18 Критика.**

*Работа в кругу, обсуждение, упражнение «Я-сообщение».* Знакомство с понятием «критика» и отработка навыков правильного реагирования на критику.

### **Тема № 19 Compliments или лесть.**

*Чтение рассказа, обсуждение, упражнение «Скажи комплимент».* Учить видеть в других людях положительные качества и находить нужные слова для общения. Формировать понятие «комплимент».

### **Тема № 20 Груз привычек.**

*Беседа, самораскрытие, релаксация.* Совершенствовать навыки самоанализа и поиск приемлемых способов избавления от вредных привычек.

### **Тема № 21 Азбука перемен.**

*Упражнение «Азбука перемен», «Нарисуем жизнь».* Закрепить полученные знания. Проанализировать свои изменения. Помочь участникам поверить в свои силы.

### **Тема № 22 Вежливость.**

*Кодекс вежливости, «Добрые слова для каждого».* Определение понятия «вежливость» и осмысление своего отношения к окружающим.

### **Тема № 23 Зачем нужен этикет.**

*Упражнение «День рождения», обсуждение.* Формирование положительной установки к этикету и общепринятым нормам поведения.

### **Тема № 24 Приветствия.**

*Обмен приветствиями, упражнение «Поздоровайся, если...».* Знакомство с правилами приветствия и обучение навыкам культуры приветствия.

### **Тема № 25 Умение вести беседу.**

*Упражнение «Поговорим», обсуждение.* Знакомство с правилами умения вести беседу, формирование соответствующих навыков.

### **Тема № 26 Телефонный разговор.**

*Упражнение «Поговорим», обсуждение.* Знакомство с правилами умения вести разговор по телефону и формирование соответствующих навыков.

### **Тема № 27 В театре.**

*Упражнение «Идем в театр», обсуждение.* Знакомство с правилами посещения театра и формирование соответствующих навыков.

### **Тема № 28 Принимаем гостей.**

*Беседа.* Знакомство с правилами приема гостей и формирование соответствующих навыков.

### **Тема № 29 Багаж в дорогу.**

*Упражнение «Чемодан».* Анкетирование Закрепление положительного эмоционального состояния. Анкетирование по итогам занятий.

### **Тема № 30 Телефонный разговор.**

*Игра «Поговорим»* Познакомить участников с правилами ведения разговора по телефону. Формировать навыки ведения беседы по телефону.

### **Тема № 31 Я умею располагать людей**

Осознание своих жизненных целей, ценностей и ресурсов, которые могут помочь в достижении цели; формирования личной ответственности за свое будущее.

### **Тема № 32 Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень первый — поверхностное общение**

Поверхностное общение. Базовые навыки:

- владение информацией относительно принятых в подростковой среде тем беседы;
- желание вступить в контакт и ожидание положительной реакции со стороны собеседника — аванс доверия;
- навыки активного слушания.

### **Тема № 33 Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень второй - глубокое общение**

Глубокое общение. Базовые умения:

- понять собеседника;
- за словами слышать чувства;
- просить;
- просить внимания, помощи;
- предлагать помощь;
- поддерживать партнера разными способами;

- понять проблему собеседника, не минимизируя ее.

**Тема № 34 Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень третий — конфликтное общение. Заключительное.**

Базовые навыки:

- способность понять свою роль в возникновении и протекании конфликта;
- умение конструктивно разрешить конфликт с помощью знаний основных положений транзактного анализа.

Создание условий для формирования умения договариваться друг с другом. Обсудить результаты занятий. Заключительная диагностика.

### Тематический план занятий

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов		Всего
			Теория	Практика	
1.	Вводное.	03.09.2022	1		1
2.	Общение в жизни человека	10.09.2022	1		1
3.	Зачем нужно знать себя?	17.09.2022		1	1
4.	Я глазами других.	24.10.2022		1	1
5.	Самооценка.	01.10.2022		1	1
6.	Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	08.10.2022	1		1
7.	«Ярмарка» достоинств.	15.10.2022	1		1
8.	Ищу друга.	22.10.2022	1		1
9.	Почему люди ссорятся?	05.11.2022		1	1
10.	Барьеры общения.	12.11.2022	1		1
11.	Предотвращение конфликтов.	19.11.2022		1	1
12.	Умение слушать.	26.12.2022	1		1
13.	Уверенное и неуверенное поведение.	03.12.2022	1		1
14.	Нужна ли агрессия.	10.12.2022		1	1
15.	Пойми меня.	17.12.2022		1	1
16.	Мои проблемы.	24.12.2022		1	1
17.	Обиды.	14.01.2023		1	1
18.	Критика.	21.01.2023	1		1
19.	Комплименты или лесть.	28.01.2023	1		1
20.	Груз привычек.	04.02.2023		1	1
21.	Азбука перемен.	26.02.2023		1	1
22.	<b>Вежливость.</b>	05.03.2023	1		1

23.	<b>Зачем нужен этикет.</b>	11.03.2023		1	1
24.	<b>Приветствия.</b>	18.03.2023			1
25.	<b>Умение вести беседу.</b>	25.03.2023	1		1
26.	<b>Телефонный разговор.</b>	08.04.2023		1	1
27.	<b>В театре.</b>	15.04.2023		1	1
28.	<b>Принимаем гостей.</b>	22.04.2023	1		1
29.	<b>Багаж в дорогу.</b>	29.04.2023	1		1
30.	<b>Телефонный разговор.</b>	06.05.2023		1	1
31.	<b>Я умею располагать людей</b>	13.05.2023	1		1
32.	<b>Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень первый — поверхностное общение</b>	20.05.2023		1	1
33.	<b>Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень второй - глубокое общение</b>	27.05.2023	1		1
34.	<b>Умение строить взаимодействие на разных уровнях общения: уровень третий — конфликтное общение. Заключительное.</b>	29.05.2023		1	1
	<b>Итого:</b>		17	17	34

## Список литературы:

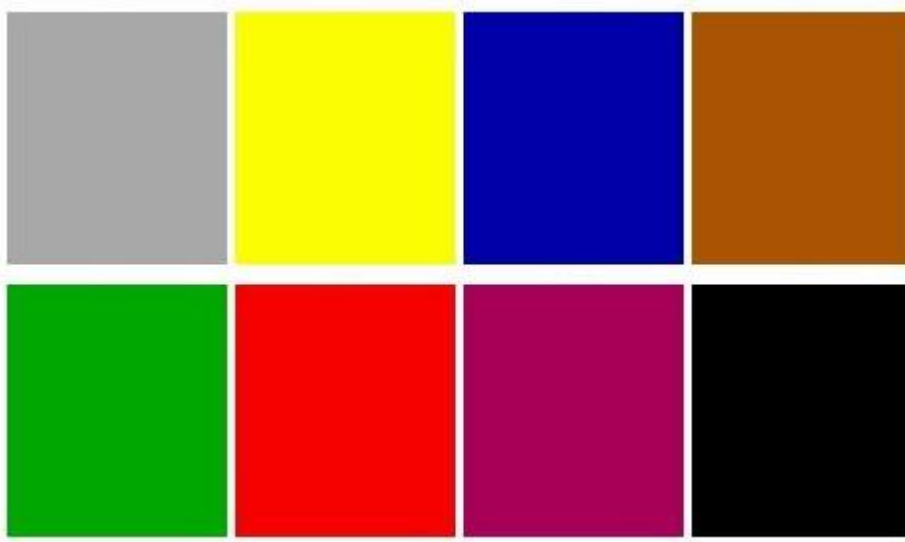
1. Берн Ш. Гендерная психология. – М.; СПб., 2001. – 247 с.
2. Брикман Р., Кершнер Р. Гений общения. – СПб., 1997. – 247 с.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы. - М.: Эксмо, 2008. - 416 с.
4. Кузин Ф.А. Культура делового общения: Практик. пособие. - М.: Ось-89, 2003. - 319 с.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2011.
6. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков / А.Е. Личко. – М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Издательство ЭКСМО-Пресс,1999. – 416 с.
7. Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики Том 1 психодиагностика детей. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 624 с.
8. Сакович Н.А. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками / автор-составитель Н.А. Сакович. - СПб.: Речь, 2012. - 256 с.
9. Шапарь В. Гений общения или искусство быть разным. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 512 с.
10. Фомин Ю. Психология делового общения. - Минск: Амалфея, 2003. - 448 с.
11. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 2003. – 160 с.
12. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6 класс)»
13. Эксакусто, Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры / Т.В. Эксакусто. - М.: Феникс, 2015. - 286 с.
14. Эксакусто, Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т.В. Эксакусто. - Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 339 с.

## Оценочные материалы

### 1. Цветовой тест Люшера (Полный вариант методики):

Инструкция: «Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто а впервые».

Стимульный материал.



#### Ключ к тесту Люшера

Характеристика цветов (по Максусу Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета. Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета:

- 5) фиолетовый;
- 6) коричневый,
- 7) черный,
- 8) серый (0).

Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже. Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования». В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное



предпочтение (обозначаются ++); третья и четвертая — предпочтение (обозначаются х х); пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = =); седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —) На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций: 1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения); 2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый; 3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация; 5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации; 7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

## 2. ОПРОСНИК С.Е.АЙЗЕНКА

**Определи свой тип темперамента, используя опросник Айзенка.**

Ответь на вопросы «да» или «нет» в зависимости от того, соответствует или нет твоему поведению или чувству. Отвечай быстро, важна твоя первая реакция на вопрос, а не результат размышлений.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают?
4. Бываешь ли ты очень сердитым?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-либо?
10. Тебе когда-нибудь становится грустно, хотя для этого нет настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать, что ты очень веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Тебе нравится такая работа, где все надо делать быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких странных событий, которые чуть было, не произошли, хотя все закончилось хорошо?
16. Тебе можно доверять любую тайну?
17. Можешь ли ты внести оживление в любую скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у тебя безо всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-либо?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Легко ли ты расстраиваешься, если критикуют тебя или твою работу?
22. Тебе нравится шутить и рассказывать веселые истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым безо всякой причины?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать, играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты исполняешь просьбу родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Бывает ли, что ты от волнения не можешь усидеть на месте?
35. Ты быстро принимаешь решение?
36. Ты шумишь в классе, если там нет учителя?
37. Тебе часто сняться страшные сны?
38. Можешь ли ты обо всем забыть и от души повеселиться среди приятелей?

39. Легко ли тебя огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-либо?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-либо просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебе веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Предпочитаешь ли ты сидеть и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Ты часто чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговорить с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-то, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным безо всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что сделал, что-нибудь не подумав

***Теперь установи совпадения по каждой шкале:***

1. «Ложь»

«Да»: 8,16, 24,28, 36, 44.

«Нет»: 4,12,20,32, 40,48

Норма: 4 – 5 баллов, при 6 баллах ответы

недостоверны

2. Экстраверсия – интроверсия

«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43,46, 49, 53, 57.

«нет»: 6, 33, 51, 55, 59.

Норма 11 – 14 балл

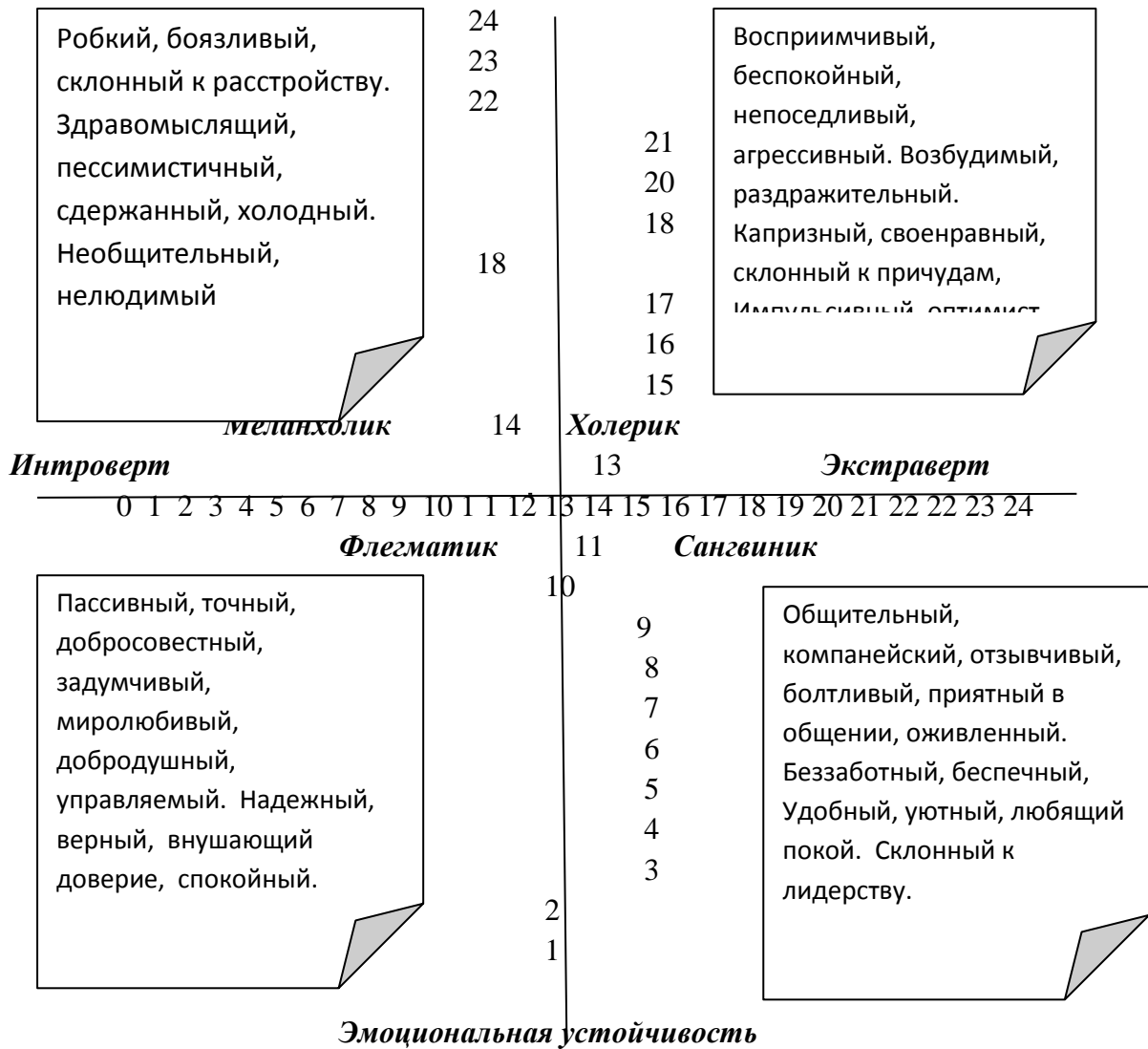
3. Нейротизм (Эмоциональная устойчивость – неустойчивость):

«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 58, 60.

Норма: 10 – 15 баллов

Крайние типы	$H \geq 12$ $\Xi \geq 12$ холерик	$H \geq 12$ $\Xi < 12$ меланхолик	$H < 12$ $\Xi < 12$ флегматик	$H < 12$ $\Xi \leq 12$ сангвиник
-----------------	---	---	-------------------------------------	--

## Эмоциональная неустойчивость



### 3. Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишека Детский вариант

Для исследования акцентуаций личности применяется опросник Шмишека (Schmieschek Fragebogen), который является реализацией типологического подхода к изучению личности. Теоретической основой опросника является концепция "акцентуированных личностей" К. Леонгарда, который считает, что присущие личности черты могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты составляют стержень, "ядро" личности. В случае яркой выраженности основные черты становятся акцентуациями характера. Соответственно, личности, у которых основные черты ярко выражены, названы Леонгардом "акцентуированными". Опросник опубликован Г. Шмишеком в 1970 году и содержит 10 шкал, в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей и состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить "да" или "нет". С его помощью выявляются следующие десять типов акцентуации: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия (депрессивность), невротичность (тревожно-боязливая акцентуация), интроективная (аффективно-экзальтированная) акцентуация, циклотимическая (аффективно-лабильная) акцентуация, застревание (паранояльная акцентуация), педантизм (ригидная акцентуация) и демонстративность.

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

**Цель:** определение акцентуаций личности.

**Описание методики:**

Содержит 10 шкал в соответствии с десятью выделенными Леонгардом типами акцентуированных личностей.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда).

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.
  2. **Педантичный тип.** Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.
  3. **"Застревающий" тип.** Характерна чрезмерная стойкость аффекта.
  4. **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
  5. **Гипертимический тип.** Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
  6. **Дистимический тип.** Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
  7. **Тревожно-боязливый тип.** Склонность к страхам, робость и пугливость.
  8. **Циклотимический тип.** Смена гипертимических и дистимических фаз.
  9. **Аффективно-экзальтированный тип.** Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали.
  10. **Эмотивный тип.** Родственен аффективно — экзальтированному, но проявления не столь бурные. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.
- Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. **К акцентуации свойств характера относятся:**  
**демонстративность** (в патологии: психопатия истерического круга);  
**педантичность** (в патологии: ананкастическая психопатия);  
**возбудимость** (в патологии: эпилептоидные психопаты);  
**застревание** (в патологии: паранояльные психопаты).

Остальные виды акцентуации относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину эффективных реакций.

**Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.**

**Бланк ответов**  
**Опросник Шмишека. Акцентуации характера**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Дата** \_\_\_\_\_

		<b>34</b>		<b>64</b>	
<b>1</b>		<b>35</b>		<b>65</b>	
<b>2</b>		<b>36</b>		<b>66</b>	
<b>3</b>		<b>37</b>		<b>67</b>	
<b>4</b>		<b>38</b>		<b>68</b>	
<b>5</b>		<b>39</b>		<b>69</b>	
<b>6</b>		<b>40</b>		<b>70</b>	
<b>7</b>		<b>41</b>		<b>71</b>	
<b>8</b>		<b>42</b>		<b>72</b>	
<b>9</b>		<b>43</b>		<b>73</b>	
<b>10</b>		<b>44</b>		<b>74</b>	
<b>11</b>		<b>45</b>		<b>75</b>	
<b>12</b>		<b>46</b>		<b>76</b>	
<b>13</b>		<b>47</b>		<b>77</b>	
<b>14</b>		<b>48</b>		<b>78</b>	
<b>15</b>		<b>49</b>		<b>79</b>	
<b>16</b>		<b>50</b>		<b>80</b>	
<b>17</b>		<b>51</b>		<b>81</b>	
<b>18</b>		<b>52</b>		<b>82</b>	
<b>19</b>		<b>53</b>		<b>83</b>	
<b>20</b>		<b>54</b>		<b>84</b>	
<b>21</b>		<b>55</b>		<b>85</b>	
<b>22</b>		<b>56</b>		<b>86</b>	
<b>23</b>		<b>57</b>		<b>87</b>	
<b>24</b>		<b>58</b>		<b>88</b>	
<b>29</b>		<b>59</b>			
<b>30</b>		<b>60</b>			

Педагог-психолог

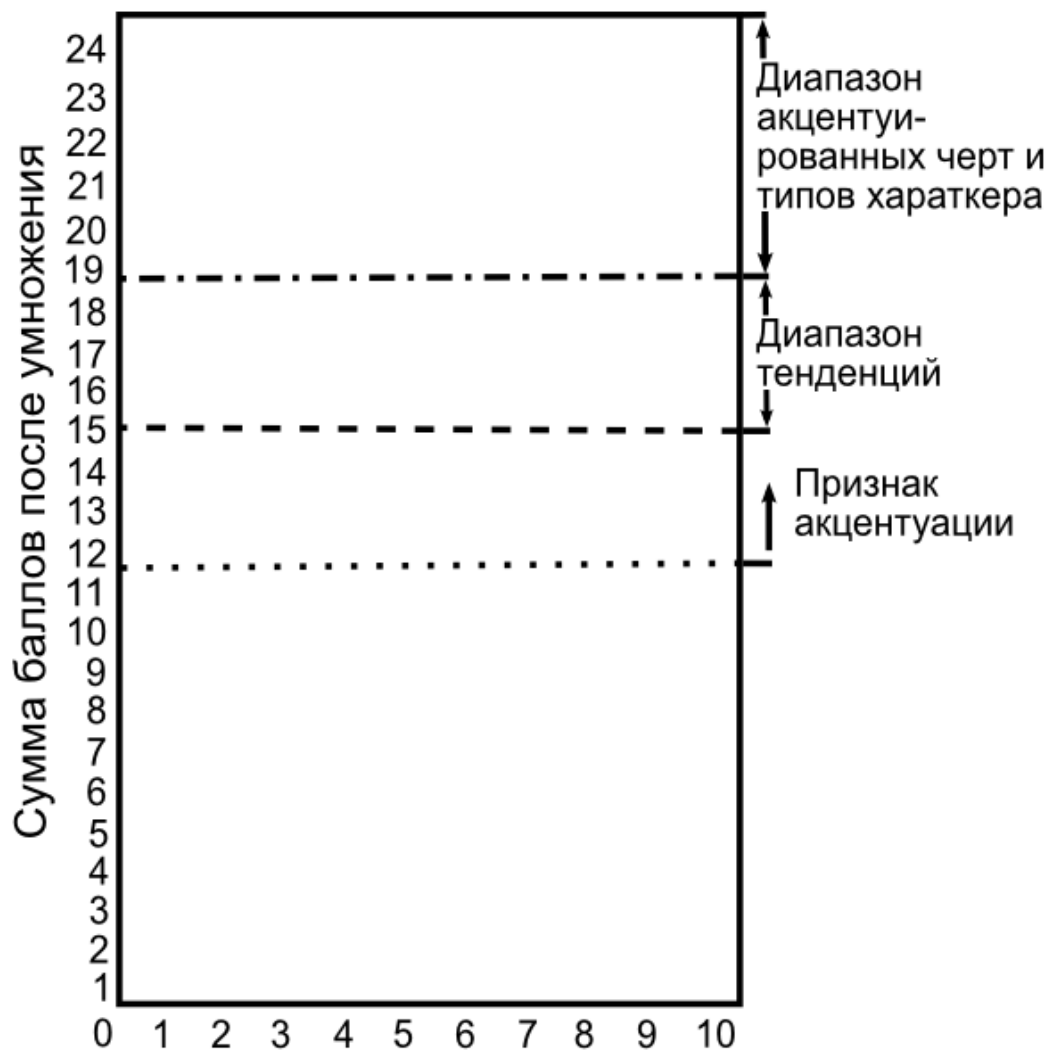
**Ф.И.** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

**Группа** \_\_\_\_\_

**Дата обследования** \_\_\_\_\_

Свойства характера	Коэф-ци-ент	«ДА» № ??	«НЕТ» № ??	Резуль-т.
Демонстративность	2	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.	51	
Застревание	2	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.	12, 46, 59.	
Педантичность	2	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.	36.	
Возбудимость	3	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.		
Гипертимность	3	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.		
Дистимность	3	9, 21, 43, 75, 87.	31, 53, 65.	
Тревожность	3	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.	5.	
Экзальтированность	6	10, 32, 54, 76.		
Эмотивность	3	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.	25.	
Циклотимность	3	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.		



Результат: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Педагог-психолог



**Инструкция:** Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак + (да), если согласны, или - (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

Бланк методики

1. Является ли ваше настроение в общем весёлым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находите в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьёзный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-либо обидел?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боритесь ли вы за свои интересы, если кто-то с вами поступает несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно застеленная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались один в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно весёлым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям своё откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в тёмный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую чёрную работу, так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?

40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребёнком из дому?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувства юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдёте ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределённые мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придёте ли вы в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слёзы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, что бы каждая вещь в доме лежала на своём месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удручённом и несколько часов находиться в нём?
63. Можете ли вы с лёгкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеётесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживлённым и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка перед сном или перед тем как уйти, выключен ли свет и газ, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете за другого человека, если у него случилось горе?
80. Была ли у вас привычка в школе переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы скорее недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли выброситься из окна, броситься под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в весёлом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да) или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если бы пришлось участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

#### 4. САМООЦЕНКА ЛИДЕРСТВА (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

Назначение. Данный экспресс-тест позволяет определить актуальный уровень проявления лидерства в совместной деятельности.

Инструкция. Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову.

##### **Опросник**

1. Что для вас важнее в игре?

А. Победа.

Б. Развлечение.

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

А. Проявлять инициативу, предлагать что-либо.

Б. Слушать и критиковать то, что предлагают другие.

3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?

А. Да.

Б. Нет.

4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?

А. Да.

Б. Нет.

5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?

А. Да.

Б. Нет.

6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?

А. Да.

Б. Нет.

7. Умеете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?

А. Да.

Б. Нет.

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

А. Нет.

Б. Да.

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

А. Да.

Б. Нет.

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

А. Да.

Б. Нет.

##### **Обработка и интерпретация данных**

Подсчитать общее количество «А» и «Б» ответов.

1. Высокий уровень лидерства А = 7-10 баллов.

2. Средний уровень лидерства А = 4-6 баллов.

3. Низкий уровень лидерства А = 1-3 балла.

Преобладание ответов «Б» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

## 5. ТЕСТ «СПОСОБНОСТЬ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ»

Инструкция. Обведите кружком выбранный вами ответ исходя из наиболее типичного для вас выбора и поведения:

**1. Как часто вы стараетесь бывать среди людей?**

- А) очень часто;
- Б) часто;
- В) когда как;
- Г) редко;
- Д) очень редко.

**2. Как часто вам хотелось бы быть вовлеченным в деятельность других людей?**

- А) очень часто;
- Б) часто;
- В) когда как;
- Г) редко;
- Д) очень редко.

**3. Как часто вы стараетесь участвовать в коллективных мероприятиях?**

- А) очень часто;
- Б) часто;
- В) когда как;
- Г) редко;
- Д) очень редко.

**4. Как часто вы хотите, чтобы вас оставили в покое?**

- А) очень часто;
- Б) часто;
- В) когда как;
- Г) редко;
- Д) очень редко.

**5. Как часто вы чувствуете беспокойство по поводу встречи с незнакомым человеком?**

- А) очень часто;
- Б) часто;
- В) когда как;
- Г) редко;
- Д) очень редко.

**6. С каким числом людей вы хотели бы близко взаимодействовать?**

- А) с очень большим;
- Б) с большим;
- В) когда как;
- Г) с малым;
- Д) с очень малым.

**7. От какого числа людей вы бы хотели держаться на расстоянии?**

- А) от очень большого;
- Б) от большого;
- В) когда как;
- Г) от малого;
- Д) от очень малого.

**8. Много ли есть людей, с которыми вы можете близко общаться довольно долгое время?**

- А) очень много;
- Б) много;
- В) когда как;
- Г) мало;

Д) очень мало.

За ответы на вопросы начисляются баллы.

**Оценка результатов:**

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8
А	5	5	5	1	1	5	1	5
Б	4	4	4	2	2	4	2	4
В	3	3	3	3	3	3	3	3
Г	2	2	2	4	4	2	4	2
Д	1	1	1	5	5	1	5	1

**Интерпретация результатов:**

**36 и более баллов.** Вы прирожденный коммуникатор. Среди людей вы чувствуете себя свободно, как рыба в воде. Вы легко устанавливаете контакты. У вас много знакомых, и это раскрывает перед вами дополнительные возможности.

**19—35 баллов.** В обществе вы чувствуете себя достаточно уверенно, но есть немало персон и компаний, которых вы предпочитаете избегать. Если ваша работа связана с людьми, задумайтесь, не стоит ли вам уделить часть времени и средств на тренинг общения - это окупится сторицей.

**18 и менее баллов.** Похоже, вы из тех робких натур, для которых даже телефонный звонок - проблема. Скорее всего, вы немало теряете, несмотря на свои способности в других областях. Работайте над собой.

## 6. Методика многофакторного исследования личности Кэттелла

### /Детский вариант

#### **Внутренняя структура**

Детский личностный вопросник содержит 120 вопросов, которые касаются самых различных сторон жизни ребенка: взаимоотношений с одноклассниками, отношений в семье, поведения на уроке, на улице, социальных установок, самооценки и пр. К каждому вопросу теста дается два ответа на выбор и только к вопросам фактора В – три варианта ответа.

Для коррекции возможной установочности ответов вопросы были сформулированы по возможности нейтрально и сбалансированы так, чтобы одинаковое число положительных и отрицательных ответов давало равный вклад в счет шкалы.

Опросник сконструирован таким образом, чтобы вопросы были понятны как для младших школьников (8 лет), которые обязательно требуют индивидуального обследования, так и для учащихся более старшего возраста (12 лет). Вопросник разделен на 2 идентичные части по 60 вопросов, все 12 шкал содержат по 10 вопросов (5 в каждой части), значимый ответ на каждый из них оценивается в 1 балл. Сумма баллов по каждой шкале с помощью специальных таблиц переводится в специальные оценки – «стены».

Оценки 1 и 10 стенов, практически редко встречающиеся, представляют собой крайние диаметрально противоположные значения одного двухполюсного свойства личности. Как показало проведенное исследование, предлагаемая методика позволяет адекватно судить о возрастных и половых особенностях школьников и обладает достаточно широкими дифференцирующими возможностями.

#### **Процедура проведения**

Для проведения группового эксперимента детям раздаются тестовые брошюры и опросные листы. Перед исследованием необходимо предупредить ребят, чтобы они не делали никаких пометок в самом тексте, а все, что нужно, отмечали и писали на опросном листе. Также надо сказать, чтобы каждый школьник написал свое имя, фамилию, возраст, класс, № школы и другую информацию, которую Вы хотите получить, в верхней части опросного листа. Как только дети будут готовы слушать, прочтите вслух инструкцию:

#### **Инструкция**

«Дорогие ребята, мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (х) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так, и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращай за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№№, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос».

Необходимо продемонстрировать 2 первых вопроса в качестве примера на доске. Подчеркните слово «или» так, чтобы дети усвоили, что имеется два возможных выбора. Затем продолжите: «Посмотрите на ваши опросные листы. В левом углу стоит цифра 1, это первый вопрос, начинайте отвечать здесь». Дайте небольшой промежуток времени, чтобы дети сделали первый выбор. Прделайте то же и со вторым вопросом. Спросите: «Понятно ли как отмечать ответы? Если ли у кого вопросы?» Подробно ответьте на все вопросы детей. Предупредите, что

исправление ответов разрешено, но оно должно быть ясно видно. Когда дети поняли, что надо делать, скажите им, чтобы они продолжали работу самостоятельно, выбирая в каждом вопросе ответ, который им больше подходит. В случае, если у кого-то возникает затруднение, разрешается прочесть этому ребенку непонятный для него вопрос и объяснить его смысл, не подсказывая ответа. Исключения составляют вопросы, направленные на выявление интеллектуальных функций, это №№ 11, 15, 19, 23, 27.

Разрешается только их прочтение, без объяснения значения слов. Это должно производиться в индивидуальном порядке, чтобы не мешать работе остальных. Скажите детям, чтобы, когда они закончат отвечать на вопросы первой страницы, сразу же переходили на вторую.

Важным моментом является то, чтобы экспериментатор сразу же после начала работы быстро прошел по рядам и убедился, что все следуют инструкции. Отмечайте, где работает ребенок, стимулируя его работать быстрее или медленнее. Полезно сделать такое замечание: «Теперь почти все закончили 1-ую страницу, если кто-то еще не закончил, надо работать быстрее».

Обратите внимание на завершение работы. В конце тестирования необходимо сказать: «Просмотрите ваши ответы и убедитесь, что вы ответили на каждый вопрос, ничего не пропустили».

Чтобы результаты обследования были качественными, необходимо создать для каждого ребенка во время эксперимента доброжелательную непринужденную обстановку и поддерживать хорошие взаимоотношения в течение всего обследования. Самое важное – экспериментатор должен вызвать у ребенка желание сотрудничать с ним и отвечать на каждый вопрос искренне.

Описанный метод больше всего подходит для школьников старшей возрастной группы. Младшим детям этот вопросник может быть прочтен весь целиком вслух. В этом случае необходимо, чтобы в классе был помощник-наблюдатель, т.к. некоторые дети могут нуждаться в оказании помощи, а другие склонны списывать. Экспериментатор, читающий вопросы, должен стоять перед классом и четко произносить каждый вопрос, по мере надобности повторяя их дважды. Вопросы, направленные на сообразительность, лучше выписать на доске, т.к. при восприятии их на слух дети испытывают трудности, но при этом очень важно не допустить их обсуждения вслух.

Индивидуальное тестирование проводится подобно групповому. После того, как ребенок проинструктирован, ему надо предоставить самостоятельность, оказывая помощь при необходимости. Для детей младшего школьного возраста, испытывающих трудности при чтении, экспериментатор должен зачитывать каждый вопрос, отмечая ответы ребенка в опросном листе. Следует подчеркнуть, что проведение индивидуального тестирования с активным участием экспериментатора, позволяет собрать более обширную информацию о личности исследуемого школьника. Задавая вопросы, исследователь может попросить у испытуемого объяснения, почему он отвечает так, а не иначе, выявить наиболее значимые для него жизненные сферы и отношения, следить за его эмоциональными, поведенческими и речевыми проявлениями во время обследования. Полученная дополнительная информация обогащает представление об обследуемом ребенке.

### **Интерпретация**

#### **Общие принципы**

Просмотрите внимательно опросный лист, убедитесь, что на каждый вопрос дан только один ответ. Если есть какие-нибудь нарушения, например, когда все ответы смещены вправо или влево («стереотипность» ответов) и т.п., то такие опросные листы отбрасываются. При оценке используется стандартный шаблон-ключ, который накладывается на опросный лист (1 и 2 часть идентичны для обработки).

Каждое совпадение с ключом оценивается в 1 балл. Форма интерпретации для первой и второй части, а также для вариантов для мальчиков и для девочек абсолютно идентичны. Количество баллов для каждого фактора из частей №1 и №2 суммируются. Полученная сумма



баллов есть предварительная «сырая» оценка, которая записывается внизу опросного листа против соответствующего фактора. Каждая предварительная оценка переводится в «шкальную» – стандартную («стен») путем соотнесения с нормативными данными» представленными в виде таблиц, различных для детей разного пола и возраста.

### Стимульный материал

#### Для мальчиков.

#### Часть I

№	а	б	с
1.	Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	или ты их выполняешь долго	
2.	Если над тобой подшутили, ты немного сердисься	или смеешься	
3.	Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	или ты можешь справиться только с некоторыми заданиями	
4.	Ты часто делаешь ошибки	или ты их почти не делаешь	
5.	У тебя много друзей	или не очень много	
6.	Другие мальчики умеют больше, чем ты	или ты можешь столько же	
7.	Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена-людей	или случается, что ты их забываешь	
8.	Ты много читаешь	или большинство ребят читает больше	
9.	Когда учитель выбирает другого мальчика для работы, которую ты сам хотел сделать, тебе становится обидно	или ты быстро об этом забываешь	
10.	Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	или ты не уверен в этом	
11.	Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»?		
	<b>«РАЗДАВАТЬ»</b>	<b>или «НАКАПЛИВАТЬ»</b>	<b>или «БЕРЕЧЬ»</b>
12.	Ты обычно молчаливый	или много говоришь	

13.	Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	или у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно	
14.	Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	или быть капитаном дальнего плавания	
15.	Какая из следующих букв отличается от двух других?		
	<b>С,</b>	<b>или Т,</b>	<b>или У</b>
16.	Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	или начинаешь ерзать	
17.	Если ребята беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	или ты ждешь, когда они закончат	
18.	Ты смог бы стать космонавтом	или ты думаешь, что это слишком сложно	
19.	Дан цифровой ряд: 2, 4, 8, ... Какая следующая цифра в этом ряду?		
	<b>10,</b>	<b>или 16,</b>	<b>или 12</b>
20.	Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный	или ты тихий и спокойный	
21.	Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	или тебе больше нравится рассказывать самому	
22.	В свободное время ты лучше почитал бы книгу	или поиграл в мяч	
23.	Дана группа слов: «ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое?		
	<b>«МОКРЫЙ»,</b>	<b>или «ХОЛОДНЫЙ»,</b>	<b>или «ТЕПЛЫЙ»</b>
24.	Ты всегда осторожен в своих движениях	или бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы	
25.	Ты тревожишься, что тебя могут наказать	или тебя это никогда не волнует	

26.	Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	или быть летчиком	
27.	Когда КОЛЕ было столько же лет, сколько НАТАШЕ сейчас, АНЯ была старше его. Кто моложе всех?		
	<b>КОЛЯ,</b>	<b>или АНЯ,</b>	<b>или НАТАША</b>
28.	Учитель часто делает тебе замечания на уроке	или он считает, что ты ведешь себя так, как надо	
29.	Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	или молчишь	
30.	Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	или когда ты занимаешься, должна быть тишина	
31.	Ты слушаешь «Новости» по телевизору	или ты идешь играть, когда они начинаются	
32.	Тебя обижают взрослые	или они тебя хорошо понимают	
33.	Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	или ты немного волнуешься	
34.	С тобой случаются большие неприятности	или мелкие, незначительные	
35.	Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	или ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки	
36.	Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные ребята	или тебе надо больше времени	
37.	Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	или врачом	
38.	Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	или редко	
39.	Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	или помогаешь, если не видит учитель	
40.	В твоём присутствии взрослые	или они частенько слушают тебя	

	разговаривают между собой		
41.	Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	или этого не бывает	
42.	Большинство твоих планов тебе удастся осуществить	или порой получается не так, как ты думал	
43.	Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	или идешь сразу же	
44.	Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	или ты робеешь, смущаешься	
45.	Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	или тебе не понравилось бы оставаться с ними	
46.	Бывает так, что тебе одиноко и грустно	или такого с тобой не бывает	
47.	Уроки дома ты делаешь в разное время дня	или в одно и то же время дня	
48.	Хорошо ли тебе живется	или не совсем хорошо	
49.	С большим удовольствием ты отправился бы за город, полюбоваться красивой природой	или на выставку современных машин	
50.	Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	или ты сильно расстраиваешься	
51.	Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	или быть учителем	
52.	Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	или ты шумишь вместе с ними	
53.	Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	или тебя это сердит	
54.	Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	или такого не случилось с тобой	
55.	Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться,	или тебе нравятся более серьезные	

	побегать, пошалить		
56.	Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	или тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание	
57.	Охотнее ты сейчас бы ходил в школу	или поехал путешествовать в автомобиле	
58.	Бывает иногда, что ты злишься на всех	или ты всегда доволен всеми	
59.	Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	или строгий	
60.	Дома ты ешь все, что тебе предлагают	или ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь	

**Для мальчиков.  
Часть II**

№	а	б	с
1.	К тебе хорошо относятся все окружающие	или только некоторые люди	
2.	Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный и вялый	или тебе сразу хочется повеселиться	
3.	Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	или тебе надо немного больше времени	
4.	Бываешь ли ты иногда не уверен в себе	или ты 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 медлительна	или ты делаешь все быстро.	
7.	Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	или им не всегда это нравится	
8.	В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	или твои одноклассники выполняют требования учителя более точно	

9.	Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	или они относятся к тебе по-дружески	
10.	Ты делаешь все всегда хорошо	или бывают дни, когда у тебя ничего не получается	
11.	Больше всего общего со «ЛЬДОМ», «ПАРОМ», «СНЕГОМ» имеют		
	<b>«ВОДА»,</b>	<b>или «БУРЯ»,</b>	<b>или «ЗИМА»</b>
12.	Ты сидишь во время урока спокойно	или любишь повертеться	
13.	Ты возражаешь иногда своей маме	или ты ее побаиваешься	
14.	Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	или кататься на лыжах с высоких гор	
15.	«ХОДИТЬ» так относится к слову «БЕГАТЬ», как «МЕДЛЕННО» к слову «		
	<b>ВЕРХОМ»,</b>	<b>или «ПОЛЗКОМ»,</b>	<b>или «БЫСТРО»</b>
16.	Ты считаешь, что ты всегда вежлив	или бываешь надоедливым	
17.	Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	или с тобой легко иметь дело	
18.	Менялся ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	или ты этого никогда не делал	
19.	Дан цифровой ряд: 7, 5, 3... Какая следующая цифра в этом ряду?		
	<b>2,</b>	<b>или 1,</b>	<b>или 9</b>
20.	Хочется ли тебе быть иногда непослушным	или у тебя никогда нет такого желания	
21.	Твоя мама делает все лучше, чем ты	или часто твое предложение бывает лучше	
22.	Если бы ты был диким животным, ты охотнее стал	или львом	

	быстрой лошастью		
23.	Дана группа слов: «НЕКОТОРЫЕ», «ВСЕ», «ЧАСТО», «НИКТО». Одно слово не подходит к остальным. Какое?		
	<b>«ЧАСТО»,</b>	<b>или «НИКТО»,</b>	<b>или «ВСЕ»</b>
24.	Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	или тебе от радости хочется прыгать	
25.	Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это	или ты относишься к нему так же	
26.	Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	или нырять с вышки	
27.	ОВОА моложе ПЕТИ, СЕРЕЖА моложе ООВЫ. Кто самый старший?		
	<b>СЕРЕЖА,</b>	<b>или ООВА,</b>	<b>или ПЕТА</b>
28.	иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради	или он этого почти никогда не говорит	
29.	В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь	или спокойно можешь уступить	
30.	Ты лучше послушал бы историю о войне	или о жизни животных	
31.	Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	или обычно это делают другие	
32.	Ты долго помнишь о своих неприятностях	или ты быстро о них забываешь	
33.	В игре ты с большим удовольствием изображал бы пилота сверхзвукового самолета	или известного писателя	
34.	Если мама тебя отругала, ты становишься грустным	или настроение у тебя почти не портится	

35.	Ты всегда собираешь портфель с вечера	или бывает, что делаешь это утром	
36.	Хвалит ли тебя учитель	или он о тебе мало говорит	
37.	Можешь ли ты прикоснуться к пауку	или паук тебе неприятен	
38.	Часто ли ты обижаешься	или это случается очень редко	
39.	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь	или еще немного продолжаешь заниматься своим делом	
40.	Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	или ты совсем не смущаешься	
41.	Ты скорее стал бы художником	или охотником	
42.	У тебя все удачно выходит	или бывают неудачи	
43.	Если ты не понял условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят	или к учителю	
44.	Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	или ты находишь, что это не очень легко	
45.	После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	или тебе хочется сразу же идти гулять в или коридор	
46.	Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	или такого с тобой не бывает	
47.	По пути из школы ты останавливаешься поиграть	или после школы ты идешь сразу домой	
48.	Всегда ли твои родители выслушивают тебя	или они часто сильно заняты	
49.	Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	или тебе это безразлично	
50.	У тебя мало затруднений	или много	
51.	В свободное время ты лучше пошел бы в кино	или сажать цветы и деревья во дворе	
52.	Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	или о прогулке, экскурсии	



53.	Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	или ты сердишься на них	
54	При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	или ты просто оглядываешься	
55	Тебе больше нравится, когда вы с ребятами рассказываете что-то друг другу	или тебе больше нравится играть с ними	
56	Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнована	или ты всегда разговариваешь спокойно	
57.	Охотнее ты пошел бы на урок	или посмотрел бы встречу по футболу	
58.	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	или ты их не замечаешь	
59.	Бывает ли тебе трудно в школе	или тебе легко в школе	
60.	Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	или выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть или дверь	

*Для девочек.  
Часть I*

№	a	b	c
1.	Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	или ты их выполняешь долго	
2.	Если над тобой подшутили, ты немного сердишься	или смеешься	
3.	Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	или ты можешь справиться только с некоторыми заданиями	
4.	Ты часто делаешь ошибки	или ты их почти не делаешь	
5.	У тебя много друзей	или не очень много	
6.	Другие девочки умеют больше, чем ты	или ты можешь столько же	
7.	Всегда ли ты хорошо	или случается, что ты их забываешь	

	запоминаешь имена-людей		
8.	Ты много читаешь	или большинство ребят читает больше	
9.	Когда учитель выбирает другую девочку для работы, которую ты сама хотела сделать, тебе становится обидно	или ты быстро об этом забываешь	
10.	Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	или ты не уверен в этом	
11.	Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»?		
	<b>«РАЗДАВАТЬ»</b>	<b>или «НАКАПЛИВАТЬ»</b>	<b>или «БЕРЕЧЬ»</b>
12.	Ты обычно молчаливая	или много говоришь	
13.	Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	или у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно	
14.	Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	или быть капитаном дальнего плавания	
15.	Какая из следующих букв отличается от двух других?		
	<b>С,</b>	<b>или Т,</b>	<b>или У</b>
16.	Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	или начинаешь ерзать	
17.	Если девочки беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	или ты ждешь, когда они закончат	
18.	Ты смогла бы стать космонавтом	или ты думаешь, что это слишком сложно	
19.	Дан цифровой ряд: 2, 4, 8, ... Какая следующая цифра в этом ряду?		
	<b>10,</b>	<b>или 16,</b>	<b>или 12</b>
20.	Твоя мама говорит, что ты слишком живая и беспокойная	или ты тихая и спокойная	

21.	Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	или тебе больше нравится рассказывать самой	
22.	В свободное время ты лучше почитала бы книгу	или поиграла в мяч	
23.	Дана группа слов: «ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое?		
	<b>«МОКРЫЙ»,</b>	<b>или «ХОЛОДНЫЙ»,</b>	<b>или «ТЕПЛЫЙ»</b>
24.	Ты всегда осторожен в своих движениях	или бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы	
25.	Ты тревожишься, что тебя могут наказать	или тебя это никогда не волнует	
26.	Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	или летать (быть пилотом, стюардессой)	
27.	Когда КОЛЕ было столько же лет, сколько НАТАШЕ сейчас, АНЯ была старше его. Кто моложе всех?		
	<b>КОЛЯ,</b>	<b>или АНЯ,</b>	<b>или НАТАША</b>
28.	Учитель часто делает тебе замечания на уроке	или он считает, что ты ведешь себя так, как надо	
29.	Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	или молчишь	
30.	Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	или когда ты занимаешься, должна быть тишина	
31.	Ты слушаешь «Новости» по телевизору	или ты идешь играть, когда они начинаются	
32.	Тебя обижают взрослые	или они тебя хорошо понимают	
33.	Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	или ты немного волнуешься	
34.	С тобой случаются большие неприятности	или мелкие, незначительные	

35.	Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	или ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки	
36.	Когда в класс приходит новенькая, ты с ней знакомишься та же быстро, как и остальные ребята	или тебе надо больше времени	
37.	Охотнее ты стала бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	или врачом	
38.	Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	или редко	
39.	Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	или помогаешь, если не видит учитель	
40.	В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	или они частенько слушают тебя	
41.	Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	или этого не бывает	
42.	Большинство твоих планов тебе удается осуществить	или порой получается не так, как ты думал	
43.	Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	или идешь сразу же	
44.	Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	или ты робеешь, смущаешься	
45.	Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	или тебе не понравилось бы оставаться с ними	
46.	Бывает так, что тебе одиноко и грустно	или такого с тобой не бывает	
47.	Уроки дома ты делаешь в разное время дня	или в одно и то же время дня	
48.	Хорошо ли тебе живется	или не совсем хорошо	
49.	С большим удовольствием ты отправилась бы за город, полюбоваться красивой природой	или на выставку новых товаров	

50.	Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	или ты сильно расстраиваешься	
51.	Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	или быть учителем	
52.	Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	или ты шумишь вместе с ними	
53.	Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	или тебя это сердит	
54.	Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	или такого не случилось с тобой	
55.	Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить	или тебе нравятся более серьезные	
56.	Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	или тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание	
57.	Охотнее ты сейчас бы ходила в школу	или поехала путешествовать в автомобиле	
58.	Бывает иногда, что ты злишься на всех	или ты всегда доволен всеми	
59.	Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	или строгий	
60.	Дома ты ешь все, что тебе предлагают	или ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь	

*Для девочек.  
Часть II*

№	а	б	с
1.	К тебе хорошо относятся все окружающие	или только некоторые люди	

2.	Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонная и вялая	или тебе сразу хочется повеселиться	
3.	Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	или тебе надо немного больше времени	
4.	Бываешь ли ты иногда не уверена в себе	или ты уверена 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 медлительна	или ты делаешь все быстро.	
7.	Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	или им не всегда это нравится	
8.	В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	или твои одноклассники выполняют требования учителя более точно	
9.	Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	или они относятся к тебе по-дружески	
10.	Ты делаешь все всегда хорошо	или бывают дни, когда у тебя ничего не получается	
11.	Больше всего общего со «ЛЬДОМ», «ПАРОМ», «СНЕГОМ» имеют		
	<b>«ВОДА»</b> ,	<b>или «БУРЯ»</b> ,	<b>или «ЗИМА»</b>
12.	Ты сидишь во время урока спокойно	или любишь повертеться	
13.	Ты возражаешь иногда своей маме	или ты ее побаиваешься	
14.	Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	или кататься на лыжах с высоких гор	
15.	«ХОДИТЬ» так относится к слову «БЕГАТЬ», как «МЕДЛЕННО» к слову		
	<b>«ВЕРХОМ»</b> ,	<b>или «ПОЛЗКОМ»</b> ,	<b>или «БЫСТРО»</b>
16.	Ты считаешь, что ты всегда вежлива	или бываешь надоедливой	

17.	Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	или с тобой легко иметь дело	
18.	Менялась ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	или ты этого никогда не делала	
19.	Дан цифровой ряд: 7, 5, 3... Какая следующая цифра в этом ряду?		
		<b>2,</b>	<b>или 1,</b>
			<b>или 9</b>
20.	Хочется ли тебе быть иногда непослушной	или у тебя никогда нет такого желания	
21.	Твоя мама делает все лучше, чем ты	или часто твое предложение бывает лучше	
22.	Если бы ты была диким животным, ты охотнее стала бы быстрой лошастью	или тигрицей	
23.	Дана группа слов: «НЕКОТОРЫЕ», «ВСЕ», «ЧАСТО», «НИКТО». Одно слово не подходит к остальным. Какое?		
		<b>«ЧАСТО»,</b>	<b>или «НИКТО»,</b>
			<b>или «ВСЕ»</b>
24.	Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	или тебе от радости хочется прыгать	
25.	Если кто-то к тебе относится очень хорошо, ты прощаешь ему это	или ты относишься к нему так же	
26.	Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	или нырять с вышки	
27.	ОВОА моложе ПЕТИ, СЕРЕЖА моложе ООВЫ. Кто самый старший?		
		<b>СЕРЕЖА,</b>	<b>или ООВА,</b>
			<b>или ПЕТА</b>
28.	Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в	или он этого почти никогда не говорит	

	тетради		
29.	В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь	или спокойно можешь уступить	
30.	Ты лучше послушала бы историю о войне	или о жизни животных	
31.	Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	или обычно это делают другие	
32.	Ты долго помнишь о своих неприятностях	или ты быстро о них забываешь	
33.	Тебе больше понравилось уметь хорошо шить наряды	или быть балериной	
34.	Если мама тебя отругала, ты становишься грустной	или настроение у тебя почти не портится	
35.	Ты всегда собираешь портфель с вечера	или бывает, что делаешь это утром	
36.	Хвалит ли тебя учитель	или он о тебе мало говорит	
37.	Можешь ли ты прикоснуться к пауку	или паук тебе неприятен	
38.	Часто ли ты обижаешься	или это случается очень редко	
39.	Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь	или еще немного продолжаешь заниматься своим делом	
40.	Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	или ты совсем не смущаешься	
41.	Ты скорее стала бы художником	или хорошим парикмахером	
42.	У тебя все удачно выходит	или бывают неудачи	
43.	Если ты не поняла условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят	или к учителю	
44.	Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	или ты находишь, что это не очень легко	
45.	После урока тебе хочется	или тебе хочется сразу же идти	



	некоторое время побыть около учителя	гулять в или коридор	
46.	Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	или такого с тобой не бывает	
47.	По пути из школы ты останавливаешься поиграть	или после школы ты идешь сразу домой	
48.	Всегда ли твои родители выслушивают тебя	или они часто сильно заняты	
49.	Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	или тебе это безразлично	
50.	У тебя мало затруднений	или много	
51.	В свободное время ты лучше пошла бы в кино	или сажать цветы и деревья во дворе	
52.	Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	или о прогулке, экскурсии	
53.	Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	или ты сердишься на них	
54.	При неожиданном звуке тебе случилось вздрогнуть	или ты просто оглядываешься	
55.	Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу	или тебе больше нравится играть с ними	
56.	Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда взволнована	или ты всегда разговариваешь спокойно	
57.	Охотнее ты пошла бы на урок	или посмотрела бы выступление фигуристов	
58.	Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	или ты их не замечаешь	
59.	Бывает ли тебе трудно в школе	или тебе легко в школе	
60.	Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	или выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть или дверью	

**Факторный личностный опросник Р. Кеттелла** является одним из наиболее известных и универсальных психодиагностических инструментов и занимает достойное место в арсенале каждого практического психолога.

Данный тест построен на основе "теории личностных черт", согласно которой личность описывается как совокупность первичных свойств, определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Результаты тестирования отражают самые разные аспекты личности человека: особенности коммуникативной сферы, эмоционально-волевой регуляции поведения, степень социальной адаптации, склонность к асоциальному поведению, наличие эмоциональных, личностных проблем, лидерского, творческого потенциала.

В распоряжении психолога имеется полный комплект опросников Р. Кеттелла (взрослый – 16PF, подростковый – HSPQ, детский – CPQ, каждый из которых имеет 2 параллельных формы А и В).

Взрослый вариант опросника включает 187 вопросов, измеряющий 16 показателей личности, рассчитан на работу с людьми старше 16 лет.

Подростковый – состоит из 140 вопросов, 14 показателей и используется в возрастном диапазоне с 12 до 16 лет.

Детский – детский включает 120 вопросов, 12 шкал и рассчитан а детей с 7 до 12 лет.

Время тестирования 40 - 60 минут. Компьютерная обработка результатов. Прилагаются бланки и ключи для ручной обработки.

Факторный личностный опросник Р. Кеттелла широко используется в менеджменте, профотборе и профориентации, в силовых структурах, в практике клинических психологов и в образовании.

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА ФАКТОРНОГО ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА КЕТТЕЛЛА HSPQ**

Программа обработки результатов теста факторного личностного опросника Кеттелла для подростков HSPQ является одним из дополнительных модулей, которые подключаются к «Менеджеру программ ИМАТОН» (Imaton Shell) наряду с другими модулями обработки результатов. Программа позволяет вести базы данных и обрабатывать полученные результаты. В руководстве пользователя описываются процедуры установки и использования программы. Порядок анализа и интерпретации полученных результатов описывается в Методическом руководстве.

#### **1. Назначение и основные возможности программы**

Компьютерная программа предназначена для ввода и обработки данных, полученных с помощью теста факторного личностного опросника Кеттелла для подростков HSPQ. Программа выполняет следующие функции:

- ввод с бланка, просмотр и редактирование ответов тестируемых;
- сохранение ответов тестируемых в базе данных;
- ввод сырых баллов, полученных в результате ручной обработки бланков с помощью ключей-трафаретов;
- обработка полученных результатов тестирования;
- визуализация результатов обработки в табличной и графической формах
- вывод результатов на монитор, принтер или в файл на диск;
- экспорт результатов тестирования в MS Excel.

## 7. ОПРОСНИК АГРЕССИВНОСТИ БАССА — ДАРКИ

### Инструкция.

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

### Вопросы.

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться  
1. благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, 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 зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос. -
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

## **Обработка результатов.**

*Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.*

1. Физическая агрессия: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;  
«нет» - № 9,17,41.
2. Косвенная агрессия: «да» - № 2,18,34,42, 56, 63;  
«нет» - № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» - № 3,19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;  
«нет» - № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» - № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58;

- «нет» - № 44.
6. Подозрительность: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;  
«нет» - № 65,70.
7. Вербальная агрессия: «да» - № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;  
«нет» - № 39, 74, 75.
8. Угрызения совести,  
чувство вины: «да» - № 8.16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

*Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:*

1. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

*Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.*

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс- минус 4, а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. По этому опросником Баса — Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психологических состояний (Кеттел, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

**ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ.  
ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.**

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Дата и место тестирования \_\_\_\_\_  
Время тестирования \_\_\_\_\_

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

Шкала 1 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 2 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 3 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 4 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 5 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 6 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 7 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 8 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Дополнительная информация: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко)**

**МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ОПРОСНИК  
ДЛЯ ИДЕНТИФИКАЦИИ ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА У  
ПОДРОСТКОВ  
Тест МПДО (по Личко)**

**Инструкция:** Вам предложен ряд утверждений. Прочитав внимательно каждое утверждение, решите: типично, характерно это для вас или нет. Если да, то отметьте номер этого утверждения на бланке ответов, если нет, просто пропустите этот номер. Чем точнее и искреннее будут ваши выборы, тем лучше вы узнаете ваш характер.

**Опросник:**

1. В детстве я был весёлым и неугомонным.
2. В младших классах я любил школу, а затем она начала меня тяготить.
3. В детстве я был таким же, как и сейчас : меня легко было огорчить, но и легко успокоить, развеселить
4. У меня часто бывает плохое самочувствие.
5. В детстве я был обидчивым и чувствительным.
6. Я часто опасаясь, что с моей мамой может что-то случиться.
7. Моё настроение улучшается, когда меня оставляют одного.
8. В детстве я был капризным и раздражительным.
9. В детстве я любил беседовать и играть со взрослыми.
10. Считаю, что самое важное - несмотря ни на что как можно лучше провести сегодняшний день.
11. Я всегда сдерживаю свои обещания, даже если это мне не выгодно.
12. Как правило, у меня хорошее настроение.
13. Недели хорошего самочувствия сменяются у меня неделями, когда и самочувствие, и настроение у меня плохие.
14. Я легко перехожу от радости к грусти и наоборот.
15. Я часто испытываю вялость, недомогание.
16. К спиртному я испытываю отвращение.
17. Избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и головной боли.
18. Мои родители не понимают меня и иногда кажутся мне чужими.
19. Я отношусь настороженно к незнакомым людям и невольно опасаясь зла с их стороны.
20. Я не вижу у себя больших недостатков.
21. От нотаций мне хочется убежать подальше, но если не получается, молча слушаю, думая о другом.
22. Все мои привычки хороши и желательны.
23. Моё настроение не меняется от незначительных причин.
24. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что сегодня предстоит сделать.
25. Я очень люблю своих родителей, привязан к ним, но, бывает, сильно обижаюсь и даже ссорюсь.
26. Периодами я чувствую себя бодрым, периодами - разбитым.
27. Нередко я стесняюсь есть при посторонних людях.

28. Моё отношение к будущему часто меняется: то я строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
29. Я люблю заниматься чем-нибудь интересным в одиночестве.
30. Почти не бывает, чтобы незнакомый человек сразу внушил мне симпатию.
31. Люблю одежду модную и необычную, которая привлекает взоры.
32. Больше всего люблю сытно поесть и хорошо отдохнуть.
33. Я очень уравновешен, никогда не раздражаюсь и ни на кого не злюсь.
34. Я легко схожусь с людьми в любой обстановке.
35. Я плохо переношу голод - быстро слабею.
36. Одиночество я переношу легко, если оно не связано с неприятностями.
37. У меня часто бывает плохой, беспокойный сон.
38. Моя застенчивость мешает мне подружиться с теми, с кем мне хотелось бы.
39. Я часто тревожусь по поводу различных неприятностей, которые могут произойти в будущем, хотя повода для этого нет.
40. Свои неудачи я переживаю сам и ни у кого не прошу помощи.
41. Сильно переживаю замечания и отметки, которые меня не удовлетворяют.
42. Чаще всего я свободно чувствую себя с новыми, незнакомыми сверстниками, в новом классе, лагере труда и отдыха.
43. Как правило, я не готовлю уроки.
44. Я всегда говорю взрослым только правду.
45. Приключения и риск меня привлекают.
46. К знакомым людям я быстро привыкаю, незнакомые могут меня раздражать.
47. Моё настроение прямо зависит от моих школьных и домашних дел.
48. Я часто устаю к концу дня, причём так, что кажется - совсем не осталось сил.
49. Я стесняюсь незнакомых людей и боюсь заговорить первым.
50. Я много раз проверяю, нет ли ошибок в моей работе.
51. У моих приятелей бывает ошибочное мнение, будто бы я не хочу с ними дружить.
52. Бывают иногда дни, когда я без причины на всех сержусь.
53. Я могу сказать о себе, что у меня хорошее воображение.
54. Если учитель не контролирует меня на уроке, я почти всегда занимаюсь чем-нибудь посторонним.
55. Мои родители никогда не раздражают меня своим поведением.
56. Я могу легко организовать ребят для работы, игр, развлечений.
57. Я могу идти впереди других в рассуждениях, но не в действиях.
58. Бывает, что я сильно радуюсь, а потом сильно огорчаюсь.
59. Иногда я делаюсь капризным и раздражительным, а вскоре жалею об этом.
60. Я чрезмерно обидчив и чувствителен.
61. Я люблю быть первым там, где меня любят, бороться за первенство я не люблю.
62. Я почти не бываю полностью откровенным, как с приятелями, так и с родными.
63. Рассердившись, я могу начать кричать, размахивать руками, а иногда и драться.
64. Мне часто кажется, что при желании я мог бы стать актёром.
65. Мне кажется, что тревожиться о будущем бесполезно - всё само собой образуется.
66. Я всегда справедлив в отношениях с учителями, родителями, друзьями.
67. Я убеждён, что в будущем исполнятся все мои планы и желания.
68. Иногда бывают такие дни, что жизнь мне кажется тяжелей, чем на самом деле.



69. Довольно часто моё настроение отражается в моих поступках.
70. Мне кажется, что у меня много недостатков и слабостей.
71. Мне бывает тяжело, когда я вспоминаю о своих маленьких ошибках.
72. Часто всякие размышления мешают мне довести начатое дело до конца.
73. Я могу выслушать критику и возражения, но стараюсь всё равно всё сделать по-своему.
74. Иногда я могу так разозлиться на обидчика, что мне трудно удержаться, чтобы тут же не побить его.
75. Я практически никогда не испытываю чувства стыда или застенчивости.
76. Не испытываю стремления к занятиям спортом или физкультурой.
77. Я никогда не говорю о других дурно.
78. Люблю всякие приключения, охотно иду на риск.
79. Иногда моё настроение зависит от погоды.
80. Новое для меня приятно, если обещает для меня что-то хорошее.
81. Жизнь кажется мне очень тяжёлой.
82. Я часто испытываю робость перед учителями и школьным начальством.
83. Закончив работу, я долго волнуюсь по поводу того, что мог сделать что-то неверно.
84. Мне кажется, что другие меня не понимают.
85. Я часто огорчаюсь из-за того, что, рассердившись, наговорил лишнего.
86. Я всегда сумею найти выход из любой ситуации.
87. Люблю вместо школьных занятий сходить в кино или просто прогулять уроки.
88. Я никогда не брал в доме ничего без спроса.
89. При неудаче я могу посмеяться над собой.
90. У меня бывают периоды подъёма, увлечений, энтузиазма, а потом может наступить спад, апатия ко всему.
91. Если мне что-то не удаётся, я могу отчаяться и потерять надежду.
92. Возражения и критика меня очень огорчают, если они резкие и грубые по форме, даже если они касаются мелочей.
93. Иногда я могу расплакаться, если читаю грустную книгу или смотрю грустный фильм.
94. Я часто сомневаюсь в правильности своих поступков и решений.
95. Часто у меня возникает чувство, что я оказался ненужным, посторонним.
96. Столкнувшись с несправедливостью, я возмущаюсь и сразу же выступаю против неё.
97. Мне нравится быть в центре внимания, например, рассказывать ребятам разные забавные истории.
98. Считаю, что лучшее времяпрепровождения - это когда ничего не делаешь, просто отдыхаешь.
99. Я никогда не опаздываю в школу или ещё куда-нибудь.
100. Мне неприятно оставаться долго на одном месте.
101. Иногда я так расстраиваюсь из-за ссоры с учителем или сверстниками, что не могу пойти в школу.
102. Я не умею командовать над другими.
103. Иногда мне кажется, что я тяжело и опасно болен.
104. Не люблю всякие опасные и рискованные приключения.
105. У меня часто возникает желание перепроверить работу, которую я только что выполнил.

106. Я боюсь, что в будущем могу остаться одиноким.
107. Я охотно выслушиваю наставления, касающиеся моего здоровья.
108. Я всегда высказываю своё мнение, если что-то обсуждается в классе.
109. Считаю, что никогда не надо отрываться от коллектива.
110. Вопросы, связанные с полом и любовью, меня совершенно не интересуют.
111. Всегда считал, что для интересного, заманчивого дела все правила можно обойти
112. Мне иногда бывают неприятны праздники.
113. Жизнь научила меня быть не слишком откровенным даже с друзьями.
114. Я ем мало, иногда подолгу вообще ничего не ем.
115. Я очень люблю наслаждаться красотой природы.
116. Уходя из дому, ложась спать, я всегда проверяю: выключен ли газ, электроприборы, заперта ли дверь.
117. Меня привлекает лишь то новое, что соответствует моим принципам, интересам.
118. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
119. Если я кого-то не уважаю, мне удаётся вести себя так, что он этого не замечает.
120. Лучше всего проводить время в разнообразных развлечениях.
121. Мне нравятся все школьные предметы.
122. Я часто бываю вожаком в играх.
123. Я легко переношу боль и физические страдания.
124. Я всегда стараюсь сдерживаться, когда меня критикуют или когда мне возражают.
125. Я слишком мнителен, беспокоюсь обо всём, особенно часто - о своём здоровье.
126. Я редко бываю беззаботно весёлым.
127. Я часто загадываю себе различные приметы, и стараюсь строго следовать им, чтобы всё было хорошо.
128. Я не стремлюсь участвовать в жизни школы и класса.
129. Иногда я совершаю быстрые, необдуманные поступки, о которых потом сожалею.
130. Не люблю заранее рассчитывать все расходы, легко беру в долг, даже если знаю, что к сроку отдать деньги будет трудно.
131. Учёба меня тяготит, и если бы меня не заставляли, я вообще бы не учился.
132. У меня никогда не было таких мыслей, которые нужно было бы скрывать от других.
133. У меня часто бывает настолько хорошее настроение, что у меня спрашивают, отчего я такой весёлый.
134. Иногда у меня настроение бывает настолько плохим, что я начинаю думать о смерти.
135. Малейшие неприятности слишком огорчают меня.
136. Я быстро устаю на уроках и становлюсь рассеянным.
137. Иногда я поражаюсь грубости и невоспитанности ребят.
138. Учителя считают меня аккуратным и старательным.
139. Часто мне приятней поразмышлять наедине, чем проводить время в шумной компании.
140. Мне нравится, когда мне подчиняются.
141. Я мог бы учиться значительно лучше, но наши учителя и школа не способствуют этому.
142. Не люблю заниматься делом, требующим усилий и терпения.
143. Я никогда никому не желал плохого.

**Результаты психологического обследования подростков для идентификации  
ТИПОВ АКЦЕНТУАЦИЙ ХАРАКТЕРА**

**Тест МПДО (по Личко)**

**Дата** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

ТИП	Г	Ц	Л	А	С	Т	И	В	Д	М	к	
МДЧ	10	8	9	8	8	9	9	9	9	10	4	
№	Фамилия, имя											
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												
	Всего (кол-во)											
	В %											

Психолог \_\_\_\_\_ (Колебет Г.И.)

## 9. Исследование уровня субъективного контроля (Д. Роттер)

### Тестовый материал:

Вам предлагается ряд высказываний. Если Вы согласны с высказыванием, то в бланке для ответов поставьте под его номером "+", если нет, то "-".

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая; если уж суждено заболеть, То ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, - это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

### Бланк методики

ФИО \_\_\_\_\_ дата тестирования \_\_\_\_\_ 2022 г.

№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-	№	+/-
1		8		15		22		29		36		43	
2		9		16		23		30		37		44	
3		10		17		24		31		38			
4		11		18		25		32		39			
5		12		19		26		33		40			
6		13		20		27		34		41			
7		14		21		28		35		42			